

# Programme Régional

## Gymnastique Rythmique et Sportive



# Retrouvez les formulaires d'inscriptions sur notre site internet :



SITE NATIONAL FSCF | MA FSCF | FAIRE UN DON | BOUTIQUE

PRÉSENTATION

ACTIVITÉS

FORMATIONS

ACTUALITÉS

AGENDA

## Compétitions Gymnastique Rythmique et Sportive

### // COMPÉTITIONS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

RÉGIONAL 1 

7 avril 2019

RÉGIONAL 2 

28 avril 2019

RÉGIONAL 3 


5 mai 2019

RÉGIONAL 4 

16 juin 2019

### // LES RÉSULTATS

DÉCOUVRIR LE PALMARÈS [➔](#)

 OÙ PRATIQUER

Quoi ?

Où ?

TROUVER UNE ACTIVITÉ [➔](#)

 BOUTIQUE NATIONALE

 **PROMOTIONS**

Roll-up campagne de rentrée 2018

D'INFO [➔](#)



# Sommaire

## ORGANISATION

---

CORRESPONDANTS DES CLUBS .....	5
COMMISSION REGIONALE GRS.....	6
Demande d'organisation d'une manifestation régionale .....	7

## COMPETITIONS

---

PLANNING G.R.S INDIVIDUELLES .....	16
PLANNING G.R.S. ENSEMBLES.....	17
PLANNING G.R.S. DUOS .....	18
Cotations Ind J5.....	29
Cotations Ind J4.....	30
Ensemble A4 .....	31
Cotation PETIT DUO .....	32
Cotation GRAND DUO.....	33
Cotation Individuel P3 .....	34
Cotation Individuel P2 .....	35
Cotation Individuel P1 .....	36
Cotation Ensemble P3 .....	37
Cotation Ensemble P2 .....	38
PÉNALISATION POUR LES TEXTES IMPOSÉS EN DUO ET EN ENSEMBLE.....	40
Mouvement Grand Duo 2017 .....	46

**BONNE SAISON A TOUS !**

# CORRESPONDANTS DES CLUBS



En cas de changement du correspondant et/ou du président de votre association, merci de nous transmettre leurs nouvelles coordonnées complètes (nom, adresse, téléphone et email)

CD	Association	Nom Prénom	Adresse	CP	Ville	Téléphone	email
35	LES CADETS DE BRETAGNE RENNES	NOBLET Laetitia	3, rue Ernest Renan	35740	Pacé	06 63 42 04 99	laetitia.bodinnoblet@gmail.com gymgrs.cdb@gmail.com
	GRS MORDELLES	VILBOUX Anaëlle FARGUET Candice	Le Beau Chêne 10, rue de Cezembre	35590 35590	La Chapelle Thouarault Saint Gilles	06 29 55 70 28 06 23 32 59 69	anaellevilboux@free.fr candicefarguet@gmail.com
44	LA LAETITIA NANTES	LENOIR Sabrina	7 impasse du vert clos	44800	St Herblain	06-89-82-07-36	Sabrina.lenoir@free.fr grslaetitia@gmail.com
	LA SAINT CLAIR NANTES	GERNAIS Chrystel COUFFIN Nadège	36, rue du Kurun	44800	St Herblain	06-49-32-54-80	saintclairgr@neuf.fr nadege.gr@orange.fr
49	BRUYERES ET ECUREUILS BAUGE	TABIA Béatrice	3, Chemin des Perrières	49150	Vieil Bauge	02 41 82 37 07	beatricetabia@gmail.com grsbauge@gmail.com
	GRS SAINT PIERRE MONTMART	ALBERT Nelly	14, allée de Beausoleil	49110	St Pierre Montmart	06 84 39 13 40	albert.nelly@neuf.fr emeline-grsp@outlook.fr cesbron@free
50	LE BUTTERFLY CREANCES	KOSTYSZIN Fabienne	10 rue de l'égalité Appt 10	14460	COLOMBELLE	07 71 01 79 33	Le.butterfly50@gmail.com
53	ESB BONCHAMP	BANCTEL Lydia	17, rue St Exupery	53960	Bonchamp	06 25 67 00 55	banctel.lydia@gmail.com irenehoudayer@hotmail.com
	ALERTE EVRON	MARTEAU Sylvie	31, rue de l'Image	53600	Evron	02 43 01 93 87 06 89 29 05 10	syjemfa@orange.fr alerteevrongr@outlook.fr
	GRS LAVALLOISE LAVAL	MARCHAIS Françoise	4, impasse du Verger	53950	Louverné	06 83 46 64 09	grs.lavalloise@orange.fr cheeseforgwigs@hotmail.com aureliadefay@wanadoo.fr
	ARC EN CIEL LOUVERNE	MEZIERES Nathalie	La Bordelière	53960	Bonchamp	02 43 90 93 31	mezieresjftn@msn.com
	SCL PORT BRILLET	MAUGAN Laëtitia	56, rue de Bretagne	53540	Saint Poix	06 76 12 35 90	lmaugan@hotmail.com sclgrs53@gmail.com
	L'INTREPIDE PRE EN PAIL	MOUSSAY Brigitte	04 La Ratterie	53250	St Aignan de Couptain	06 59 80 63 90	frederique.jourdain@bbox.fr Christinehubert0609@gmail.com
61	CULTURE ET LOISIRS CHANU	MASSON Mélanie	Impasse des Aromates	61800	Chanu	06 64 05 33 76	melan.masson@gmail.com lucilledesmortreux@gmail.com
72	GRS NOYENNAISE NOYEN SUR SARTHE	LEDOUX Anne	La Gde Bouverie	72300	Parcé/Sarthe	06 04 01 13 91	anne.hugue@hotmail.com patricia.chopin@free.fr



	Fonction	Prénom et Nom	Coordonnées
<b>Bureau</b>	Responsable	Evelyne CESBRON	5, rue du Chalet LE FUILET 49270 MONTREVAULT SUR EVRE 06 81 32 02 46
	Secrétaire	Aurélia DEFFAY	145 rue Claude Monet 27200 VERNON 06 87 04 09 21 <a href="mailto:aureliadefay@wanadoo.fr">aureliadefay@wanadoo.fr</a>
	Membres	<i>Un(e) responsable par club</i>	
<b>Formation juges</b>	Responsable	Patricia CHOPIN	Le Pré du Bourg 53340 CHEMERE LE ROI 06 71 92 35 04 / chopin.patricia@free.fr
	Adjointe	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
		Irène HOUDAYER	<a href="mailto:irenehoudayer@hotmail.com">irenehoudayer@hotmail.com</a>
		Laetitia NOBLET	06 63 42 04 99 / <a href="mailto:laetitia.bodinnoblet@gmail.com">laetitia.bodinnoblet@gmail.com</a>
<b>Championnats</b>	Responsables	Evelyne CESBRON	02 41 70 58 88 / 06 81 32 02 46 <a href="mailto:cesbron@free.fr">cesbron@free.fr</a>
		Patricia CHOPIN	06 71 92 35 04 / <a href="mailto:chopin.patricia@free.fr">chopin.patricia@free.fr</a>
		Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / <a href="mailto:banctel.lydia@gmail.com">banctel.lydia@gmail.com</a>
		Nelly ALBERT	06 84 39 13 40 / <a href="mailto:albert.nelly@neuf.fr">albert.nelly@neuf.fr</a>
<b>Cadres Formateurs</b>	Responsable	Nathalie MEZIERES	La Bordelière 53960 BONCHAMP 02 43 90 93 31 / <a href="mailto:mezieresjifetn@msn.com">mezieresjifetn@msn.com</a>
	Ille et Vilaine (35)		
	Loire Atlantique (44)	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
		Géraldine JEAN	06 09 62 09 60 / <a href="mailto:geraldine.jean@free.fr">geraldine.jean@free.fr</a>
	Maine et Loire (49)	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
	Manche (50)		
	Mayenne (53)	Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / <a href="mailto:banctel.lydia@gmail.com">banctel.lydia@gmail.com</a>
		Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / <a href="mailto:irenehoudayer@hotmail.com">irenehoudayer@hotmail.com</a>
	Orne (61)	Lucile DESMORTREUX	<a href="mailto:Lucile.desmortreux@gmail.com">Lucile.desmortreux@gmail.com</a>
	Sarthe (72)	Patricia CHOPIN	06 71 92 35 04 / <a href="mailto:chopin.patricia@free.fr">chopin.patricia@free.fr</a>
Léa LEMERCIER		<a href="mailto:lemercier.lea@orange.fr">lemercier.lea@orange.fr</a>	

## // Demande d'organisation d'une manifestation régionale

Association organisatrice : .....

Nom du correspondant : .....

Téléphone / mail : .....

.....

Discipline :

Gymnastique Féminine

Gymnastique Masculine

Gymnastique Rythmique

Twirling

Musique

Type :

Compétition

Rencontre amicale, loisir

Nom de la manifestation : .....

Date : .....

Lieu (adresse complète, ville, département) : .....

.....

.....

Nom du gymnase / salle : .....

Horaire de la manifestation : .....

Horaire des résultats et du palmarès : .....

Nombre de participants : .....

Présentation de la manifestation : .....

# REGLEMENT 2018-2019



## 1. Licence et surclassement

La licence F.S.C.F. est obligatoire pour participer aux différents championnats, stages de perfectionnement ou formations.

Elle est obligatoire pour exercer les fonctions de juge et d'entraîneur.

La présentation de la licence est obligatoire pour les gymnastes à chaque championnat

Les licences juges seront vérifiées via le logiciel fédéral.

## 2. Participation aux Compétitions

Pour toutes les catégories, la participation à au moins un Championnat régional dans la même catégorie est Obligatoire pour participer aux Championnats et challenges Nationaux.

### Attention

Pour la saison 2018-2019

- Les gymnastes jeunesses benjamines niveau 2 pourront participer au National 2  
Elles ne présenteront qu'un programme : Cerceau
- Les gymnastes Aînées Séniors niveau 2 participeront au National 1

## 3. Catégories d'âge saison 2018/2019

<b><u>EVEIL</u></b>	avant 2012	
<b><u>POUSSINES</u></b>	2012 – 2011 – 2010 - 2009	
<b><u>JEUNESSES</u></b>	2008 – 2007 2006 - 2005 - 2004	Benjamines Minimes
<b><u>AINEES</u></b>	2003 – 2002 2001 – 2000 1999 et avant	Cadettes Juniors Séniors

**Catégorie A+ nées en 2000 et antérieurement**

## 4. Surclassement

### 1/ Poussines

Une gymnaste " Poussines " dernière année peut être surclassée en " **Jeunesses " benjamine niveau J2 maximum**

Le cas échéant, elle devient également **Jeunesses en ensemble et duo niveau 2 maximum**

### 2/ Jeunesses

- Une gymnaste " Jeunesses " Minime **dernière année** peut être classée en Aînées Cadettes.  
Le cas échéant, elle devient également Aînée en ensemble et duo

### 3/ Ensembles- Duos

- Un ensemble peut être composé de Jeunesses et Aînées (sauf ensemble A+). Il est alors classé en **Aînées**  
Les Jeunesses restent " **Jeunesses " en individuel.**
- Des Poussines dernière année peuvent compléter un **ensemble J2 maximum**.  
Une Poussine dernière année peut compléter **un duo J2 maximum**  
Elles restent Poussines en individuel.

- Une Jeunesse Minime peut compléter un duo Aînée.  
Elle reste " Jeunesses " en individuel.

## 5. Catégories de niveaux

### Attention

Nouvelle catégorie : Ensemble A+ (cf programme technique page

Modifications : Les gymnastes A1 ne présenteront que 2 mouvement  
Les gymnastes A3 ne présenteront qu'un mouvement

Les programmes pour les J5, J4, ensembles A4 sont confiés aux Régions (page 12)

	INDIVIDUEL	ENSEMBLE	DUO
AINEES	A Féd-A1-A2-A3-A4-A+	A1-A2-A3-A4-A+	A1-A2-A3-A4-A+
JEUNESSES	J1-J2-J3-J4-J5	J1-J2-J3-J4	J1-J2-J3-J4

Une gymnaste ne peut concourir en individuel que **dans un seul niveau**.

Une gymnaste ne peut concourir que **dans un seul ensemble**.

Une gymnaste ne peut concourir que **dans un seul duo**

Les Comité Techniques Régionaux ont liberté de proposer d'autres catégories selon les spécificités du public de leur région.

Si une gymnaste concourt en Ensemble, en Individuel et en Duo, son **niveau Individuel** détermine son niveau en Ensemble ou Duo en respectant le tableau de correspondance ci-dessous :

INDIVIDUELLES	DUOS	ENSEMBLES
Niveau 5	Niveau 4 Niveau 3	Niveau 4 Niveau 3
Niveau 4	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2
Niveau 3	Niveau 4	
	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1
Niveau 2	Niveau 3	Niveau 3 (maxi 1 gym Niveau 1 ou A Féd)
	Niveau 2 Niveau 1	Niveau 2 Niveau 1
Niveau 1 Niveau A Féd.	Niveau 2 (maxi 1 gym niv 1 ou A Féd)	Niveau 3 (maxi 1 gyms Niv.1 ou A Féd))
		Niveau 2 (maxi 2 gym Niv 1 ou A Féd)
	Niveau 1	
Niveau +	Duo A+ ou Ensemble A+	
	Pour déterminer le niveau lors d'un retour en compétition classique s'adresser Conjointement à la commission technique régionale et à la commission Nationale.	

Si une gymnaste concourt en Duo et Ensemble, son niveau en Duo détermine son niveau en ensemble



DUOS	ENSEMBLES
Niveau 4	Niveau 4 Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1
Niveau 3	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1
Niveau 2	Niveau 3 Niveau 2 Niveau 1
Niveau 1	Niveau 2 Niveau 1
Niveau A+	Niveau A+

## 6. Passage en catégorie supérieure

Après avis de la commission régionale, les gymnastes nommées ci-dessous passent en catégorie supérieure.

### 6.1/ JEUNESSES

#### J5 Benjamines ( J4 Minimum)

Nalia BREGEON	ST PIERRE
Maeline BLOT	MORDELLES
Lise DE MELO	LOUVERNE
Julie DURU	LOUVERNE
Elyne MAIGNAN	LOUVERNE
Jade CHENE	ST PIERRE
Anna STRASSER	NOYEN

#### J5 Minimes (J4 Minimum)

Awena HERVIOU	MORDELLES
Melyna LELOUP	LOUVERNE
Charlotte FOURNIER	LOUVERNE
Camille BESNARD	ENNES

#### J4 Benjamines (J3 Minimum)

Léna HOUTIN	BONCHAMP
Maelys LEFEVRE	BONCHAMP
Meï PARIS	NOYEN
Maiwenn PROVOST	ST PIERRE
Anaïs FOURNIER	PORT BRILLET
Lilou JOSSIC	ST CLAIR
Louane DE CORTE	RENNES

#### J4 Minimes (J3 Minimum)

Sophie LEBoulle NGER	BONCHAMP
Océane TREHEN	LAVAL
Axelle LE GUILLOUS	MORDELLES
Lisa MUNIER	RENNES
Léonie LASNIER	MORDELLES
Adèle HEUZE	EVRON
Aline BERTHELOT	MORDELLES
Marie-Line JEGO RICHEUX	MORDELLES
Manon JACQUETTE	CREANCES

#### J3 Benjamines (J2 Minimum)

Clarisse DUPIEU	ST CLAIR
Zoé PERICHET	NOYEN
Rebec ca BELLANGER	ST CLAIR

#### J3 Minimes (J2 Minimum)

Jade LENAIN	BONCHAMP
Charline GASNIER	BONCHAMP
Lorraine BROUARD	NOYEN
Maya BOZEC	EVRON
Morgane VERRIER	NOYEN
Zoé GIRIER DUFournier	ST CLAIR

<u>J2 Minimes 2005 en J1</u>	Juliette MARTIN Mailys LEROI Lanaly DECHIPRE Lalie CAHOREAU	LOUVERNE NOYEN NOYEN NOYEN
<u>J2 Minimes 2004 en J1</u>	Laurine BASILLAIS Nour HAYEK Cathy PAUMARD Cassandre BESCHER	BONCHAMP ST CLAIR BONCHAMP BONCHAMP
<u>J2 Minimes 2003 en A2</u>	Julie DE MELO	LOUVERNE
<u>J1 Minimes 2003 en A2</u>	Coline ROYER	NOYEN

## **6.2/ AINEES**

<u>A4 – en A3</u>	Melina LARTIGOU Louise SIMON Alexia MAUGAN Elea GUEGEN Cyrielle MARTIN	NOYEN PORT BRILLET MORDELLES RENNES MORDELLES
<u>A3 Cadettes – en A2</u>	Marie GOUPIL Lucy RANNOU Camille FLOREN Manon NOIR Célia FAUVEL Ilona DECHIPRE	BONCHAMP NOYEN RENNES NOYEN CREANCES NOYEN
<u>A3 Juniors/Séniors – en A2</u>	Erell DHOUILLY Luie LOUATRON	RENNES LA LAETITIA
<u>A2 Cadettes – en A1</u>	Oriane Riant Isaline FOUCHET Manon COUFFIN	NOYEN LAVAL ST CLAIR
<u>A2 Séniors – en A1</u>	Maryline CAILLEBOTTE Camille TAUPIN	LOUVERNE BONCHAMP
<u>Catégorie A FEDERALE</u>	Clémence SALLE Pauline ETIEMBLE Elodie GUILLERME Léa LEMERCIER	NOYEN LOUVERNE BONCHAMP NOYEN

## **6.3/ Duos**

Aucunes obligations cette saison

## **6.4/ Ensembles**

<u>J4 Minimes – J3</u>	MORDELLES
<u>J3 Benjamines – J2</u>	BONCHAMP 2
<u>J 3 Minimes – J2</u>	NOYEN MORDELLES

### **Pour les gymnastes participant aux nationaux**

Si elles ne font pas partie de la liste nominative de la CN elles doivent rester au minimum dans la Catégorie où elles concouraient la saison écoulée si elles sont classées dans la première moitié du classement. Dans le cas contraire, elles peuvent concourir dans la catégorie de niveau immédiatement inférieur.

## Catégorie A Fédérale

Seule la commission nationale nomme les gymnastes qui concourent dans cette catégorie.

**Les gymnastes en catégorie A fédérale y concourent 2 années (même non consécutives).**

**Toutes les demandes de dérogation «exceptionnelle »(entrées, sorties) seront soumises à approbation de la Commission Nationale.**

## Catégorie A+

Programme réservé aux gymnastes de plus de 19 ans (né.e.s en 2000 et avant) ne pouvant pour diverses raisons, concourir dans les catégories classiques.

Les gymnastes ne pourront présenter que deux programmes maximums en niveau A+ exclusivement.

La catégorie A+ ne doit pas servir d'intermède permettant d'éviter le passage dans une catégorie  
Chaque retour en compétition classique devra être présenté en Commission Régionale et visé par la Commission Nationale

## **7 Outils de référence**

Aménagement du code 2016-2020 édition septembre 2018

Programme National 2019

Lettres infos jugements parues depuis la sortie des nouveaux aménagements - site fscf-asso.fr –

Activités GRS

Programme régional 2018-2019

## **8 Musiques**

Pour la saison 2018-2019 les paroles sont **AUTORISEES** pour toutes les catégories et tous les programmes.

### Région

Les musiques sont à adresser à chaque organisateur de compétition régionale par mail

format mp3

intitulé (cf programme fédéral)

- Avoir un double des musiques sur clé USB lors des compétitions

## **9 Normes des engins**

CATEGORIE	BALLON	CERCEAU	MASSUES	RUBAN
<b>Poussins</b>	diamètre : 14 à 18cm	diam.intérieur min. 60cm poids libre	longueur 35 cm min poids libre	longueur 4 m min. largeur 4 à 6 cm poids libre
<b>Jeunesses</b>	diamètre : 16 à 20 cm	diam.intérieur min. 70cm poids libre	longueur 35 cm min poids libre	Longueur 5 m min. largeur 4 à 6 cm poids libre
<b>Ainées</b>	diamètre 18 à 20 cm poids : 400 g min.	diam.intérieur min.80 cm poids : 300 g min.	longueur 40 cm min poids : 150 g min. chacune	longueur 6 m min. largeur à 6 cm poids : 35 g min. sans la baguette

- Un ruban adhésif de 10 cm est autorisé à l'extrémité inférieure de la baguette
- Un cerceau peut être recouvert de ruban adhésif, en totalité ou partiellement
- Les grands dessins figuratifs ne sont pas autorisés sur les ballons ; seuls les dessins géométriques sont Permis
- La vérification des engins sera effectuée pour toutes les catégories et les anomalies signalées au

Juge coordinateur ou au jury supérieur qui vérifiera et appliquera les pénalités.  
(Vérification de tous les engins, y compris les engins de remplacement, utilisés ou non)

- Il est toujours possible de faire vérifier ses engins avant les passages.
- Pour une « Poussines » surclassée en « Jeunesses » ou une « Jeunesses » surclassée en « Aînées », les normes de la catégorie **supérieure** s'appliquent.

## **10 Fiches techniques**

Les fiches techniques devront être envoyées pour la région à  
Patricia Chopin Le Pré du Bourg 53340 CHEMERE LE ROI,  
**deux semaines avant** la compétition, uniquement par courrier.

-	Individuelles	5 par passage	niveau A Fed, A1, J1
-	Ensembles	5 par passage	niveau A1, J1
	Duos	5	niveau A1, J1

## **11 Tenues des gymnastes**

Les règles concernant la tenue des gymnastes sont précisées dans le document « Aménagement du code FIG 2016-2020 »

Pénalité en cas de tenue non conforme - par le juge coordinateur 0.30

**Région :** Pour les garçons  
Individuel :  
Académique ou short + maillot

qui intègrent un ensemble, :  
Short - Haut assorti au justaucorps des filles  
Ou si l'ensemble est en académique tenue identique.

## **12 Programme – Engagements – Compétitions Région PDL**

### **Programme**

**J5** Même forme de programme que la saison 2017-2018  
1 mouvement durée 1'15 à 1'30 Engin – ML – Engin

**Pour 2019** BALLON MAIN LIBRE (15'') MASSUES

**J4** Les jeunesses niveau 4 n'auront plus qu'un seul mouvement  
1 mouvement durée 1'15 à 1'30 Engin + ML

**Pour 2019** BALLON  
Ordre au choix – ML/BALLON ou BALLON/ML  
Changement obligatoire entre 40 et 50 "

**Ensembles A4** 3 à 7 gymnastes  
1 mouvement durée 1'30 à 2'00 1 engin

**Pour 2019** RUBAN

## POUSSINS

2012	Petit duo	ruban/ML
- 1 seule année 2011	Grand duo	cerceau/ML/ballon
2011/2010/2009	Ensembles P3 P2 ou P1	
	Ensemble P3	ruban
	Ensemble P2	cerceau : manipulations imposées
	Ensemble P1	rubans/ballons (majorité ballon)
Individuels		
2010	P3	Main libre
2009	P2	corde
2009	P1	cerceau <b>obligatoire</b> pour les gymnastes ayant fait ML

en 2018

### Rappel réglementation

- Une gymnaste Poussine concourt uniquement dans **une catégorie**, exception faite pour les individuelles.
- Une poussine engagée en ensemble ne peut concourir en Grand duo.
- Les poussines peuvent faire **individuel + ensemble**
- Pour les duos 1 seule gymnaste par club peut compléter un second duo dans la même catégorie.

### Nouveau

- Les musiques avec paroles sont autorisées dans toutes les catégories
- Les gymnastes concourant en **individuel P1** ne peuvent intégrer un **ensemble P3**
- Il ne peut y avoir que **2 gymnastes** concourant en **individuel P1** dans un **ensemble P2**
- Les durées des musiques pour les individuels P3 – P2 – P1 sont modifiées. Elles seront désormais de **1'15 à 1'3**

## Engagements

- Engagement gymnastes
- Le plafond des engagements pour chaque compétition est de **125 €** toutes catégories confondues.
- Les engagements se font en ligne, sur le site du Comité régional des Pays de Loire, ouverture du Site le 5 décembre, fermeture le 15 janvier 2019 pour les régionaux 1-2-3  
Pour le régional 4 ouverture le 5 février, fermeture le 15 mars 2019
- Pour toutes modifications des inscriptions, en informer Evelyne Cesbron ([cesbron@free.fr](mailto:cesbron@free.fr))
- Signaler les forfaits à Evelyne Cesbron ([cesbron@free.fr](mailto:cesbron@free.fr)) **dans la semaine et jusqu'à la veille du Championnat.**

### Engagement juges

- Les engagements se font en ligne, sur le site du Comité régional des Pays de Loire (même dates que pour les gymnastes)
- Les juges devront s'inscrire pour le repas prévu lors du championnat.  
Une liste d'émargement sera mise en place lors des compétitions.
- La liste des « juges retenus » sera communiquée avant chaque compétition régionale.

## **Compétitions**

### - Rappel

Aucune remarque ou contestation n'est prise en compte en cours de la compétition ni à l'issue du palmarès

Nous récompensons 1/3 des participantes dans chaque catégorie.

Cette disposition peut être éventuellement modifiée en fonction des notes obtenues.

La décision est prise par le juge supérieur conjointement avec la commission championnat.

### - Pour toutes les catégories et tous les niveaux :

Les différentes catégories pourront être divisées par années de naissance ou regroupées, en fonction du nombre de gymnastes inscrites aux compétitions

### **Compétitions Poussins**

- Les clubs présentant des ensembles et duos devront inscrire **obligatoirement** des juges connaissant les Imposés. Le préciser lors de l'inscription

## **13 Entraîneur**

Seul l'entraîneur est autorisé à entrer dans la zone de compétition. Son attitude est obligatoirement DISCRETE.  
(Voir aménagements du code page 11).

**Une pénalité pourra être appliquée par le juge coordinateur en cas de communication avec la gymnaste lors de son passage**

# PLANNING G.R.S INDIVIDUELLES

## AINEES

NIVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2019	2020
<b>A+</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix	1 engin au choix
<b>A Fédéral</b>	3 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban Corde Massues	Ruban Massues Ballon
<b>A1</b>	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Cerceau	Cerceau Ruban
<b>A2</b>	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Ruban	Ballon Cerceau
<b>A3</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau	Corde
<b>A4</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau	Corde
<b>A5</b>	<b>Supprimé en région</b>			

## JEUNESSES

NIVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2019	2020
<b>J1</b>	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues Ballon	Ballon Corde
<b>J2</b>	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Corde	Ruban Massues
<b>J3</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	Massues	Corde
<b>J4 Régional</b>	1 libre ML /engin Ou engin/ML	1'15 à 1'30	Ballon	
<b>J5 Régional</b>	1 libre engin	1'15 à 1'30	2 engins Ballon/Massues Avec 15" de ML (Transition entre engins)	

# PLANNING G.R.S. ENSEMBLES

## AINEES

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2019	2020
<b>A+</b>	3 à 7	1 libre	2' à 2'30	ML + 1 ou 2 engins libres	ML + 1 ou 2 engins libres
<b>A1</b>	5	2 libres 1 long 1 court	Long 2'15 à 2'30 Court 1'30 à 2'	2 rubans/3 ballons 5 cerceaux	2 rubans/3 ballons 5 massues
<b>A2</b>	5	1 libre	2' à 2'30	2 cordes/3 cerceaux	3 cerceaux/2 ballons
<b>A3</b>	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Massues	Cerceaux
<b>A4</b> <b>Régional</b>	3 à 7	1 libre	1'30 à 2	Ruban	

## JEUNESSES

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2019	2020
<b>J1</b>	5	1 libre	2'15 à 2'30	3 cerceaux/2 rubans	3 massues/2 ballons
<b>J2</b>	5	1 libre	2' à 2'30	5 massues	5 cordes
<b>J3</b>	4 à 7	1 libre	1'30 à 2	Cerceaux	Rubans
<b>J4</b>	3 à 7	1 libre Alterner les passages en Individuelles, duos Groupes de 3 à 7. Les passages des différents Sous-groupes doivent s'enchaîner. Unité de musique.	1'30 à 2	3 engins minimum Différents au choix Voir cotation	3 engins minimum Différents au choix Voir cotation



# PLANNING G.R.S. DUOS

## AINEES

NIVEAUX	DUREE	2019	2020
A1	1'15 à 1'45	Ballon/Cerceau	Massues
A2	1'15 à 1'45	Massues/Ballon	Cordes
A3	1'15 à 1'45	2 Ballons	Cerceau/Massues
A4	1'15 à 1'45	2 Cordes	Ruban/Cerceau
A+	1'15 à 1'45	Engins libres 1	Engins libres 1

## JEUNESSES

NIVEAUX	DUREE	2019	2020
J1	1'15 à 1'45	Ruban/Cerceau	Massues
J2	1'15 à 1'45	Ballons	Corde/Massues
J3	1'15 à 1'45	Cerceau/Ballon	Ruban
J4	1'15 à 1'45	Ballons	Corde/Cerceau

# PROGRAMME POUSSINS 2019

Petit duo	Imposé MAIN LIBRE RUBAN	Une gymnaste Petit duo peut compléter un autre petit duo Une gymnaste peut faire deux passages au maximum (et une seule gymnaste par club)
Grand duo	Imposé CERCEAU MAIN LIBRE BALLON	Une gymnaste Grand duo peut compléter un autre Grand duo Une gymnaste peut faire deux passages au maximum (et une seule gymnaste par club)
Equipe P3	Semi-libre  RUBAN	Minimum 4 gymnastes par équipe 1 équipe = 4 à 7 gymnastes A partir de 8 gymnastes, possibilité de faire 2 équipes Musique imposée 1'30 à 2 minutes
Equipe P2	Libre avec manipulations imposées CERCEAU	Minimum 4 gymnastes par équipe 1 équipe = 4 à 7 gymnastes A partir de 8 gymnastes, possibilité de faire 2 équipes Musique libre 1'30 à 2 minutes
Equipe P1	Libre RUBANS/BALLONS Majorité de ballons	Minimum 4 gymnastes par équipe . 1 équipe = 4 à 7 gymnastes A partir de 8 gymnastes, possibilité de faire 2 équipes Musique libre 1'30 à 2 minutes
Individuel P3	MAIN LIBRE	- nées en 2010 Musique libre <b>Durée 1'15 à 1'30</b>
Individuel P2	CORDE	- nées en 2009 Musique libre <b>Durée 1'15 à 1'30</b>
Individuel P1	CERCEAU	- <b>nées en 2009 et <u>ayant fait ML en 2018-</u></b> Musique libre <b>Durée 1'15 à 1'30</b>

# PROGRAMME POUSSINS

Catégories	Saison 2017/2018	Saison 2018/2019	Saison 2019/2020
Petit Duo	Ruban /ml	Ruban /ml	<b>A créer</b>
Grand Duo	Cerceau/ML/massues	CERCEAU/ML/BALLON	Cerceau/ML/ballon
Ensemble P3	Ballons	RUBANS	rubans
Ensemble P2	Cerceaux	cerceaux	<b>A créer</b>
Ensemble P1	Massues/ballons	Rubans/Ballons*	
Individuel P3	Main Libre	Main Libre	Main Libre
Individuel P2	massues	Corde	<b>A voir</b>
Individuel P1	corde	Cerceau	<b>A voir</b>

## **14.Jugement**

### **Nouveau :**

#### **1/TENUE VESTIMENTAIRE**

Bas noir (jupe ou pantalon), haut blanc pur uni y compris veste, pull, gilet ou tout autre vêtement du haut. Lorsque les juges sont assis, le jury doit être uniforme de face comme de dos y compris les juges TC.

La tenue ne doit comporter aucun signe d'appartenance à une association. Seul le sigle de la FSCF ou tout petit logo de marque (moins de 4cm) sont tolérés.

**Le non-respect de cette règle entraînera une amende de 20€**

#### **2/ AGE**

L'âge minimum, pour se présenter aux épreuves est fixé à 14 ans dans l'année civile de l'examen. Les juges ayant 14 ans auront la possibilité de juger en Région. Ils ne seront pas autorisés à juger aux championnats nationaux avant leurs 15 ans révolus.

En région, il est possible pour les personnes n'ayant pas l'âge requis d'assister aux formations

#### **3/ TRONC COMMUN – Région**

Un juge ayant obtenu le Tronc Commun sera en complément des juges possédant les Différents modules DA – DB – A – EXE.

Il sera affecté au contrôle des engins, des licences, au secrétariat JC.

Il pourra être juge de ligne.

**Pour tout ce qui concerne les nouvelles modalités de jugement, se reporter au programme National  
Pages 20 à 27  
Tableau des pénalités page 25**

## Exigences numériques à l'inscription

NOMBRE DE JUGES	Nombre de gymnastes En individuel	Nombre d'Ensembles	Nombre de duos
<b>1 minimum</b>	<b>1 à 3</b>	<b>1 à 2</b>	<b>1 à 3</b>
<b>2 minimum</b>	<b>4 à 8</b>	<b>3 à 4</b>	<b>4 à 6</b>
<b>3 minimum</b>	<b>9 à 14</b>	<b>5 à 6</b>	<b>7 à 9</b>
<b>4 minimum</b>	<b>15 à 26</b>	<b>7 à 8</b>	<b>10 à 12</b>
<b>5 minimum</b>	<b>27 et plus</b>	<b>9 à 10</b>	<b>13 à 15</b>

**Plus les juges seront nombreux, plus les compétitions seront faciles à gérer au niveau temps.  
Possibilité de faire 3 jurys en alternance.**

Si cette réglementation n'est pas respectée application des modalités du tableau page 25 du programme National.

Les cas exceptionnels seront examinés par la commission régionale.

Sanction

- Il pourra être demandé par la commission régional à un juge qui ne répond plus aux qualités techniques et morales (programme national pages 20-21) demandées de reprendre la formation.
- Un club pourra voir son inscription refusée en cas d'insuffisance de juges ;  
il pourra lui être demandé de revoir le nombre de gymnastes inscrites.
- Le club pourra se voir refuser sa participation à la compétition si le nombre de Juges prévus n'est pas respecté  
**le jour de la compétition**
- Un club peut se faire représenter par des juges d'une autre association régionale ou non.  
**C'est au club manquant de juges de faire la démarche**

**En ce qui concerne le jugement, aucune réclamation ne sera acceptée en Région.**

**- Consigne à faire suivre aux entraîneurs et parents.**

**Recyclage**

Les juges doivent obligatoirement se recycler pour ne pas perdre leur qualité de juges.

Plusieurs possibilités pour se recycler :

- Région PDL le 21 octobre 2018      Maison du Diocèse  
36, rue Barra 49000 ANGERS
- Par une autre Région
- Etre présent à l'ensemble des formations des nouveaux juges pour le(s) module(s)
- Pour les cas particuliers d'absence d'un juge pendant une année (ex : Erasmus...) une demande de Dérogation doit être demandée à la Commission Nationale pour pouvoir suivre les formations 2019-2020

## 15 . Stages

### 1/ Le stage de perfectionnement

Qui a lieu pendant les vacances de Noël est ouvert aux gymnastes ayant évolué en niveau 3 et 2 la saison précédente.

Les gymnastes niveau 3 sont prises en priorité.

Le nombre de stagiaires est fixé à 20 par session.

Il est limité à 2 gymnastes par club.

Les gymnastes supplémentaires sont sur liste d'attente ; elles ne seront inscrites que si le stage est incomplet à la date limite d'inscription.

Pour cette saison exception faite pour le club de Pré en Pail qui pourra inscrire 5 gymnastes (décision prise Lors de la réunion du mois de juillet).

**Pour cette saison les 3– 4 et 5 janvier 2019**

**Date limite d'inscription 15 novembre 2018**

### 2/ Stage d'aide monitrice

Limité à 20 stagiaires

**Pour cette saison les 24 et 25 août 2019**

**Date limite d'inscription le 30 juin 2019**

### 3/ Jugement

Recyclage nouveau code - **obligatoire pour tous les juges**

Le 21 OCTOBRE 2018 - Maison du Diocèse 36, rue Barra 49000 Angers

- Tronc commun 10/11/2018 à Noyen sur Sarthe
- Examen le 25/11/2018 à Bonchamp
  
- DA 02/12/2018 à Nantes
- DB 16/12/2018 à Nantes
- EXE 06/01/2019 à Rennes
- A 20/01/2019 à Bonchamp
  
- Examens le 03/03/2019 à Bonchamp et Nantes

# Commission championnat

Afin que nos compétitions se déroulent le mieux possible, avec une certaine discipline, nous nous permettons de rappeler les points suivants :

## A TOUS

- Aucune remarque ou contestation n'est prise en compte en cours de compétition ni à l'issue du palmarès
- Les gymnastes doivent se changer dans les vestiaires et non dans les tribunes comme c'est régulièrement le cas.
- Ne pas encombrer les tribunes des sacs et engins ne laissant pas de places aux spectateurs
- Respecter la propreté de salles, les tribunes, vestiaires  
Il est interdit de manger dans l'espace compétition
- Il arrive qu'il y ait beaucoup de bruit lors de certaines compétitions, surtout en fin de journée ce qui perturbe la concentration des gymnastes et juges  
Nous vous demandons d'essayer de faire respecter une certaine discipline auprès de tous
- La zone prévue pour l'échauffement est réservée **exclusivement** aux gymnastes et à leurs entraîneurs
- En cas de sortie, un engin ne doit pas être renvoyé à la gymnaste (pénalisation).  
Le rappeler au public.

Merci de diffuser ces consignes dans vos clubs.

Il nous serait désagréable de devoir donner des avertissements ou d'appliquer des sanctions.

## AUX GYMNASTES – ENTRAÎNEURS – MEMBRES DES CLUBS

- Ne pas s'échauffer en dehors de la salle ou zone prévue à cet effet (le nombre de gymnastes pouvant être limité suivant l'espace disponible).
- S'échauffer en tenant compte de l'ordre de passage
- Ne pas communiquer avec son entraîneur lors de l'évolution (pénalisation).  
**L'entraîneur devra être visible de la table du jury**
- Ne sont autorisées à se présenter au bord du praticable que la gymnaste se préparant à passer et la suivante avec leur entraîneur (**1 maximum par gymnaste**)
- Seule la gymnaste et éventuellement son entraîneur devront se présenter au contrôle des engins et licences après le passage  
Il est possible de faire contrôler ses engins avant le passage.
- Les gymnastes doivent rester dans les gradins ou en dehors de la zone de compétition pendant le passage des catégories où elles ne concourent pas
- ne pas s'asseoir ou stationner dans la partie comprise entre les gradins et le praticable ainsi que près des tables de juges.  
Ceci concerne également le public. (vidéos, prises de photos...)

## AUX ENTRAÎNEURS ET RESPONSABLES CLUBS

- Signaler les forfaits à la responsable de la commission compétitions (E. Cesbron) **dans la semaine et jusqu'à la veille du championnat.**
- En cas d'absence de juge proposer une remplaçante. En informer la responsable des jurys avant la compétition.  
(Gaëlle Biotteau - Patricia Chopin)

**La décision de modifier les jurys est faite par la responsable**

- **La liste des juges « retenus » sera communiquée aux clubs avant la compétition. Présence à la Réunion de juges Obligatoire.**
- Les fiches techniques sont à adresser à Patricia Chopin uniquement par courrier en respectant le nombre d'exemplaires.  
(Indiquer le numéro de passage de votre gymnaste, sa catégorie)

#### - POUR LES MUSIQUES

Elles seront adressées par mail au club organisateur de la compétition en utilisant la codification nationale.  
Les modalités seront communiquées par celui-ci.

Penser à avoir le double de vos musiques sur clé USB

#### POUR LES CLUBS ORGANISATEURS

Prévoir

- Un espace pour la vérification et l'enregistrement des notes  
Peu éloigné des jurys. (prévoir les branchements électrique pour le matériel informatique)
- Une couverture pour le palmarès (1 par club)

#### Au niveau du praticable

- délimiter l'espace autour du praticable

**Prévoir**

- un espace pour l'entrée des gymnastes
- un espace pour la sortie des gymnastes où se trouvera La vérification des licences et des engins.

Rappel : les gymnastes peuvent faire vérifier leur engin avant leur passage, mais doivent obligatoirement passer à la vérification après leur passage.

- un banc pour l'attente de passage (1 gymnaste et son entraîneur)
- sur les tables de juges des nappes descendant jusqu'au sol.
- Les juges de ligne sont désignés par la responsable des jurys  
**En cas de sortie d'engin ou de gymnaste, transmettre au JC (fiche avec n° de la gymnaste, de l'ensemble ou du duo, le nombre de sorties)**

Pour les récompenses :

- Le Comité Régional donne 3 coupes par compétition
- En principe nous récompensons 1/3 de la catégorie (Ceci peut être éventuellement modifié suivant les notes.  
Décision  
de la commission Championnat)

Pour les juges :

- Une chemise avec papier, stylo et ordre de passage, remise à la réunion de juges.  
(l'ordre de passage est fourni par le responsable compétition)
- Le nombre de juges est communiqué au club organisateur après réception des inscriptions – inscriptions au repas demandées à l'inscription.

La liste des juges retenus sera désormais communiquée aux clubs participant à la compétitions.



## // CHAMPIONNAT RÉGIONAL 1

DIMANCHE 7 AVRIL 2019  
ST PIERRE MONTLIMART (49)

**Catégories concernées :**

Individuel : A2 – A1 – A Fédéral

Ensemble : J1 – J2 – J3

Duo : A4 – A3 – A2 – A1 – A+

**Club organisateur :**

GRSP

Nelly ALBERT

14, allée de Beausoleil

SAINT PIERRE MONTLIMART

49110 MONTREVAULT SUR EVRE

06 84 39 13 40 / albert.nelly@neuf.fr



***// Date limite d'inscription : 15 janvier 2019***





## // CHAMPIONNAT RÉGIONAL 2

LE 28 AVRIL 2019  
LOUVERNE (53)

### Catégories concernées :

Individuel : J2 – J1 – A3

Ensemble : A4 – A3 – A2 – A1 – A+

Duo : J4 – J3 – J2 – J1

### Club organisateur

ARC EN CIEL

Nathalie MEZIERES

La Bordelière

53960 BONCHAMP

02 43 90 93 31 [mezieresjftn@msn.com](mailto:mezieresjftn@msn.com)



**// Date limite d'inscription : 15 janvier 2019**



## // CHAMPIONNAT RÉGIONAL 3

DIMANCHE 5 MAI 2019  
PORT BRILLET (53)

### Catégories concernées :

Individuel : J5 – J4 – J3

A4

Ensemble : J4

### Club organisateur

SCL PORT BRILLET

Laëtitia MAUGAN

56, rue de Bretagne

53540 Saint Poix

06-76-12-35-90 / [sclgrs53@gmail.com](mailto:sclgrs53@gmail.com)



**// Date limite d'inscription : 15 janvier 2019**



// CHAMPIONNAT RÉGIONAL 4  
DIMANCHE 16 JUIN 2019  
BONCHAMP (53)

**Catégories concernées :**

Individuel : P3 – P2 – P1

Ensemble : P3 – P2- P1

Duo : PETIT DUO – GRAND DUO

**Club organisateur :**

ES BONCHAMP

Lydia BANCTEL

17, rue Saint Exupéry

53960 BONCHAMP

06 25 67 00 55 / [banctel.lydia@gmail.com](mailto:banctel.lydia@gmail.com)



// Date limite d'inscription : 15 mars 2019

## JEUNESSE NIVEAU 5 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

### DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.40
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 3 (1 dans chaque partie : engin 1- ML – engin 2)
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par groupe
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE J5** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

### DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (**M**)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
  - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément réussi de chaque groupe technique fondamental
  - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE J5** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

### ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

### EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- **PARTICULARITE J5** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.


## JEUNESSE NIVEAU 4 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

## DIFFICULTE A

4 points max


- + Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- + Difficultés corporelles tentées : maximum 4 (2 dans chaque partie )
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- + Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par groupe
- + Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté manquante
- + Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

 PARTICULARITE J4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

## DIFFICULTE B

4 points max

- + Maîtrises d'engin (M)
- + Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
  - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- + Minimum 1 élément réussi de chaque groupe technique fondamental
  - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- + Éléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

 PARTICULARITE J4 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

## ARTISTIQUE


10 points max

- + Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- + Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- + Variété et répartition des éléments d'engin
- + Variété et répartition des éléments corporels

## EXECUTION

10 points max

- + Technique Corporelle
- + Technique Engin

 PARTICULARITE J4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.

# Ensemble A4

## ENSEMBLE AINEE NIVEAU 4 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

### DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
  - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficultés d'échange tentées : maximum 3
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté réussie manquante
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE A4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

### DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
  - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
  - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE A4** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

### ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations, des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

### EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE A4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.

**POUSSIN(E)****PETIT DUO****COTATION / 22****EXACTITUDE DU TEXTE****12 points**

<b>RUBAN</b>		<b>MAIN LIBRE</b>	
1 <sup>ère</sup> partie jusqu'au début des 2 ML	<b>4,00</b>	2 <sup>ème</sup> partie	<b>2,00</b>
<i>RELATION MUSIQUE MOUVEMENT</i>		<b>4,00</b>	
<i>ESPACE ORIENTATION</i>		<b>2,00</b>	
<p>Voir la grille d'aide à la notation « pénalisations pour les textes imposés en duo et en ensemble P3</p>			

**10 points**

<b>EXECUTION</b>	
TECHNIQUE CORPORELLE et ENGIN	<b>8,00</b>
HARMONIE DES DEUX	<b>2.00</b>

**POUSSIN(E)****GRAND DUO****COTATION / 26****EXACTITUDE DU TEXTE****16 points**

<b>CERCEAU</b>	<b>BALLON</b>	<b>MAIN LIBRE</b>
<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>
<i>RELATION MUSIQUE MOUVEMENT</i>		<b>4,00</b>
<i>ESPACE ORIENTATION</i>		<b>2,00</b>
<i>Voir la grille d'aide à la notation « pénalisations pour les textes imposés en duo et en ensemble P3</i>		

**10 points**

<i>EXECUTION</i>		
TECHNIQUE CORPORELLE et ENGIN		<b>8,00</b>
HARMONIE DES DEUX		<b>2,00</b>



<b>POUSSINE NIVEAU 3 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire</b>
--

Cotation / 24

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,60
    - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
    - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
    - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
  - Difficultés corporelles tentées : maximum 4
    - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
  - ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
    - Pénalisation : 0.3 par groupe
  - ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
    - Pénalisation : 0.3 par difficulté manquante
  - ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
    - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée
- Eléments pré-acrobatiques :
- Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°</b></li> </ul> |
|--|

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.</b></li> </ul> |
|---|

<b>POUSSINE NIVEAU 2 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire</b>
--

Cotation / 28

**DIFFICULTE A**

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,60
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par groupe
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°</b></li> </ul> |
|--|

**DIFFICULTE B**

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (**M**)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
- ✚ Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément réussi de chaque groupe technique fondamental
  - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P2 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.</b></li> </ul> |
|---|

**ARTISTIQUE**

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

**EXECUTION**

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.</b></li> </ul> |
|---|

<b>POUSSINE NIVEAU 1 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire</b>
--

Cotation / 28

**DIFFICULTE A**

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,80
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par groupe
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P1</b> : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°</li> </ul> |
|--|

**DIFFICULTE B**

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (**M**)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
- ✚ Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément réussi de chaque groupe technique fondamental
  - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P1</b> : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.</li> </ul> |
|---|

**ARTISTIQUE**

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

**EXECUTION**

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTICULARITE P1</b> : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.</li> </ul> |
|---|

## ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 3 semi libre PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 42 POINTS

### PARTIE IMPOSEE ; 16 points

- |  |             |
|--|-------------|
| • Exactitude du texte des éléments corporels et engins | <b>8.00</b> |
| • Relation musique Mouvement                           | <b>4.00</b> |
| • Espace / Orientation                                 | <b>4.00</b> |

Voir la grille d'aide : « Pénalisation des textes imposés pour les duos et ensembles »

#### DIFFICULTE A partie libre

3 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
  - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : 1 saut – 1 pivot
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficulté d'échange tentée : maximum 1
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 saut - 1 pivot
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté réussie manquante en saut et pivot
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : 1 saut - 1 pivot
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté non tentée en saut et pivot
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P3** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

#### DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les collaborations imposées ni les échanges) : minimum 2
  - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
  - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P3** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

#### ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations, des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

#### EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

**ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 2 semi libre PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire**

Cotation / 26 POINTS

DIFFICULTE A

3 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
  - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
  - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
  - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
  - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficultés d'échange tentées : maximum 1
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté réussie manquante
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
  - Pénalisation : 0.3 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
  - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P2** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les 2 collaborations imposées ni les échanges) : minimum 4
  - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
  - Pénalisation : 0.20 pour manipulation ou collaboration imposée modifiée
  - Pénalisation : 0.50 pour absence de la manipulation imposée ou d'une collaboration imposée
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
  - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
  - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
  - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P2** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations, des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE P2** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.

## ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 1 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 27 POINTS

### DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.80
    - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
    - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
    - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
    - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
  - Difficultés corporelles tentées : maximum 4
    - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
  - Difficultés d'échange tentées : maximum 2
    - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
  - ✚ Nombre de difficultés réussies dans chaque groupe corporel : 1 par groupe
    - Pénalisation : 0.3 par difficulté réussie manquante
  - ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
    - Pénalisation : 0.3 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
  - ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
    - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée
- **PARTICULARITE P1** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120°

### DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les échanges) : minimum 4
    - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
  - ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
    - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
  - ✚ Eléments pré-acrobatiques :
    - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
    - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin
- **PARTICULARITE P1** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

### ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations, des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

### EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE P1** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 120° sans pénalité pour manque d'amplitude.

## PÉNALISATION POUR LES TEXTES IMPOSÉS EN DUO ET EN ENSEMBLE

### EXACTITUDE DU TEXTE /8

#### Exemple mouvements corporels

	Une gymnaste	Deux gymnastes ou plus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement segmentaire inexact (exemple : bras, tête, jambe...)</li> <li>• Modalité de déplacement inexacte (exemple : pas-chassé au lieu de sautillé, 2 sautillés au lieu de 3, pied droit au lieu de pied gauche...)</li> <li>• Sens de rotation, circumduction inexact...</li> <li>• Absence d'un élément</li> </ul>	0,30 (à chaque faute)	0,50 (à chaque faute)

#### Exemple à l'engin

	Une gymnaste	Deux gymnastes ou plus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulation inexacte (exemple : serpentín au lieu de spirale, circumduction SIAM au lieu de SAM, rebond à deux mains au lieu d'une main...)</li> <li>• Absence d'un élément</li> </ul>	0,30 (à chaque faute)	0,50 (à chaque faute)

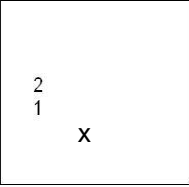
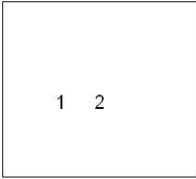
### MUSIQUE / MOUVEMENT /4

	Une gymnaste	Deux gymnastes ou plus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence d'exactitude rapport texte/musique (2 mouvements ou moins) = petite absence</li> <li>• Absence d'exactitude rapport texte/musique (La moitié du mouvement)</li> <li>• Absence d'exactitude rapport texte/musique (Tout le mouvement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,30 (jusqu'à 4 fois)</li> <li>• Moins 2 points</li> <li>• Moins 3 points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,50 (jusqu'à 4 fois)</li> <li>• Moins 3 points</li> <li>• Moins 4 points</li> </ul>

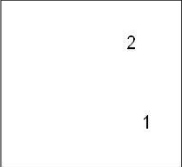
### ESPACE/ORIENTATION /4

	Une gymnaste	Deux gymnastes ou plus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inexactitude de l'occupation du praticable (exemple : être au milieu au lieu d'être dans les angles, formation pour les ensembles .....)</li> <li>• Orientation, trajectoire inexacte</li> </ul>	0,30 (chaque fois)	0,50 (à chaque fois)

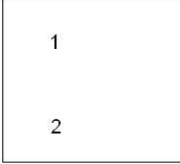

**Imposé Petit Duo 2017 / 2018 / 2019**  
**Rubans – Mains-libres**

Praticable	Temps	Gymnaste n°1	Gymnaste n°2
		Position de départ Face à 1, à genoux dressés, bras le long du corps  <b>Ruban posé au sol (comme sur schéma), baguette face à 5</b>	Position de départ Face à 1, debout, pieds serrés, les 2 bras à l'horizontale latérale.  <b>Ruban dans la main droite</b>
	1 2 3 4	Circumduction frontale des 2 bras : bras droit SAM et bras gauche SIAM	Circumduction frontale des 2 bras : bras droit SAM et bras gauche SIAM
	5 6 7 8	Réaliser un tour sur les fesses à gauche, pour terminer allongé sur le ventre	Réaliser un tour sur 2 pieds à droite pour terminer face à 7. Le ruban effectue un élan à droite pour terminer en spirale à droite du corps. Le BG est à l'horizontale latérale
	1 2	Rester allongé au sol, bras tendus devant, tête relevée pendant que la gymnaste n°2 passe par-dessus	Spirales à droite du corps avec MD et BG à l'horizontale latérale Passer par-dessus la gymnaste n°1 en réalisant un galop.
	3 4		
	5 6 7 8	Se relever JD puis JG tout en récupérant la baguette devant soi.	Marcher sur pointes vers l'avant, ruban toujours en spirales à droite du corps avec MD et BG à l'horizontale
	1 2 3 4	Réaliser des spirales SAM devant le corps et se tourner d'1/4 de tour à gauche jambes fléchies, pieds serrés pour terminer face à la gymnaste n°2, face à 7.	Effectuer 1/2 tour sur 2 pieds à droite en fléchissant les jambes. Terminer face à 3, face à la gymnaste n°1, en réalisant des spirales SAM devant le corps.



	<b>5 6 7 8</b>	Réaliser une circumduction antéro-postérieure des 2 bras vers l'avant et poser la baguette du ruban sur l'épaule G de la gymnaste n°2. Récupérer la baguette posée sur épaule G puis revenir pieds serrés, baguette dans la main D face à 1.	Réaliser une circumduction antéro-postérieure des 2 bras vers l'avant et poser la baguette du ruban sur l'épaule G de la gymnaste n°2. Récupérer la baguette posée sur épaule G puis revenir pieds serrés, baguette dans la main D face à 1.
	<b>1 2 3 4</b>	Réaliser un élan du ruban à droite en dégageant le PD à droite. Pendant l'élan, la MG glisse sur le ruban pour récupérer le bout du ruban	Réaliser un élan du ruban à droite en dégageant le PD à droite. Pendant l'élan, la MG glisse sur le ruban pour récupérer le bout du ruban
	<b>5 6 7 8</b>	Resserrer le PD au PG en ramenant le BD devant le corps, puis derrière la tête pour terminer le ruban derrière le corps, bras à l'horizontale latérale	Resserrer le PD au PG en ramenant le BD devant le corps, puis derrière la tête pour terminer le ruban derrière le corps, bras à l'horizontale latérale
	<b>1 2 3 4 5 6 7 8</b>	Se déplacer en talons fesse en réalisant une courbe vers la gauche avec $\frac{3}{4}$ tour vers la G pour terminer face à 1. Le ruban est toujours tenu derrière le corps	Se déplacer en talons fesse en réalisant une courbe vers la gauche avec $\frac{1}{2}$ tour vers la G pour terminer face à 1, à environ 4m derrière la gymnaste n°1 - légèrement décalé vers 3. Le ruban est toujours derrière le corps.
	<b>1 2 3 4</b>	Réaliser des spirales devant le corps SAM Enchaîner un équilibre passé en fermeture pied plat, jambe libre au niveau du genou. La MG est sur la hanche	Réaliser des spirales devant le corps SAM Enchaîner un équilibre passé en fermeture pied plat, jambe libre au niveau du genou. La MG est sur la hanche
	<b>5 6 7 8</b>	Resserrer pied à pied, toujours en spirales devant Circumduction antéro-postérieures des 2 bras : bas - arrière - haut - devant avec accompagnement du corps. Le ruban est toujours tenu MD	Resserrer pied à pied, toujours en spirales devant Circumduction antéro-postérieures des 2 bras : bas - arrière - haut - devant avec accompagnement du corps. Le ruban est toujours tenu MD
	<b>1 2 3 4</b>	Reculer vers 4 pour se retrouver à gauche de la gymnaste n°2 en réalisant des serpentins au sol. Le BG est à l'horizontale latérale	Reculer de quelques pas vers 4 pour se retrouver à droite de la gymnaste n°1 en réalisant des serpentins au sol. Le BG est à l'horizontale latérale

<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 10px auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px;">2 1</span> </div>	<b>1 2</b>	S'accroupir et poser la baguette du ruban au sol	S'accroupir et poser la baguette du ruban au sol
	<b>3 4</b>	Se relever et réaliser 1/4 de tour à droite pour taper dans les mains de gymnaste n°2	Se relever et réaliser 1/4 de tour à gauche pour taper dans les mains de gymnaste n°1
	<b>5 6 7 8</b>	S'accroupir une 2ème fois en réalisant un ¼ de tour à gauche pour reprendre le ruban posé au sol MD, puis se relever. Les jambes sont serrées et bras le long du corps	S'accroupir une 2ème fois en réalisant un ¼ tour vers la droite pour reprendre le ruban posé au sol MD, et se relever. Les jambes sont serrées et bras le long du corps
	<b>1 2</b>	Dégager PD à droite et réaliser un élan des 2 bras à droite. Le ruban est tenu MD	Dégager PD à droite et réaliser un élan des 2 bras à droite. Le ruban est tenu MD
	<b>3 4</b>	Transfert du poids du corps sur PG et réaliser élan des 2 bras à gauche	Transfert du poids du corps sur PG et réaliser élan des 2 bras à gauche
	<b>5 6 7 8</b>	Resserrer PG à PD et effectuer une circumduction frontale des 2 bras : bas - droite - haut - gauche – bas. Terminer par 1/4 de tour vers la gauche pour finir face à 7, bras le long du corps.	Resserrer PG à PD et effectuer une circumduction frontale des 2 bras : bas - droite - haut - gauche – bas
	<b>1 2 3 4 5</b>	Reculer vers 3, ruban en serpentins verticaux, les 2 bras tendus devant à l'horizontale en passant sous le ruban de la gymnaste n°2.	Enchaîner des serpentins horizontaux devant le corps. BG à l'horizontale latérale
<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 10px auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px;">1 2</span> </div>	<b>1 2 3 4</b>	S'accroupir pour poser la baguette du ruban au sol puis se relever, pieds serrés sur pointes, bras le long du corps face à 3.	S'accroupir pour poser la baguette du ruban au sol puis se relever, pieds serrés sur pointes, bras le long du corps face à 2.
	<b>5 6 7 8</b>	Réaliser 2 sautillés (D puis G) avec bras alternés (en opposition)	Réaliser 2 sautillés (D puis G) avec bras alternés (en opposition)

	<b>1 2 3 4</b>	Galop tournant avec « bras en jupe » appui pied D, vers la droite pour revenir face à 1	Galop tournant avec « bras en jupe » appui pied D, vers la droite pour revenir face à 1
	<b>5 6 7 8</b>	Bras à la taille, poser talon D devant, côté puis fléchir la jambe derrière pour venir taper main G avec pointe D et resserrer PD à PG	Bras à la taille, poser talon D devant, côté puis fléchir la jambe derrière pour venir taper main G avec pointe D et resserrer PD à PG
	<b>1 2 3 4</b>	Réaliser des petits moulins vers l'arrière avec les mains. Descendre les bras en bas, puis remonter devant – en haut tout en avançant, avec accompagnement de tout le corps. Terminer bras aux oreilles.	Réaliser des petits moulins vers l'avant avec les mains. Monter les bras en haut, puis redescendre devant – en bas tout en reculant, avec accompagnement de tout le corps.
	<b>5 6</b>	Descendre les bras dans le plan frontal pour se retrouver bras le long du corps face à la gymnaste n°2	Exécuter un ½ tour accroupi vers 3, bras à l'horizontale latérale, pour se retrouver face à 5 et se relever face à la gym n°1
	<b>7 8</b>	Croiser les bras devant soi et attraper les mains de la gym n°2.	Tendre les bras devant soi à et attraper les mains de la gym n°2.
	<b>1 2 3 4</b>	Dégager PG à gauche puis, en gardant les mains liées à la gym n°2, réaliser un tour naturel vers la G. Finir pieds serrés face à 1.	Dégager PD à droite puis, en gardant les mains liées à la gym n°1, réaliser un tour naturel vers la D. Finir pieds serrés face à 1.

<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <span>1</span> <span>2</span> </div>	<b>5 6 7 8</b>	Réaliser un rond de jambe JG à gauche vers l'arrière bras fléchis dans le dos puis resserrer PG à PD	Réaliser un rond de jambe JD à droite vers l'arrière bras fléchis dans le dos puis resserrer PD à PG
	<b>1 2 3 4</b>	Croiser BD devant pour poser MD sur épaule gauche, puis BG sur épaule droite. Tendre BD à l'oblique basse puis BG.	Croiser BD devant pour poser MD sur épaule gauche, puis BG sur épaule droite. Tendre BD à l'oblique haute puis BG.
	<b>5 6 7 8</b>	Pas chassé latéral vers la G avec circumduction frontale des 2 bras : bras droit SAM et bras gauche SIAM	Pas chassé latéral vers la G avec circumduction frontale des 2 bras : bras droit SAM et bras gauche SIAM
<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <span>1</span> <span>2</span> </div>	<b>1 2</b>	Taper sur l'épaule D de la gym n°2 avec MD	Debout, pieds serrés face à 1
	<b>3 4 5 6</b>	Cacher les yeux avec les 2 mains en piétinant sur place	Réaliser un petit déplacement en courbe à D vers l'arrière pour passer derrière la gym n°1. Index droit devant la bouche, BG en jupe le long du corps
	<b>7 8</b>	S'accroupir au sol et placer ses 2 mains collées l'une à l'autre entre épaule et oreille D	Tendre les 2 bras à l'oblique haute et placer ses 2 mains collées l'une à l'autre entre épaule et oreille G
<div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <span>2</span> <span>1</span> </div>		<u>Position finale</u> : gym n°1 accroupie au sol, mains entre oreille et épaule D et gym n°2 debout derrière gym n°1, mains entre oreille et épaule G	

## Mouvement Grand Duo 2017

POSITIONS SUR LE PRAT	TEMPS	
2 1		<p>Position de départ :</p> <p>Gym 1: à genoux au sol pieds serrés, les fesses posées sur les pieds, le ventre sur les cuisses les bras tendues devant, le cerceau dans les deux mains en supination incliné vers l'arrière et posé sur le cerceau de la gym 2.</p> <p>Gym 2 : debout derrière la gym 1 , jambes écartées tendues , dos incliné vers l'avant, cerceau tenu par les deux mains en supination, bras à l'oblique basse, incliné et posé sur les bras de la gym 1(et sous le cerceau Gym1).toutes les deux face à 1</p>
2 1	1 2 3 4	<p>Gym 1 : mains posées au sol effectuer un renversement avant-arrière du cerceau en levant la tête puis la abaissant (cerceau rebondit sur le dos), retour du cerceau vers l'avant.</p> <p>Gym 2 : le cerceau repousse le cerceau de la gym 1 vers l'avant puis entrer le cerceau à mi-corps puis le ressortir pour le remettre comme en position de départ tout en effectuant un talon fesse jambe droite. (mouvement d'aller-retour)</p>
1 2	5 6 7 8	<p>Gym1 : Se redresser en ressortant le cerceau devant soi, <b>pied</b> gauche en premier puis <b>genou</b> droit.</p> <p>Gym2 : galop <b>talons fesse</b> en tournant avec tour complet vers la gauche le cerceau effectuant un passage à travers (haut du corps) le corps de gauche à droite.</p>
1 2	1 2 3 4  5 6 7 8	<p>Gym1: <b>tour naturel</b> vers la droite pied droit-gauche-droit avec une circumduction du cerceau dans le plan <b>frontal</b> tenu par les 2 mains.</p> <p>Gym2 : idem vers la gauche.</p> <p>Gym1 : pieds serrés effectuer un balancer du cerceau à droite en pliant les jambes tête à droite revenir au centre jambes tendues tête droite puis à gauche en pliant les jambes tête à gauche puis revenir devant jambes tendues cerceau devant en bas</p> <p>Gym2 : idem en inversant le sens (en miroir)</p>
	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Gym1 : faire un pas <b>pied D</b> en avant monter du cerceau à l'horizontal équilibre en passé <b>sur demi-pointes</b> avec échappé (½ tour) du cerceau dans le plan horizontal descente accroupie genoux serrés tout effectuant un passage du cerceau par la tête jusqu'à mi-corps puis ressortir le cerceau par le haut et le poser en <b>supination</b> à droite du corps, tenu par la main droite posée au sol.</p> <p>Gym2: idem</p>

1 2	1 2 3 4 5 6 7 8	Gym1 : course talons-fesse en courbe vers la gauche avec des rotations au-dessus de la tête, arrivée de la gym 1 face à 7 – main gauche à la taille  Gym 2 : idem pour la gym 2 arrivée face à 3 Gym 2 et gym 1 face à face bras tendus à l'horizontal cerceaux dans les 2 mains en supination. Cerceau de la gym 1 posé sur le cerceau de la gym 2.
	1 2 3 4	Tour naturel des 2 gym vers 5, les cerceaux toujours tenus dans les deux mains (sur demies pointes)
1 2	5 6 7 8	Gym1 et gym 2: flexions extensions des genoux avec lancer du cerceau de la gym 1 sur le plan horizontal, Gym 1 : rattrape son cerceau main droite en supination en reculant d'un pas gym 2 : baisse son cerceau et passe le cerceau main droite en supination
2	1 2 3 4 5 6 7 8  1 2 3 4	Cerceau main droite les 2 gyms s'avancent l'une vers l'autre, en se touchant la main tout en effectuant un mouvement en 8 du cerceau, commençant par le bas puis finissent leur mouvement en 8 du cerceau par une circumduction autour des genoux jambes fléchies, position préparation pivot. Gym 1 : se déplace vers 6 Gym 2 : se déplace vers 2 Gym 1 et gym 2 se retrouvent face à face gym 1 vers 2 et gym 2 vers 6  <b>Préparation du pivot en fente avant</b>
	5 6 7 8	Gym1 et gym 2 : effectuer un pivot en passer avec transmission du cerceau autour de la taille. (sens du pivot libre). <b>Finir cerceau à l'horizontale avant puis le baisser verticalement.</b>
	1 2 3  4 5 6 7 8	Gym1-2 : toupie au sol (ds la continuité du pivot) main droite ouverte <b>sur le cerceau</b> , bras gauche à la taille, jambes tendues pieds serrés. Échange : Gym 1: lancer du cerceau avec un piqué <b>après un pas</b> Gym 2 : roulé du cerceau avec un piqué <b>après un pas</b>
2	1 2 3 4 5 6 7 8	Gym1 : cerceau en rotation main droite, main gauche à la taille, marche croisée vers la droite : croisé gauche derrière-croisé gauche devant pied droit resserre. Circumduction vers l'arrière avec arrêt du cerceau au sol. Prendre le cerceau à deux mains finir face à 1. Gym 2 : cerceau en rotation main droite, main gauche à la taille, marche croisée vers la gauche croisé droit derrière-croisé droit devant pied gauche resserre. Circumduction vers l'arrière avec arrêt du cerceau au sol. Quart de tour de la gym vers la droite finir face à 8.

	1 2 3 4 5 6 7 8	Gym1-2 : cerceau tenue par les 2 mains- monter à la verticale le cerceau (en supination), effectuer 2 galops avant avec passage dans le cerceau, à la fin du 2ème galop frapper du cerceau au sol pieds serrés jambes fléchies. Effectuer un galop arrière avec passage dans le cerceau. les 2 gym se retrouvent côte à côte face à 1 , poser les cerceaux entre elles, à plat au sol les cerceaux se touchent.
2 1	1 2 3 4 5 6 7 8	Gym 1-2 : contourner les cerceaux gym1 vers la gauche et gym 2 vers la droite en effectuant des talons fesses avec circumduction des 2 bras vers l'arrière, arrivée face à 1, mains sur la taille. Gym1 : saut sursaut vers la gauche, tête à gauche penchée puis saut sursaut vers la droite tête à droite (oreille vers épaule) Gym 2 : inverse puis se retrouve face à face, se taper dans les mains : main droite gym2 main gauche gym 1 – puis main gauche gym2 main droite gym1(les mains ne se croisent pas) Pousser des bras pour effectuer une roulade arrière sur l'épaule. Arrivées à genoux serrés.
2 1	1 2 3 4 5 6 7 8	Gym 1 : à genoux jambes légèrement écartées face à 3 faire une circumduction des bras à l'horizontale G, AR,D,AV le bras D part en premier FINIR à genou pieds serrés les mains par terre en position dos rond.  Gym 2 : relevé pied droit - pied gauche, petite course autour des cerceaux (contourner les cerceaux par l'arrière) avec circumduction des bras parallèle à l'horizontal (g,av,d ar) pour se retrouver face à la gym 1 face à 1.

2 1	1 2  3 4  5 6  7 8	Gym 1 : tient la position Gym 2: passe sous le ventre de la gym1 et se retrouve à plat ventre les coudes sur le tapis et la tête entre les mains. Pieds serrés jambes tendues.  Gym1 : roule avec ses fesses corps tendu sur les jambes de la gym 2  Gym1 : se relève en effectuant un tour sur elle-même en reculant d'un pas Gym 2 : effectue demi-tour au sol vers la gauche pour se retrouver assise en face de la gym1 jambe gauche plié au sol et jambe droite plié par-dessus la jambe gauche.  Gym1 : tend sa main droite à la gym 2, la main gauche à la taille et relève la gym 2 du sol. Les deux gym se tenant par la main droite. Gym1 face à 3 Gym2 : tend sa main droite à la gym 1 et se relève du sol jambe gauche. Gym face à 7
-----	--	--

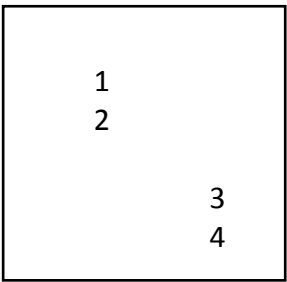
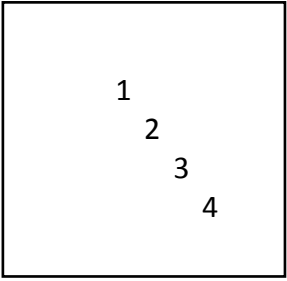
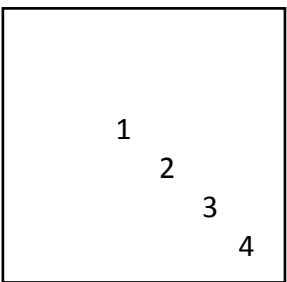
2 1	1 2 3 4  5 6 7 8	<p>Gym 1 -2: en avançant en petite course face à 1 la gym 1 passe sous le bras de la gym2 et la gym2 passe sous le bras de la gym 1 en tournant en même temps.</p> <p>Gym1-2:avancer en faisant 3-4 pas pour se placer face à 1 gym2 derrière gym 1 derrière son ballon.</p>
	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Gym 1 : jambes écartées tendues, ballon dans les deux mains au sol, dos plat. <b>Monter le ballon à la verticale, le poser sur la nuque et le faire rouler sur son dos afin que la gym 2 le récupère.</b></p> <p>Gym2 : <b>fléchir les jambes pour faire rouler le ballon entre les jambes de gym 1 puis récupérer le ballon de la partenaire pieds serrés jambes tendues</b></p>
2 1	1 2 3 4  5 6 7 8	<p>Gym1-gym 2 : se redressent, ballon tenu à 2 mains bras tendus devant le long du corps. <b>Pas croisée g devant en 1er puis g derrière avec balancer à d puis à g, enchaîner un tour naturel...le déplacement se fait parallèlement au-devant du praticable</b> Finir bras tendus devant face à 1.</p> <p>Gym1-2 : effectuer un tour vers la droite avec talons fesses avec circumduction du ballon tenu par les 2 mains de bas en haut. Toutes les 2 face à 1.</p>
2 1	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Gym1 : se déplacer vers 3 pied droit pied gauche, effectuer une transmission du ballon autour de la taille en faisant 3 pas puis faire une transmission du ballon autour des genoux jambes fléchies.</p> <p>Gym 2: idem en se déplaçant vers 4</p>
2  1	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Gym1: faire un mouvement en 8 <b>dans le plan horizontal de bas en haut</b> du ballon tenu à deux mains tout en avançant pour se retrouver face à 5.</p> <p>Gym 2 : idem tout en avançant vers 4 pour se retrouver face à 1</p> <p>les gyms sont face à face</p>
	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Effectuer un échange par lancer à deux mains sur un saut vertical jambes tendues pieds serrées. Réception à deux mains. <b>S'étirer en prenant le ballon main droite à l'horizontale D</b></p>

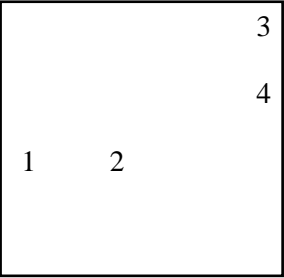
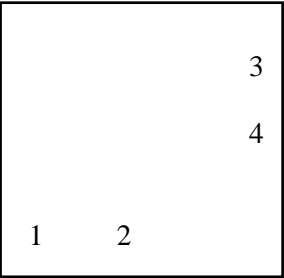
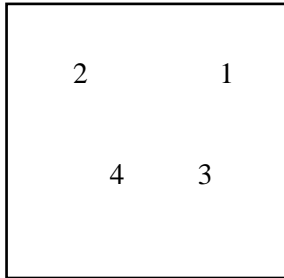
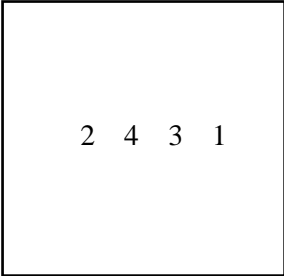
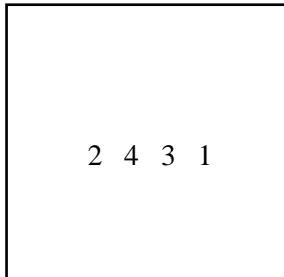


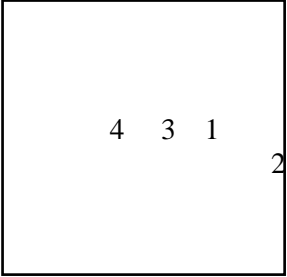
21	1 2 3 4	Gym 1 : Ballon main droite - pas chassé un pas saut ciseaux avec un grand rebond vers 5. Bras gauche tendu à l'oblique basse. Gym 2 : idem face à 1 les 2 gym se retrouvent côte à côte
	5 6 7 8	Gym 1 et 2 : faire un quart de tour sauté pour se retrouver à genoux, genou droit au sol , ballon au sol main droite dessus, face à 7 gym 1 devant gym 2.
21	1 2 3 4  5 6 7 8	Gym 1: rouler du ballon vers l'arrière puis se relever en faisant une <b>circumduction</b> des bras d'avant en arrière les <b>2 bras en même temps</b> . Gym 2: rouler du ballon sous la jambe gauche, récupérer main gauche et récupérer le ballon de la gym 1 main droite, puis se relever. La gym a les 2 ballons, bras tendus le long du corps un ballon dans chaque main.  Gym1 : debout pieds serrés, jambes tendues faire un balancer bras droit devant avec torsion du buste, bras gauche derrière puis inversement, tête à gauche, tête à droite, avec flexion des jambes. Gym 2 : debout pieds serrés lever le bras droit au-dessus de la tête, puis le redescendre ballon à hauteur de la tête ; Puis faire la même chose main gauche.
	1 2 3 4  5 6 7 8	Gym1- gym 2 : tourner sur soi vers la gauche en faisant des talons fesses, ballon de la gym 2 collés à la tête. Arrivé face à 1. Gym 1 : bras tendus le long du corps mains flexes.  Gym 2: <b>échapper du ballon main gauche par poussée vers la g pour le redonner à la gym 1</b> . Gym 1 : réceptionne le ballon lancer par la gym 2 à deux mains.
	1 2  3 4	Gym1-2 : debout jambes tendues ballon main droite contre la tête, faire un mouvement de la tête vers la droite avec flexion des jambes. Main libre le long du corps  gym1-2 : effectuer <b>un échapper sous bras g tendu devant</b> réception mains droite, <b>le ballon "enroule" le bras g</b>
21	5 6 7 8	Gym1 : fente droite face à 3 ballon tenu dans les 2 mains à l'horizontal. Gym2 : fente gauche face à 7, ballon tendu dans les 2 mains à l'horizontal sur les bras de la gym 1. Les pieds plats jambes arrières en ouverture. Les deux gyms se regardent.

vidéo est une aide.

Musique : music for routines from Aladin movie 1min 32

Praticable	Temps	Description de l'enchaînement
 <p style="text-align: center;">1</p>		<p><b>Position de départ :</b>  Gymnastes 1 et 3 : debout de dos sur pieds plats <b>les pieds écartés de chaque côté de la gymnaste au sol</b>, les deux bras écartés, levés et fléchis, paumes de main vers le ciel (comme pour porter un plateau). Ruban posé autour du cou, baguette à droite du cou qui retombe sur la poitrine. Ruban à gauche du cou, le reste du ruban est soigneusement déroulé et posé sur le praticable en face de la gymnaste.</p> <p>Gymnastes 2 et 4 : A genoux dressés face à 1, les bras dans la même position que pour les gymnastes 1 et 3. La gymnaste 2 est devant la gymnaste 1 et la gymnaste 4 est devant la gymnaste 3. Le ruban est posé autour du cou comme pour les gymnastes 1 et 3.</p>
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Baisser les mains et les avant-bras vers le bas sur la première note de musique. Les gymnastes 3 et 4 restent dans cette position.</p> <p>Les gymnastes 1 et 2 attrapent la baguette avec la main droite et le ruban avec la main gauche. Elles font passer le ruban par-dessus leur tête et lâche le ruban tenu dans la main gauche.</p> <p>Elles réalisent <math>\frac{1}{2}</math> circumduction frontale avec le ruban en partant de la droite tout en piquant sur le pied droit et en réalisant un <math>\frac{1}{2}</math> tour sur les deux pieds vers la droite (gym 1), en réalisant un tour sur les fesses vers la gauche (gym2). La gym 2 se relève (en prenant appui sur le pied droit puis elle rassemble le pied gauche). Elle est face à 1.</p> <p>La gym1 se retrouve aussi face à 1 à la fin de son <math>\frac{1}{2}</math> tour sur les deux pieds. Elle est légèrement décalée sur la droite par rapport à la gym 2. Les 2 gyms sont debout les jambes serrées sur demi-pointes. Les bras sont écartés dans le prolongement des épaules. Le ruban est en spirale <b>extérieur à D</b> dans la main droite. Elles restent dans cette position jusqu'au 8<sup>ème</sup> temps.</p> <p>Les gymnastes 3 et 4 réalisent exactement les mêmes mouvements mais elles commencent au 5<sup>ème</sup> temps (bruit de triangle).</p> <p>Les 4 gyms se retrouvent positionnées en diagonale sur le praticable.</p>
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Les 4 gyms ensemble réalisent deux petits pas orientaux en ondulant le haut du corps et en avançant. Débuter par le pied droit <b>pointé vers 8</b> vers la gauche, rassembler pied gauche à pied droit et une nouvelle fois la même chose.</p> <p>Puis les mêmes pas mais cette fois-ci commencer par le pied gauche <b>pointé vers 2</b></p> <p>Puis une troisième fois en débutant par le pied droit <b>pointé vers 8</b></p> <p>Les gymnastes restent les bras écartés à l'horizontal et le ruban est en spirale pendant les 6 petits pas. <b>Finir face à 1.</b></p> <p>Grande circumduction frontale dans le sens des aiguilles d'une montre (SAM) du ruban en fléchissant puis en tendant les jambes. Le bras gauche réalise aussi une circumduction SIAM. Les bras terminent le long du corps.</p>

 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p>	<p>Partir en course talons-fesses en <b>horizontaux au sol derrière soi</b> pour se retrouver en deux sous-groupes. Terminer la course. <b>Les gymnastes 1 et 3 faire un élan vers l'avant et se retourner par la gauche se retrouver face à sa partenaire ;</b> <b>Pour toutes faire élan du ruban vers sa partenaire pour attraper l'attache du ruban au 4<sup>ème</sup> temps.</b> Elles reculent un peu pour étirer les rubans. Puis se retournent <b>vers la gauche</b> en croisant les bras droit par-dessus bras gauche Puis décroisent les bras en se retournant.</p>
 <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1 2 3 4  5 6 7 8  1 2 3 4  5 6 7 8</p>	<p>Petit saut jambes fléchies en réalisant un échappé de la baguette du ruban en direction de sa partenaire. (bruit de casse)  Rattraper la baguette dans la main droite.  Petite course en courbe en passant par-dessus les serpentins du ruban au sol, <b>commencer par le pied D, puis G,D,G.</b> Main gauche à la taille.  Sur place, tour sur les deux pieds <b>vers la D en piquant pied D</b> en réalisant une circumduction(SAM) qui commence en haut et se termine en bas par une transmission derrière les jambes fléchies de la main droite à la main gauche et redonner baguette à la main droite pour terminer face à 1.  Piquer sur jambe droite pour réaliser un petit équilibre. Jambe gauche à l'oblique arrière basse, <b>bras G à l'horizontale.</b> Réaliser un spadassin (passage de la baguette à l'intérieur du dessin des spirales et ressortir la baguette ensuite) de la main droite sur l'équilibre, <b>et enchaîner avec une circumduction antéro-postérieure vers l'avant en resserrant pied G à pied D.</b></p>
 <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1 2 3 4  5 6  7 8</p>	<p>4 Sautillés en piquant sur jambe droite l'autre jambe monte fléchie à l'horizontale. Puis changer les jambes à chaque nouveau sautillé. Les bras réalisent des demi-circumductions antéropostérieures en commençant par le bras droit devant et bras gauche en arrière. Changer à chaque nouveau sautillé. Les gyms 1 et 2 avancent, les gyms 3 et 4 reculent. Terminer les 4 gyms alignées face à 1 au centre du praticable.  Se retourner <b>vers la D</b> toutes ensemble vers 5 en réalisant une circumduction antéropostérieure du ruban de l'avant vers l'arrière <b>suivie d'une circumduction du bras G.</b> Fléchir les jambes à l'arrivée.  Les 4 gyms se retournent <b>vers la G</b> en cascade en partant de la gym 2 de la même manière qu'elles s'étaient retournées vers le fond, <b>commencer par bras G, suivi du bras D</b> avec le ruban. Arriver jambes tendues et mettre le ruban en serpentins frontaux puis réaliser des petits pas sur place. (fléchir jambe droite, pied droit sur demi-pointe puis changer de jambe) <b>main Gauche derrière la nuque.</b></p>

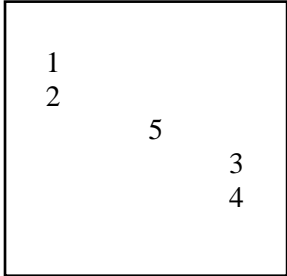
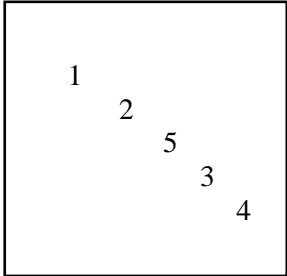
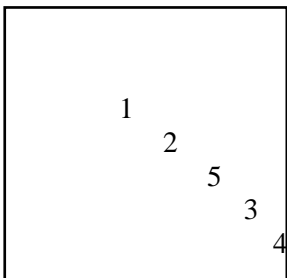
 <p style="text-align: center;">4 3 1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>La gym 2 faire une <b>circumduction horizontale</b> au dessus de la tête (sens <b>D, arrière, G, avant</b>) puis effectuer des <b>spiraales</b> derrière le dos. En <b>petite course passer</b> passer sous les rubans des gyms 4, 3 et 1. .</p> <p>La gym 4 passe sous les rubans des gyms 3 et 1 de la même manière. Puis la gym 3 Et enfin la gym 1 part en petite course.</p> <p>La partie libre commence <b>POUR LA GYM 2</b> après son passage sous les rubans. (Changement de musique 0.54) et <b>ainsi de suite pour les 4, 3</b></p>
---	--	---

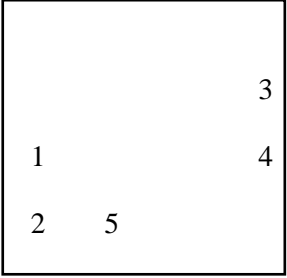
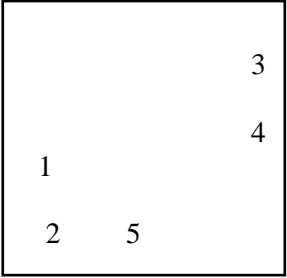
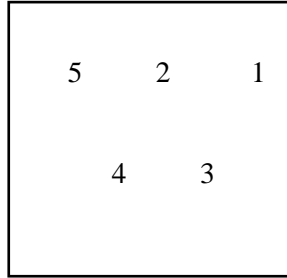
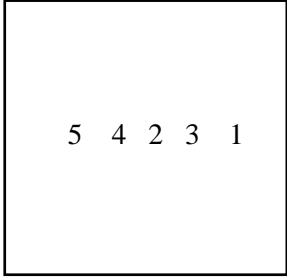
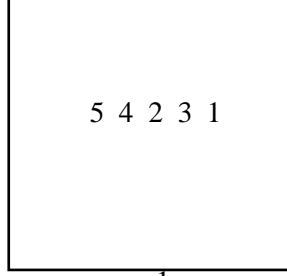
## EXIGENCES PARTIE LIBRE :

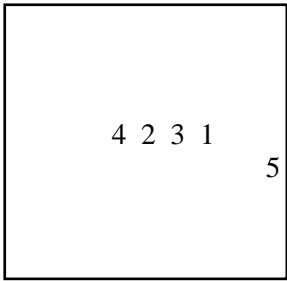
**2 Difficultés (1saut, 1 pivot)**

**1 combinaison de pas de danse (minimum 8 secondes)**

**2 collaborations ou échanges**

Praticable	Temps	Description de l'enchaînement
		<p><b>Position de départ :</b>  Gymnastes 1, 3 et 5: debout de dos sur pieds plats <b>les pieds écartés de chaque côté de la gymnaste au sol</b>, les deux bras écartés, levés et fléchis, paumes de main vers le ciel (comme pour porter un plateau). Ruban posé autour du cou, baguette à droite du cou qui retombe sur la poitrine. Ruban à gauche du cou, le reste du ruban est soigneusement déroulé et posé sur le praticable en face de la gymnaste.  Gymnastes 2 et 4 : A genoux dressés face à 1, les bras dans la même position que pour les gymnastes 1 et 3. La gymnaste 2 est devant la gymnaste 1 et la gymnaste 4 est devant la gymnaste 3. Le ruban est posé autour du cou comme pour les gymnastes 1 et 3.</p>
	1 2 3 4  5 6 7 8	<p>1 Baisser les mains et les avant-bras vers le bas sur la première note de musique. Les gymnastes 5, 3 et 4 restent dans cette position.  2 Les gymnastes 1 et 2 attrapent la baguette avec la main droite et le ruban avec la main gauche. Elles font passer le ruban par-dessus leur tête et lâche le ruban tenu dans la main gauche.  3 Elles réalisent une <b>1/2</b> circumduction frontale avec le ruban en partant de la droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (SIAM) tout en piquant sur le pied droit et en réalisant un tour sur les deux pieds vers la droite (gym 1), en réalisant un tour sur les fesses vers la gauche (gym2). La gym 2 se relève (en prenant appui sur le pied droit puis elle rassemble le pied gauche). Elle est face à 1.  4  5 La gym1 se retrouve aussi face à 1 à la fin de son <b>1/2</b> tour sur les deux pieds. Elle est légèrement décalée sur la droite par rapport à la gym 2.  6 Les 2 gyms sont debout les jambes serrées sur demi-pointes. Les bras sont écartés dans le prolongement des épaules. Le ruban est en spirale <b>extérieures à D</b> dans la main droite. Elles restent dans cette position jusqu'au 8<sup>ème</sup> temps.  7 La gymnaste 5 réalise les mêmes mouvements que la gym1 à partir du 5<sup>ème</sup> temps.  8 Les gymnastes 3 et 4 réalisent exactement les mêmes mouvements mais elles commencent au 7<sup>ème</sup> temps.  Les 5 gyms se retrouvent positionnées en diagonale sur le praticable.</p>
	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>1 Les 5 gyms ensemble réalisent deux petits pas orientaux en ondulant le haut du corps et en avançant. Débuter par le pied droit <b>pointé vers 8</b>, rassembler pied gauche à pied droit et une nouvelle fois la même chose. Puis les mêmes pas mais cette fois-ci commencer par le pied gauche <b>pointé vers 2</b>.  2  3 Puis une troisième fois en débutant par le pied droit <b>pointé vers 8</b>.  4 Les gymnastes restent les bras écartés à l'horizontal et le ruban est en spirale pendant les 6 petits pas. <b>Finir face à 1</b>  5 Grande circumduction frontale dans le sens des aiguilles d'une montre (SAM) du ruban en fléchissant puis en tendant les jambes. Le bras gauche réalise aussi une circumduction SIAM Les bras terminent le long du corps.  6  7  8</p>

	<p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Partir en course talons-fesses en <b>serpentins horizontaux au sol derrière soi</b> se retrouver en deux sous-groupes. Terminer la course gym 1- 2 – 5 en triangle Les gymnastes 2 et 3 faire <b>un élan vers l'avant et se retourner par la gauche se retrouver face à sa partenaire ;</b> <b>Pour toutes faire élan du ruban vers sa partenaire pour attraper l'attache du ruban au 4<sup>ème</sup> temps.</b></p> <p>Elles reculent un peu pour étirer les rubans. Puis se retournent <b>vers la gauche</b> en croisant les bras droit par-dessus bras gauche. Puis décroisent les bras en se retournant.</p>
 	<p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Petit saut jambes fléchies en réalisant un échappé de la baguette du ruban en direction de sa partenaire (bruit de casse). Gym 3 vers gym 4 et inversement. Gym 5 vers gym 1. Gym 1 vers gym 2 et gym 2 vers gym 5. Rattraper la baguette dans la main droite.</p> <p>Petite course en courbe en passant par-dessus les serpentins du ruban au sol. <b>commencer par le pied D, puis G, D, G.</b> Main gauche à la taille. Les gymnastes se retrouvent dans une formation en quinconce.</p> <p>Sur place, tour sur les deux pieds <b>vers la D en piquant pied D,</b> en réalisant une circumduction(SAM) qui commence en haut et se termine en bas par une transmission derrière les jambes fléchies de la main droite à la main gauche et redonner baguette à la main droite pour terminer face à 1.</p> <p>Piquer sur jambe droite pour réaliser un petit équilibre. Jambe gauche à l'oblique arrière basse, <b>bras G à l'horizontale</b> Réaliser un spadassin (passage de la baguette à l'intérieur du dessin des spirales et ressortir la baguette ensuite) de la main droite sur l'équilibre <b>et enchaîner avec une circumduction antéro-postérieure vers l'avant en resserrant pied G à pied D..</b></p>
 	<p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>5 6 7 8</p>	<p>4 Sautillés en piquant sur jambe droite l'autre jambe monte fléchie à l'horizontale. Puis changer les jambes à chaque nouveau sautillé. Les bras réalisent des demi-circumductions antéropostérieures en commençant par le bras droit devant et bras gauche en arrière. Changer à chaque nouveau sautillé. Les gyms 5, 2 et 1 avancent, les gyms 4 et 3 reculent. Terminer les 5 gyms alignées face à 1 au centre du praticable.</p> <p>Se retourner <b>vers la D</b> toutes ensembles vers 5 en réalisant une circumduction antéropostérieure du ruban de l'avant vers l'arrière <b>suivie d'une circumduction du bras G,</b> Fléchir les jambes à l'arrivée.</p> <p>Les 5 gyms se retournent <b>vers la G</b> en cascade en partant de la gym 5 de la même manière qu'elles s'étaient retournées vers le fond. <b>commencer par bras G, suivi du bras D avec le ruban</b></p>

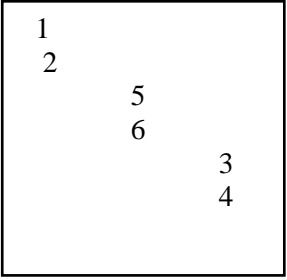
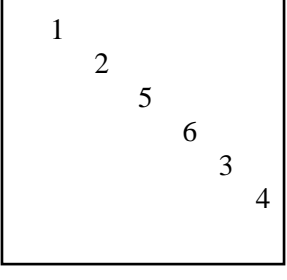
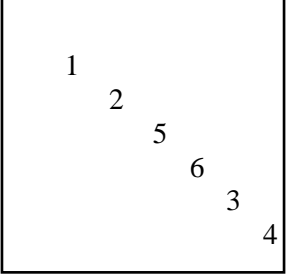
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Arriver jambes tendues et mettre le ruban en serpentins frontaux, bras droit tendu à l'oblique haute, puis réaliser des petits pas sur place. (fléchir jambe droite, pied droit sur demi-pointe puis changer de jambe) <b>main gauche derrière la nuque</b></p> <p>La gym 5 <b>faire une circumduction horizontale au dessus de la tête (sens D, arrière, G, aant) puis effectuer des spirales derrière le dos</b>, en petite course passer sous les rubans des gyms 4, 2, 3 et 1.</p> <p>La gym 4 passe sous les rubans des gyms 2, 3 et 1 de la même manière. Puis la gym 2. Et enfin la gym 1 part en petite course.</p> <p>La partie libre commence POUR LA GYM 5 après son passage sous les rubans. (Changement de musique 0.54) <b>et ainsi de suite pour les 4, 2, 3 et 1.</b></p>
--	---	--

**EXIGENCES PARTIE LIBRE :**

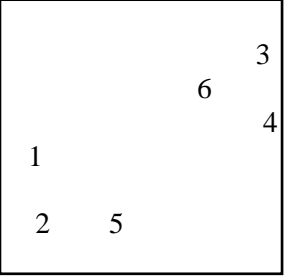
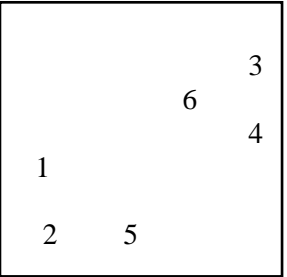
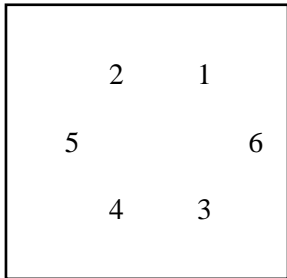
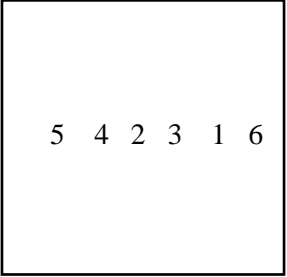
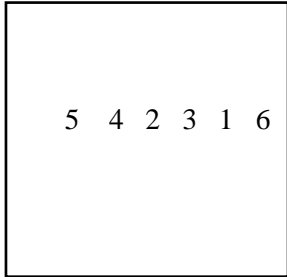
**2 Difficultés (1saut, 1 pivot)**

**1 combinaison de pas de danse (minimum 8 secondes)**

**2 collaborations ou échanges**

Praticable	Temps	Description de l'enchaînement
 <p style="text-align: center;">1</p>		<p><b>Position de départ :</b>  Gymnastes 1, 3 et 5 : debout de dos sur pieds plats, <b>les pieds écartés de chaque côté de la gymnaste au sol</b>, les deux bras écartés, levés et fléchis paumes de main vers le ciel (comme pour porter un plateau). Ruban posé autour du cou, baguette à droite du cou qui retombe sur la poitrine. Ruban à gauche du cou, le reste du ruban est soigneusement déroulé et posé sur le praticable en face de la gymnaste.</p> <p>Gymnastes 2, 6 et 4 : A genoux dressés face à 1, les bras dans la même position que pour les gymnastes 1, 3 et 5. La gymnaste 2 est devant la gymnaste 1 et la gymnaste 6 est devant la gymnaste 5 et la gymnaste 4 est devant la gymnaste 3. Le ruban est posé autour du cou comme pour les gymnastes 1, 3 et 5.</p>
 <p style="text-align: center;">1</p>	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Baisser les mains et les avant-bras vers le bas sur la première note de musique. Les gymnastes 5, 6, 3 et 4 restent dans cette position. Les gymnastes 1 et 2 attrapent la baguette avec la main droite et le ruban avec la main gauche. Elles font passer le ruban par-dessus leur tête et lâche le ruban tenu dans la main gauche. Elles réalisent une <math>\frac{1}{2}</math> circumduction frontale avec le ruban en partant de la droite tout en piquant sur le pied droit et en réalisant un <math>\frac{1}{2}</math> tour sur les deux pieds vers la droite (gym 1), en réalisant un tour sur les fesses vers la gauche (gym2). La gym 2 se relève (en prenant appui sur le pied droit puis elle rassemble le pied gauche). Elle est face à 1.</p> <p>La gym1 se retrouve aussi face à 1 à la fin de son <math>\frac{1}{2}</math> tour sur les deux pieds. Elle est légèrement décalée sur la droite par rapport à la gym 2.</p> <p>Les 2 gyms sont debout les jambes serrées sur demi-pointes. Les bras sont écartés dans le prolongement des épaules. Le ruban est en spirales <b>extérieures à D dans</b> la main droite. Elles restent dans cette position jusqu'au 8<sup>ème</sup> temps.</p> <p>La gymnaste 5 et 6 réalisent respectivement les mêmes mouvements que la gym1 et 2 à partir du 5<sup>ème</sup> temps. Les gymnastes 3 et 4 réalisent exactement les mêmes mouvements mais elles commencent au 7<sup>ème</sup> temps. Les 6 gyms se retrouvent positionnées en diagonale sur le praticable.</p>
 <p style="text-align: center;">1</p>	1 2 3 4 5 6 7 8	<p>Les 6 gyms ensemble réalisent deux petits pas orientaux en ondulant le haut du corps et en avançant. Débuter par le pied droit <b>pointé vers 8</b> vers la gauche, rassembler pied gauche à pied droit et une nouvelle fois la même chose.</p> <p>Puis les mêmes pas mais cette fois-ci commencer par le pied gauche <b>pointé vers 2</b>.</p> <p>Puis une troisième fois en débutant par le pied droit <b>pointé vers 8</b>.</p> <p>Les gymnastes restent les bras écartés à l'horizontal et le ruban est en spirale pendant les 6 petits pas. <b>Finir face à 1</b>.</p> <p>Grande circumduction frontale dans le sens des aiguilles d'une montre (SAM) du ruban en fléchissant puis en tendant les jambes. Le bras gauche réalise aussi une circumduction SIAM. Les bras terminent le long du corps.</p>



 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Partir en course talons-fesses en serpentins <b>horizontaux au sol derrière soi</b> se retrouver en deux sous-groupes.</p> <p>Terminer la course en <b>triangle rapproché</b>.</p> <p><b>Gym 2 et 3 faire un élan vers l'avant et se retourner par la G, vers se retrouver face au centre du triangle,</b></p> <p><b>Pour toutes les gymnastes faire un élan du ruban vers sa partenaire de droite pour attraper l'attache du ruban, au 4<sup>ème</sup> temps.</b></p> <p>Elles reculent un peu pour étirer les rubans.</p> <p>Puis se retournent vers <b>la G, en croisant les bras droit par-dessus bras gauche. Puis décroisent les bras en se retournant.</b></p>
 <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Petit saut jambes fléchies en réalisant un échappé de la baguette du ruban en direction de sa partenaire (bruit de casse). Gym 4 vers gym3, gym 3 vers gym 6, gym 6 vers gym 4. Gym 5 vers gym 1. Gym 1 vers gym 2 et gym 2 vers gym 5. Rattraper la baguette dans la main droite.</p> <p>Petite course en courbe en passant par-dessus les serpentins du ruban au sol, <b>commencer par le pied D, puis g, D,G.</b> Main gauche à la taille. Les gymnastes se retrouvent dans une formation en cercle.</p> <p>Sur place, tour sur les deux pieds <b>vers la D en piquant pied D,</b> en réalisant une circumduction(SAM) qui commence en haut et se termine en bas par une transmission derrière les jambes fléchies de la main droite à la main gauche et redonner baguette à la main droite pour terminer face à 1.</p> <p>Piquer sur jambe droite pour réaliser un petit équilibre. Jambe gauche à l'oblique arrière basse, <b>bras G à l'horizontale.</b> Réaliser un spadassin (passage de la baguette à l'intérieur du dessin des spirales et ressortir la baguette ensuite) de la main droite sur l'équilibre, <b>et enchaîner avec une circumduction antéro – postérieure vers l'avant en resserrant pied G à pied D.</b></p>
 <p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>4 Sautillés en piquant sur jambe droite l'autre jambe monte fléchie à l'horizontale. Puis changer les jambes à chaque nouveau sautillé.</p> <p>Les bras réalisent des demi-circumductions antéropostérieures en commençant par le bras droit devant et bras gauche en arrière. Changer à chaque nouveau sautillé. Les gyms 2 et 1 avancent, les gyms 4 et 3 reculent. Les gyms 5 et 6 font les sautillés sur place. Terminer les 6 gyms alignées face à 1 au centre du praticable.</p> <p>Se retourner <b>vers la D,</b> toute ensemble vers 5 en réalisant une circumduction antéropostérieure du ruban de l'avant vers l'arrière <b>suivie d'une circumduction du bras G</b> Fléchir les jambes à l'arrivée.</p> <p>Les 6 gyms se retournent <b>vers la G</b> en cascade en partant de la gym 5 de la même manière qu'elles s'étaient retournées vers le fond <b>commencer par bras G, suivi du bras D avec le ruban.</b></p>

<div data-bbox="108 163 395 439" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">4 2 3 1 6</p> <p style="text-align: right;">5</p> </div>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>. Arriver jambes tendues et mettre le ruban en serpentins frontaux, bras droit tendu à l'oblique haute, puis réaliser des petits pas sur place. (fléchir jambe droite, pied droit sur demi-pointe puis changer de jambe) <b>main Gauche derrière la nuque.</b></p> <p>La gym 5 : <b>faire une circumduction horizontale au-dessus de la tête (sens D, arrière, G, avant) puis effectuer des spirales derrière le dos</b> En petite course <b>passer</b> sous les rubans des gyms 4, 2, 3, 1 et 6.</p> <p>La gym 4 passe sous les rubans des gyms 2, 3 et 1 de la même manière.</p> <p>Puis la gym 2. Puis la gym 3. Puis la gym 1. Et enfin la gym 6 part en petite course.</p> <p>La partie libre commence <b>POUR LA GYM 5, après son</b> passage sous les rubans. (Changement de musique 0.54) <b>et ainsi de suite pour les 4,2 3,1, et 6</b></p>
--	---	--

## EXIGENCES PARTIE LIBRE :

**2 Difficultés (1saut, 1 pivot)**

**1 combinaison de pas de danse (minimum 8 secondes)**

**2 collaborations ou échanges**

# MANIPULATIONS IMPOSEES ENSEMBLE P2 CERCEAU

## 1) MANIPULATION IMPOSEE INDIVIDUELLE

Tenir le cerceau devant, dans le plan frontal.

Passage à travers le cerceau dans le plan frontal en marchant pied D dans le ce, puis pied G.

Rester sur Pied G en équilibre en passé pied plat, posé le ce en équilibre instable sur cuisse D à l'horizontale, et effectuer une onde des bras D puis G.

Reprendre le ce MG en posant Pied D sur ½ pointes, monter bras G par la G à la verticale, ce tenu dans le plan frontal, Enchaîner **une** rotation MG (SAM, sens des aiguilles d'une montre) dans le plan frontal au-dessus de la tête, Transmission à MD et **une** rotation MD (SAM) puis descendre le cerceau loin de soi à D en fente latérale D.

Enchaîner un rouler du ce dans le plan frontal de D à G, finir pieds serrés cerceau devant soi.

## 2) COLLABORATION DE TOUT L'ENSEMBLE (à 4, 5, 6 ou 7)

Déplacement libre en effectuant des rotations libres autour du cou (pousser le cerceau de la MD pour qu'il tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre « SIAM »

Arriver en colonne, et stopper le ce à l'horizontale à l'aide des 2 mains. Placer MD à l'intérieur du ce en pronation, bras tendu à l'horizontale latérale D.

Cerceau contre le cou, lâcher MG et la poser sur l'épaule de sa partenaire de devant (sauf pour les gymnastes placées aux extrémités).

- Pour les gymnastes placées aux extrémités

Lâcher MG et abaisser le ce en sortant PG puis PD, cerceau sur le côté D. On arrive pieds serrés, cerceau dans le plan antéro-postérieur D.

La gymnaste de derrière, enchaîne un rouler du cerceau au sol sous les cerceaux de ses partenaires, jusqu'à la gymnaste de devant qui le récupère.

En même temps, la gymnaste de devant amène son cerceau sur son épaule D, et déclenche un rouler vers l'arrière, sur les cerceaux de ses partenaires jusqu'à la dernière gymnaste qui le récupère.

## 3) COLLABORATIONS EN SOUS-GROUPES

- Pour 1 ensemble de 4 gymnastes : 2/2
- Pour 1 ensemble de 5 gymnastes : 3/2
- Pour 1 ensemble de 6 gymnastes : 3/3
- Pour 1 ensemble de 7 gymnastes : 2/2/3

### **Pour un sous-groupe de 2 :**

Les gymnastes sont placées l'une derrière l'autre, le cerceau posé au sol dans le plan antéro-postérieur à D du corps main D en pronation.

Faire  $\frac{3}{4}$  de tour naturel en commençant par PG qui croise devant. Le bras D effectue un début de circumduction (bas, arrière, haut) finir bras horizontaux cerceau tenu à D MD.

La gymnaste située à G, donne son cerceau à sa partenaire de D, puis effectue une petite course en courbe talons fesses (départ vers la G pour se placer derrière les cerceaux tenus par sa partenaire. En même temps, la 2<sup>ème</sup> partenaire a récupéré le cerceau de la gymnaste ML, et effectue  $\frac{1}{4}$  de tour à D en amenant le cerceau tenu MG à la MD (coller les cerceaux) et les tenir dans le plan vertical (MG en haut, MD en bas)

La gymnaste ML, effectue une roue en posant les mains à l'intérieur des cerceaux, finir sur  $\frac{1}{2}$  pontes. L'autre gymnaste accompagne le mouvement de la roue.

### **Pour un sous-groupe de 3 :**

Les gymnastes sont placées l'une derrière l'autre, le cerceau posé au sol dans le plan antéro-postérieur à D du corps main D en pronation.

Faire  $\frac{3}{4}$  de tour naturel en commençant par PG qui croise devant. Le bras D effectue un début de circumduction (bas, arrière, haut) finir bras horizontaux cerceau tenu à D MD.

La gymnaste située à G, donne son cerceau à sa partenaire de D, puis effectue une petite course en courbe talons fesses (départ vers la G pour se placer derrière les cerceaux tenus par **ses** partenaires.

En même temps, la partenaire **du centre** a récupéré le cerceau de la gymnaste ML, et effectue  $\frac{1}{4}$  de tour à D en amenant le cerceau tenu MG à la MD (coller les cerceaux) et les tenir dans le plan vertical (MG en haut, MD en bas)

**La 3<sup>ème</sup> gymnaste (la plus à D) effectue  $\frac{1}{4}$  de tour G en amenant son cerceau tenu MD à la MG pour coller les 3 cerceaux.**

La gymnaste ML, effectue une roue en posant les mains à l'intérieur des cerceaux, finir sur  $\frac{1}{2}$  pontes. **Les 2 autres gymnastes accompagnent le mouvement de la roue.**

**Fédération Sportive et Culturelle de France**  
**Comité Régional Pays de la Loire**  
Maison des Sports – 44 rue Romain Rolland – 44103 NANTES  
[secretariat@fscf-paysdelaloire.fr](mailto:secretariat@fscf-paysdelaloire.fr) –  
[www.fscfpaysdelaloire.fr](http://www.fscfpaysdelaloire.fr)



---

**COMITÉ RÉGIONAL**  
PAYS DE LA LOIRE