

Règlements Sportifs  
de Gymnastique Rythmique  
Sport Adapté

Règlements applicables jusqu'au 31/08/2009

# Règlements Sportifs Gymnastique Rythmique

## Sommaire

<b><u>Préambule</u></b>	1
A. Principes fondamentaux	1
B. Abréviations utilisées	1
<b><u>Article 1 : Les épreuves</u></b>	2
<b><u>Article 2 : Présentation des gymnastes</u></b>	2
A. Les catégories d'âge	2
B. Sexe	2
C. Tenue	2
D. Compétition	3
E. Rôle de l'entraîneur	3
<b><u>Article 3 : Le matériel</u></b>	3
A. Ballon	3
B. Corde	3
C. Cerceau	4
D. Ruban	4
E. Massues	4
<b><u>Article 4 : Championnats de France</u></b>	4
A. Division I	4
B. Division II	5
C. Division III	5
D. Exercices individuels mains libres - Exigences	5
<b><u>Article 5 : Cotation</u></b>	7
A. Composition	7
B. Exécution	7
<b><u>Article 6 : Valeur des éléments</u></b>	8
A. Sauts	8
B. Tours	8
C. Equilibres	8
D. Ondes	9
E. Déplacements	9
F. Souplesse et autres	9
<b><u>Article 7 : Description des mouvements avec les engins</u></b>	10
A. Cerceau	10
B. Corde	11
C. Rubans	12
D. Ballon	13
E. Massues	14

## **Préambule**

### **A. Principes fondamentaux**

Le programme national de Gymnastique Rythmique FFSA s'efforce, dans sa conception, de répondre à des exigences à la pratique de la GR par des gymnastes intellectuellement limités.

Il a pour principe fondamental de vouloir :

#### ***Respecter la logique de l'activité***

Les gymnastes expriment leurs qualités d'expression en utilisant l'ensemble des engins et une chorégraphie à mains libres (sans engin)

L'utilisation de 4 engins sera obligatoire pour toutes compétitions régionales et nationales en vue de passer dans la division supérieure.

#### ***Etablir une progression***

Ce programme se veut éducatif. Les conduites motrices imposées sont simples, inspirées de gestes spontanés.

Les placements corporels s'inscrivent dans un souci de technicité et de souplesse permettant, par les répétitions de thèmes moteurs cohérents, d'acquérir une maîtrise gestuelle nécessaire à la pratique de la GR.

#### ***Permettre une participation de tous***

Le fait de concevoir dans chaque division des concours différents, donne la possibilité aux gymnastes de s'inscrire dans un programme varié.

La mixité est possible, garçons et filles peuvent pratiquer la GR.

#### ***Respecter la logique Sport Adapté***

Ce programme prévoit des mouvements simples afin de permettre aux plus démunis d'aborder l'activité avec un minimum d'exigences physiques et mentales.

#### ***Etre intégratif***

Les éléments imposés multiplient, se complexifient et s'enchevêtrent de telle manière qu'apparaissent dans ce programme des enchaînements imposés proches de l'UFOLEP pour favoriser l'intégration en milieu ordinaire.

Ce programme peut être utilisé comme base de préparation soit en vue de participer aux Championnats organisés par la FFSA, soit à une rencontre de gymnastique inscrite au calendrier des rencontres officielles de la Fédération Française de Gymnastique.

#### ***Etre innovant***

Les concours suivent l'évolution du gymnaste, concours minimum de mémorisation pour les Divisions III, concours général supérieur, mémorisation de 5 enchaînements différents et à chaque fois un engin différent pour les Divisions II et I.

### **B. Abréviations utilisées**

Voici les termes de gymnastique rythmique que vous retrouverez tout au long de ce règlement, pour lesquels nous avons utilisé les abréviations suivantes :

• Droite	Dte
• Droit	Dt
• Gauche	G
• Bas	B
• Haute	Hte
• Haut	Ht
• Devant	Dvt
• Avant	Avt

- Arrière Arr
- Extérieur Ext
- Intérieur Int
- Circumduction Cdt
- Tour T
- Grand Gd
- Derrière Dr
- Cerceau Cer

## **Article 1 : Les épreuves**

Chaque gymnaste s'inscrit dans la division (III, II ou I) qui correspond à ses capacités selon les critères déterminés par la Direction Technique Nationale et la Commission Sportive Nationale Gymnastique.

### **Généralités**

- Division 1 : 4 engins et 1 main libre (libre)
- Division 2 : 3 engins et 1 main libre (libre)
- Division 3 : 2 engins au choix parmi les imposés et 1 main libre (libre)

## **Article 2 : Présentation des gymnastes**

### **A. Les catégories d'âge**

La Fédération Française de Gymnastique a arrêté les catégories d'âge suivant :

Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
7 ans et moins	9 et 10 ans	11 et 12 ans	13 et 14 ans	15 et 16 ans	17 et +

La FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement :

Années	Poussins-Benjamins	Minimes-Cadets	Juniors-Seniors	Vétérans
2001-2002	91-92 et après	87-90	86- 68	67 et avant
2002-2003	92- 93 et après	88- 91	87- 69	68 et avant
2003-2004	93- 94 et après	89- 92	88- 70	69 et avant
2004-2005	94- 95 et après	90- 93	89- 71	70 et avant

La Commission Sportive Nationale Gymnastique et la Direction Technique Nationale se réservent le droit selon le nombre d'inscrits de faire des regroupements de catégories lors d'un Championnat de France.

### **B. Sexe**

- Mixité possible

### **C. Tenue**

- Les gymnastes porteront un justaucorps et seront jambes ou un académique, et auront les pieds nus ou des chaussons de GR.
- Les académiques sont conseillés pour les seniors et vétérans.
- Les masculins peuvent porter un sokol ou un short.

## **D. Compétition**

Le déroulement des concours doit suivre le protocole officiel. Les gymnastes sous la responsabilité de leurs entraîneurs devront respecter le programme établi par l'organisateur.

Dans tous les cas après les périodes d'échauffement (général) déterminées par l'organisateur selon l'importance de la manifestation et des moyens matériels mis en oeuvre (ex. : salle d'échauffement), tout déplacement se fera en ordre dès que l'ouverture de la compétition sera annoncée.

Le groupe de gymnastes se présentera devant la table du juge arbitre (qui se lèvera) puis ira s'asseoir sur les bornes et chaises prévues à cet effet.

Le chef de plateau accorde 3 minutes d'échauffement spécifique par engin.

Les gymnastes respecteront l'ordre de passage établi préalablement, même pour l'échauffement.

Afin de faciliter le déroulement des épreuves, le juge arbitre montrera un petit drapeau vert annonçant le début de l'épreuve et rouge interdisant l'accès sur le praticable.

## **E. Rôle de l'entraîneur**

- Il devra s'assurer que ses gymnastes soient dans la bonne division.
- Les cassettes musicales seront remises à la table avant le passage des gymnastes ; elles seront reprises à la fin du mouvement. Chacune d'elle devra être enregistrée sur la face A, contenir un seul morceau, devra porter le nom de la gymnaste, le club et :
  - une gommette de couleur jaune pour la Division III
  - une gommette de couleur rouge pour la Division II
  - une gommette de couleur verte pour la Division I.
- L'aide verbale est autorisée en Division III afin de pouvoir pallier éventuellement à des problèmes de mémorisation.
- L'aide verbale est interdite en Divisions II et I et entraîne la pénalité maximale : 4 points
- L'entraîneur pourra dans tous les cas opter pour un placement proche du praticable ; une intervention de sa part entraînera une pénalisation.
- L'entraîneur ne devra jamais gêner le rôle des juges.
- L'entraîneur veillera à ce que ses gymnastes se conforment aux prescriptions établies par l'organisateur et aux consignes annoncées par le chef de plateau.

## **Article 3 : Le matériel**

Le matériel doit être conforme aux normes de la Fédération Française de Gymnastique et de la Fédération Internationale de Gymnastique.

Il sera proportionnel à la taille du / de la gymnaste.

Pour la compétition :

### **A. Ballon**

- Il doit peser au moins 400 grammes et mesurer de 18 à 20 centimètres.
- Toutes les couleurs sont permises à l'exception de l'or, de l'argent et du bronze.

## **B. Corde**

- Dépend de la taille du / de la gymnaste.
- Placer un pied sur la corde et emmener chaque extrémité aux aisselles. Possibilité de faire des noeuds aux extrémités.
- La corde est de chanvre sans poignée.
- On peut utiliser des cordes d'escalade.

## **C. Cerceau**

- En plastique, doit peser minimum 300 grammes.
- Pour adultes, le diamètre intérieur doit être compris 80 à 90 cm.
- Pour enfants, le diamètre intérieur doit être de 60 à 75 cm.
- Toutes les couleurs sont permises, à l'exception de l'or, argent et bronze.

## **D. Ruban**

- Un lourd satin est recommandé.
- Longueur du ruban : 6 m pour les adultes, minimum une fois et demie la taille du gymnaste.
- Largeur du ruban : de 4 à 6 cm.
- Poids du ruban : 35 grammes minimum, hampe incluse.

### **Hampe**

- En bois, en plastique
- Longueur de la hampe : 50 à 60 cm
- Diamètre : 1 cm maximum.
- Fixation : le fil qui attache le ruban à la hampe ne doit pas dépasser une longueur maximale de 7 cm.

## **E. Massues**

- En bois ou en plastique, les dernières sont conseillées.
- La tête de la massue doit avoir un diamètre maximal de 3 cm.
- Le diamètre du col proche de la tête doit être de 2,2 cm.
- La base de la massue doit avoir un diamètre minimum de 2,5 cm.
- La longueur de la massue doit être de 40 à 50 cm.
- Le poids minimum est de 150 grammes.

## **Article 4 : Championnats de France**

Le / la gymnaste ne peut pas conjuguer le choix de ses imposés dans des divisions différents. Il est inscrit soit en DIII, soit en DII, soit en DI. Ceci a pour but de favoriser l'homogénéité des gymnastes sur l'ensemble des engins. Trois mois avant la compétition, la gymnaste arrête définitivement son programme.

Il est souhaitable que les gymnastes se présentent dans toutes les épreuves correspondant à sa division.

- Les vainqueurs en Division I recevront le titre Champion de France Sport Adapté
- Les vainqueurs en Division II recevront le titre de Champion Fédéral Division II
- Les vainqueurs en Division III recevront le titre de Champion Fédéral Division III

Les trois premiers de chaque division dans chacune des catégories devront présenter un programme supérieur aux prochains Championnats.

*NB : Eventuellement pour le Championnat de France, une vidéo présentant les figures imposées pourra être à disposition des participants.*

## **A. Division 1**

### ***4 engins imposés***

- corde
- ballon
- ruban
- massues
- main libre (en respectant les exigences dans chaque famille)

## **B. Division 2**

### ***3 engins imposés***

- ballon
- ruban
- massues
- main libre (en respectant les exigences dans chaque famille)

## **C. Division 3**

### ***2 engins au choix parmi***

- corde
- ballon
- ruban
- massues
- cerceau
- et main libre (obligatoire)

## **D. Exercices individuels mains libres - Exigences**

### ***Indications générales***

Il s'agit de créer un enchaînement de mouvements sans engin.

Le/la gymnaste et l'entraîneur devront dans la composition de l'enchaînement y inclure les exigences pour chaque division.

La durée de l'enchaînement varie entre 45'' et 1'30 en fonction de la division.

La musique est libre, orchestrations possibles, musiques sans voix.

### ***Division 3***

- 2 déplacements
  - 1 saut
  - 1 tour
  - 1 équilibre
  - 1 souplesse ou 1 passage au sol
- durée 45 secondes (pas de pénalité de 35 à 50 secondes) - musique libre

### ***Division 2***

- 3 déplacements
  - 2 sauts
  - 2 tours
  - 2 équilibres
  - 2 souplesses et autres
- durée 1 minute (pas de pénalité de 55 secondes à 1,05 minute) - musique libre

### ***Division 1***

- 5 déplacements
  - 3 sauts
  - 2 tours
  - 2 équilibres
  - 3 souplesse et autres
  - 2 ondes
- durée 1,15 à 1,30 minute (pas de pénalité de 1,10 à 1,30 min.) - musique libre

***Tableau récapitulatif des exigences***

<b>Familles</b>	<b>Comportements observables</b>	<b>Division III</b>	<b>Division II</b>	<b>Division I</b>
<b>Déplacements</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Absence de piéti-nement</li><li>• Déplacement attaqué par la pointe</li><li>• Tonicité des jambes</li><li>• Précision et netteté dans les changements de direction</li><li>• Finition équilibrée, 2 jambes serrées.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Créativité</li><li>• Déplacements</li><li>• Changement de direction</li><li>• Liaison</li><li>• Déplacements/attitude</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déplacements</li><li>• Changements de direction</li><li>• Liaison</li><li>• Déplacements/attitude</li><li>• Rythme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déplacements</li><li>• Changements de direction</li><li>• Variation</li><li>• Rythme</li><li>• Variation des déplacements</li><li>• Combinés à un travail d'espace varié et à un travail différentiel rythmé</li></ul>
<b>Tours</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserver l'axe vertical</li><li>• Préciser le travail de tête</li><li>• Préciser le degré de rotation</li><li>• Bras équilibrateur</li><li>• Contrôle de la stabilité à l'arrivée</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tours</li><li>• Choix du sens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tours</li><li>• Choix du sens</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tours dans les 2 sens</li></ul>
<b>Sauts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrôler l'impulsion (pousser sur la pointe du pied)</li><li>• Contrôler le placement du corps dans la suspension</li><li>• Réception amortie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauts</li><li>• Appel 2 pieds ou 1 pied</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauts</li><li>• Appel 2 pieds ou 1 pied avec chorégraphie utilisant des déplacements variés</li><li>• Utilisation des sauts vers l'avant</li></ul>
<b>Équilibres</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equilibre avec recherche d'une extension haute, axe vertical</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equilibre 2 pieds ou 1 pied</li><li>• Extension haute avec mobilisation de la tête ou bras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equilibre 2 pieds ou 1 pied sur 1/2 pointes</li><li>• Equilibre 1 pied (pied à plat)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equilibre 2 pieds ou 1 pied sur 1/2 pointes avec coordination de déplacement</li></ul>
<b>Familles</b>	<b>Comportements</b>	<b>Division III</b>	<b>Division II</b>	<b>Division I</b>

	<b>observables</b>			
<b>Balancers circumductions du bras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuité du geste</li> <li>• Conservation du placement</li> <li>• Recherche de mobilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de bras en simultané</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de bras en simultané ou travail de bras alternatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de bras alternatif dans différents plans avec agencement</li> </ul>
<b>Souplesse et autres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche d'amplitude</li> <li>• recherche esthétique</li> <li>• maintien de la posture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 souplesse ou 1 passage au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 souplesses et autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 souplesses et autres</li> </ul>
<b>Ondes circumductions du tronc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eviter les torsions</li> <li>• Absence de rotations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement et déroulement de la colonne vertébrale</li> <li>• Flexion latérale du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement et déplacement de la colonne vertébrale à genoux</li> <li>• Flexion latérale à genoux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement et déplacement de la colonne vertébrale à genoux</li> <li>• Flexion latérale à genoux</li> <li>• Agencement chorégraphique</li> </ul>

## **Article 5 : Cotation**

- Composition : 6 points
- Exécution : 4 points
- Note : 10 points

### **A. Composition**

- Difficultés : 6 points
- La note est déterminée mathématiquement par le total des valeurs des éléments exécutés (6 minimum) Cf. tableau de la valeur des éléments.

### **B. Exécution**

- 4 points
- relation musique mouvement : 1,50 point (0,7 commence et finit en musique ; 0,8 respecte le rythme de la musique)
- Utilisation de l'espace : 0,5 point (- 0,1 point par manque d'utilisation de l'espace)
- Continuité du mouvement : 1 point (- 0,1 point à chaque arrêt, maximum 0,6 point)
- Originalité : 0,5 point
- Mise à distance et amplitude : 0,5 point (0,1 engin près du corps, 0,30 engin parfois éloigné du corps, 0,50 engin toujours éloigné du corps)

#### ***Pénalités***

- chute d'engin : - 0,10 point à chaque fois
- chute de la gymnaste : - 0,30 à chaque fois
- sortie de praticable : - 0,10 à chaque fois (sortie gymnaste ou engin)
- faute de discipline de la gymnaste ou de l'entraîneur : - 0,30 à chaque fois (geste ou parole)
- l'entraîneur gêne la visibilité des juges : - 0,20 à chaque fois
- tenue vestimentaire de la gymnaste incorrecte : - 0,10 point.

## **Article 6 : Valeur des éléments - Composition des mains libres**

A = 0,50 point

B = 1 point

## Sauts

### A

- saut extension
- saut de chat
- saut ciseaux
- saut groupé (1 ou 2 jambes)
- saut écart (saut extension écart latéral des jambes)

### B

- saut sissonne
- saut avec jambe libre à l'horizontale
- saut de biche
- saut extension + ½ tour
- saut de chat + ½ tour

## Tours

### A

- ¼ tour sur 2 pieds
- ½ tour sur 2 pieds
- ¾ tour sur 2 pieds
- 1 tour sur 2 pieds
- 1 tour enveloppé

### B

- ¼ sur 1 jambe
- ½ tour sur 1 jambe
- ¾ tour sur 1 jambe
- 1 tour enveloppé sur ½ pointes

## Equilibres

### A

- debout sur les 2 ½ pointes
- debout sur 1 pied plat, la jambe libre placée et maintenue 3 secondes
- planche sur pied plat
- pied main jambe libre latérale ou frontale ou dorsale

### B

- debout sur 1 pied sur ½ pointe, cuisse à l'horizontale ou plus, latérale, frontale ou dorsale
- planche sur ½ pointe latérale, frontale ou dorsale
- pied main sur ½ pointe latérale, frontale, dorsale

## **Ondes**

### **A**

- onde des bras (de haut en bas et de bas en haut = “ vol des oiseaux ”)
- onde des épaules (avant arrière et arrière avant)

### **B**

- onde des bras dissociés (1 bras monte pendant que l'autre descend)
- onde des épaules + 8 horizontal des bras
- onde du tronc à genou
- onde totale debout
- onde latérale du corps avec “ vol des oiseaux dissocié ” des bras + déplacement latéral

## **Déplacements**

### **A**

- marche
- pas croisés
- pas chassés avant ou latéraux
- sautillés
- course

### **B**

- déplacements combinés
- pas chassés arrière

## **Souplesse et autres**

### **A**

- roulade avant
- roulade arrière
- roulade costale
- roulade costale écart
- chandelle
- assis jambes écartées

### **B**

- écrasement facial
- grand écart facial ou antéro-postérieur
- roulade poisson piquée
- roue
- souplesse avant ou arrière.

Cette liste n'est pas exhaustive.

## Article 7 : Description des mouvements avec les engins

### A. Cerceau

#### Corps

#### Engin

##### *Division III*

##### **Position initiale**

- Un genou au sol, l'autre jambe pliée devant
  - Se relever
  - Petite marche autour du Cer. sans le lâcher ; finir à côté.
  - Pas sur le côté vers le Cer.
  - Se mettre en position initiale.
- On entre dans le cerceau tenu à 2 mains
  - Venir placer le Cer. au-dessus de la tête ; lâcher une main et venir le placer au sol Dvt soi.
  - Faire rouler le Cer. Dvt soi d'un côté à l'autre. Rouler à nouveau et le rattraper à 2 mains Dvt. Saute dedans.

##### **Recommencer en rajoutant un changement de direction si besoin**

##### *Division II : Division 3 plus*

- Se relever
  - Tour sur 2 pieds vers la gauche
  - Pieds serrés
  - Equilibre à pied plat, jambe libre sur le côté
  - Petite course sur 8 temps
  - Pieds serrés
  - Venir poser 1 genou au sol
- Monter le Cer. au-dessus de la tête, l'amener Dvt et faire 4 sautillés dedans.
  - Arrêter le Cer. à l'horizontale Dvt.
  - Prendre le Cer. main G., l'amener dans le dos en passant par le côté, changer de main.
  - Reprendre le Cer. main Dte et l'amener au-dessus de la tête pour le mettre en rotation autour de la main
  - Amener le Cer. Dvt (élan par la Dte)
  - Le reprendre à 2 mains
  - Poser le Cer. au sol.

##### *Division I: Divisions III et II plus*

- Se relever
  - Pas chassés Dt et G.
  - Pieds serrés sur ½ pointes.
  - ¾ tour sur un pied vers la Dte.
- Mettre le Cer. en rotation frontale sur la main (bras à l'horizontale Dvt).
  - Arrêter le Cer. à G. du corps et l'attraper à 2 mains. Le balancer à Dte et à G.
  - Le Cer. suit le corps.

##### **Position finale**

- Debout pieds serrés.

Cer. tenu à 2 mains devant soi

### B. Corde

## Corps

## Engin

### *Division III*

#### **Position initiale**

- Fente Avt.
- Réunir le pied de Dvt au pied arrière pour libérer la corde
- En se déplaçant vers l'Avt
- Fente Avt.
- Corde maintenue à 2 mains, coincée sous le pied Avt de la fente
- Balancer Dvt soi de G. à Dte. Finir corde Dvt soi.
- 4 sauts Avt dans la corde
- Coincer la corde sous le pied Avt.

#### **Recommencer en rajoutant un changement de direction si besoin**

### *Division II : Division III plus*

- Réunir pied Avt au pied Arr.
- 4 sautillés.
- ¼ T. vers la corde
- Roulade Avt.
- Se relever ; debout sur un pied sur ½ pointe, cuisse libre à l'horizontale Dvt ou côté ou derrière.
- Petite course libre sur 8 temps.
- 2 T. sur 2 pieds.
- Donner la corde à la main Dte.
- Rotation (B, Arr., Ht, Avt) de la corde à Dte du corps
- Amener la corde au-dessus de la tête et l'attraper à l'aide de la deuxième main
- Lâcher le milieu et rotation au-dessus de la tête (Arr., Dte, Avt, G.), corde pliée en 2 et tenue à 1 main. Amener la corde Dvt et donner 1 bout à l'autre main.
- Corde planant Dvt soi sur l'horizontale.

#### **Position finale**

- Fente Avt.
- Venir coincer la corde sous le pied Avt.

### *Division I : Divisions III et II, plus*

- Chassé Dt
- Chassés G
- Chassé Dt
- Chassé G
- S'arrêter
- ½ T sur 2 pieds.
- Laisser tomber la corde à Dte du corps pour enchaîner rotation à 2 mains (B, Arr, Ht, Avt)
- Rotation à G du corps.
- Rotation à Dte du corps.
- Rotation à G du corps;
- Ralentir la corde et l'amener à Dte du corps pour la balancer vers l'Arr puis vers l'Avt, enchaîner balancer à G du corps. 4 sautillés Arr.
- La corde passe au-dessus de la tête au moment du ½ T.

#### **Position finale**

- Fente Avt.
- Venir coincer la corde sous le pied Avt.

## C. Ruban

### Corps

### Engin

#### *Division III*

##### **Position initiale**

- Fente Avt.
- Réunir les pieds
- Se déplacer sur 8 pas courus.
- Finir pieds écartés.
- T sur 2 pieds
- Ruban tenu Dr. le corps.
- Amener le ruban par Dvt au-dessus de la tête. Serpentins.
- Elan à Dte et à G du ruban à l'horizontale.
- Laisser planer le ruban et le ramener dans le dos pour reprendre la position initiale.

**Recommencer en rajoutant un changement de direction si besoin**

#### *Division II : Division III sans la position finale et*

- 2 pas chassés latéraux
- Réunir les pieds.
- Effectuer  $\frac{1}{4}$  T à Dte équilibre sur 1 pied
- Réunir les pieds sur  $\frac{1}{2}$  pointes
- $\frac{1}{4}$  T à Dte.
- Déplacement Arr sur 8 temps ; s'arrêter et faire un saut de chat (monter un genou puis l'autre)
- Réunir les pieds.
- Ruban en serpentins.
- 4 Gds cercles Dvt soi (B, G, Ht, Dte)
- Serpentins Dvt bras à l'horizontale.
- 2 Gds cercles frontaux (B, G, Ht, Dte)
- Spirales.
- Gds cercles à Dte du corps, à G, à Dte, à G (B, Avt, Ht, Arr).
- A la fin du quatrième Gd cercle, attraper le ruban avec l'autre main et le tirer pour tenir le bout du ruban ; le ruban finit dans le dos.

##### **Position finale libre.**

#### *Division I : Divisions III et II sans la position finale et*

- S'arrêter
- 1 T sur une jambe.
- Pieds serrés sur  $\frac{1}{2}$  pointes.
- Déplacement latéral : passer 1 pied à chaque fois au-dessus du ruban.
- 4 pas d'élan et saut de biche.
- Descendre 1 genou au sol
- à genou, buste couché Dvt.
- Lâcher le bout du ruban.
- Gd cercle au-dessus de la tête (Dvt, G, Arr, Dte). Finir le ruban à G.
- Serpentins verticaux se déplacent de G Dte Dvt soi. Gd cercle au-dessus de la tête. Finir la baguette Dvt et enchaîner 4 Gds cercles à la Dte du corps (B, Arr, Ht, Avt). Finir en spirales dans le dos.
- Gd cercle à Dte et à G (B, Avt, Ht, Arr).
- Le ruban est arrêté Dr.

##### **Position finale**

## D. Ballon

### Corps

#### *Division III*

##### **Position initiale**

- A genoux
- Se mettre à genoux dressé
- Se relever.
- 4 pas marchés en Avt.
- Fente Avt.
- Reprendre position initiale.

**Recommencer en rajoutant un changement de direction si besoin**

#### *Division II : Division III (sans faire pour la 3ème fois la position initiale)*

- $\frac{3}{4}$  T sur une jambe
- Ecarter pied G à G.
- Réunir les pieds
- Planche sur pied plat

- Réunir les pieds, se redresser
- Petite course en courbe sur 8 temps.

##### **Position finale libre.**

#### *Division I : reprendre Divisions II et III*

- Pieds serrés sur  $\frac{1}{2}$  pointes
- Saut extension  $\frac{1}{2}$  T.
- 4 sautillés en avançant

### Engin

- Ballon au sol Dvt soi tenu à 2 mains.
- Faire rouler le ballon sur les jambes jusqu'à la poitrine et sur les 2 bras étendus à l'horizontale Dvt.
- Faire rebondir le ballon et le rattraper à 2 mains.
- Ballon en équilibre sur les mains.
- Gd cercle à 2 mains dans le plan frontal Ht,D,bas,G).

- Ballon en équilibre sur la main Dte.
- Finir bras Dt à l'horizontale à Dte.
- Rebond du ballon au sol, le rattraper main G à G. Idem de G à Dte.

- Ramener le ballon Dvt les 2 bras à l'horizontale.

- Ballon en équilibre main Dte.

- Amener le ballon dans le dos et changer de main. Le ramener Dvt et le reprendre à 2 mains.

- 4 rebonds du ballon Dvt soi. Rattraper le ballon à 1 main, lancer Dvt soi, rattraper à 1 ou 2 mains.

## E. Massues

### Corps

### Engin

#### *Division III*

##### **Position initiale**

- A genoux dressé
  - Se relever
  - 4 sautillés en avançant.
  - Se remettre à genoux dressé.
- Massues à l'horizontale Dvt.
  - Frapper des 2 massues au sol.
  - Cercle des 2 massues (Avt, Ht, Arr, B). Frapper des massues au-dessus de la tête. Redescendre la massue G Dvt et la Dte Dr.
  - 4 balancers des massues :
    - massue G : Dr Dvt, Dr, Dvt.
    - massue Dte : Dvt, Dr, Dvt, Dr.
  - Ramener la massue Dte Dvt par le bas.

##### **Recommencer en rajoutant un changement de direction si besoin**

#### *Division II : toute la Division III plus*

- Se relever
  - ¼ T à Dte.
  - 8 pas marchés.
  - Réunir les pieds
  - Ecarter pied Dt à Dte.
  - Réunir pied Dt à G.
  - Pas croisé à Dte ou à G.
- Laisser les massues Dvt.
  - Les massues se retrouvent sur la G du corps.
  - 2 Gds cercles frontaux des 2 massues (B, Dte, Ht, G).
  - Gd cercle frontal des 2 massues.
  - Le bras G s'arrête sur le côté à G, le Dt continu pour s'arrêter à Dte à l'horizontale.
  - 4 petits cercles intérieurs des massues Dvt les bras.

##### **Position finale libre.**

#### *Division I : Divisions II et III plus*

- Debout sur les ½ pointes.
  - T sur un pied.
  - 4 sautillés
  - Descendre au sol, roulade costale.
  - Redresser le buste.
- Réunir le bras Dt à G en passant par le B. Donner les 2 massues à la main Dte.
  - Gd cercle des 2 massues au-dessus de la tête.
  - Reprendre une massue dans chaque main.
  - 4 petits cercles des massues (Ht, Arr, B, Avt) bras à l'horizontale Dvt.
  - Massues Dvt le corps.

##### **Position finale.**