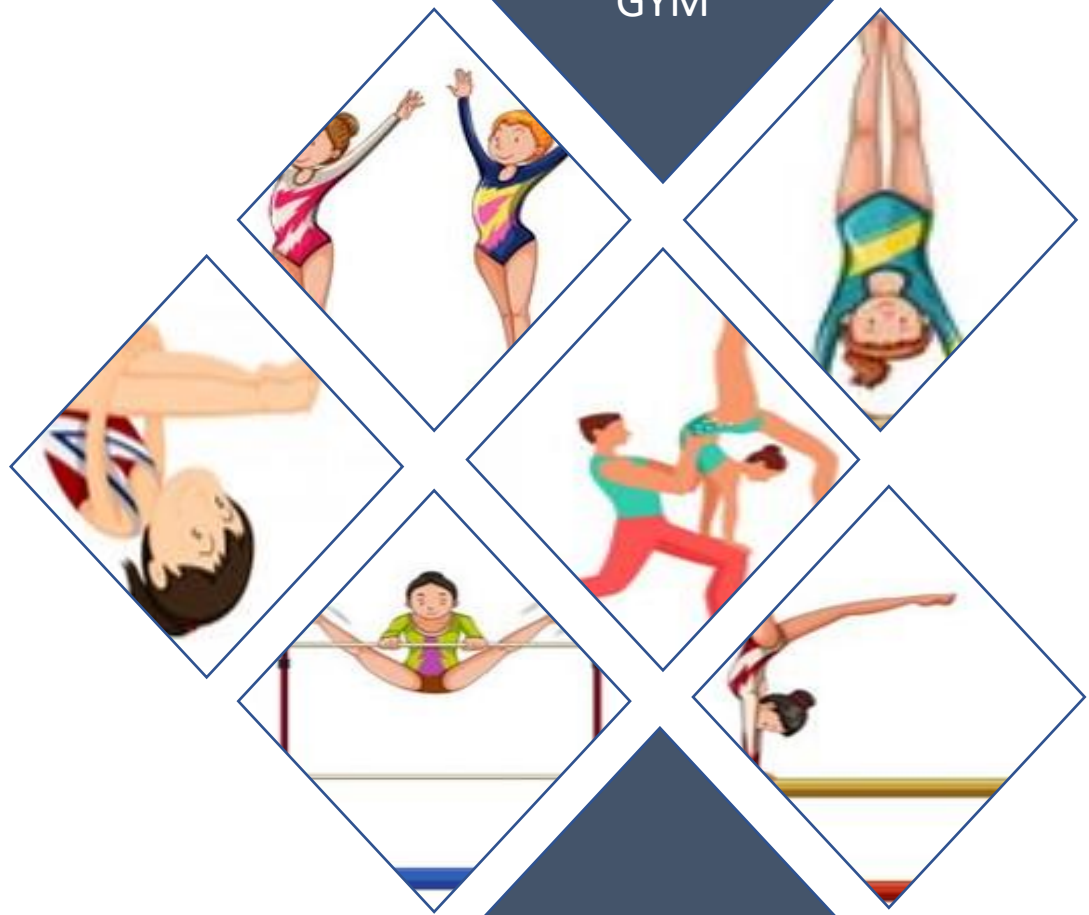


CD  
GYM



64

# PROGRAMME LOISIR



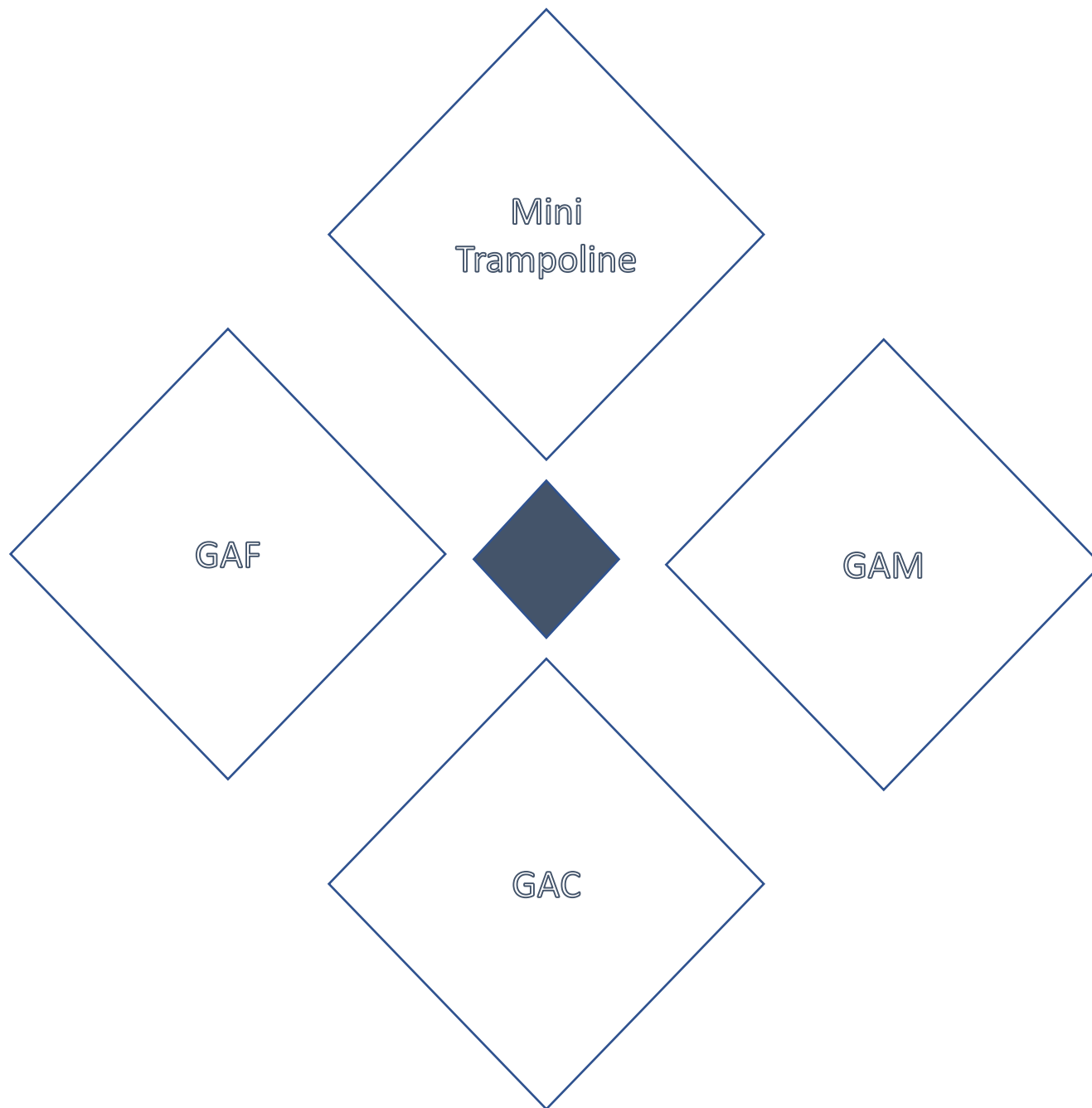
2020 - 2021

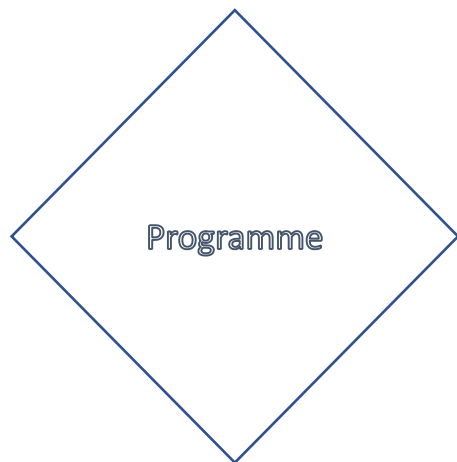
Pour Qui ?



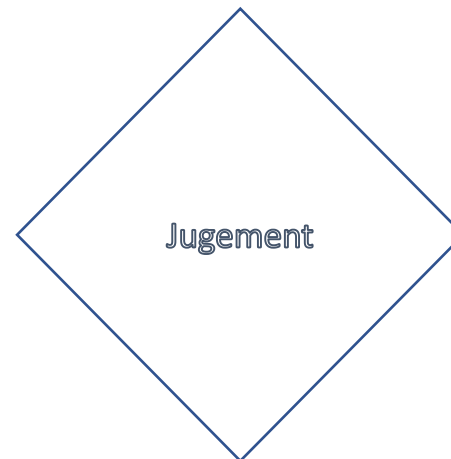
Ouverts à tous les gymnastes loisirs licenciés  
à partir de 7 ans (2014 et +)

Public





Programme

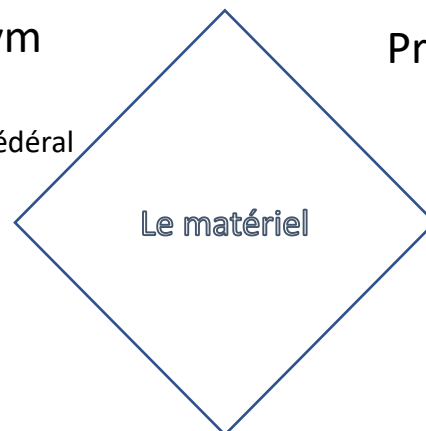


Jugement

Utilisation des programmes Access Gym  
Général et Disciplinaire\*

\*Les exercices Access validés seront entrés dans le logiciel fédéral

Prévoir 2 juges /club (parents , gym , ...)  
Minimum 12 ans (2009 et +)



Le matériel

❖ Sol

Piste gonflable  
Rajout de tapis autorisé

❖ Poutre

Hauteur 1m25 avec possibilité d'un tapis  
dessous (10 cm ou 20cm ou Dima)

❖ GAC

1 surface de tapis

❖ Barres asymétriques

Hauteurs réglementaires  
possibilité de caisses , surtapis ...

❖ Mini trampoline

Mini –trampoline + tapis à hauteur

Infos  
pratiques

❖ Exigences


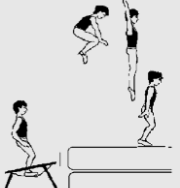






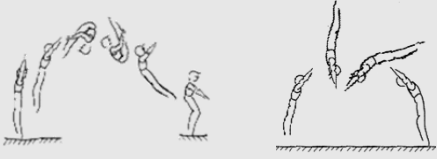
3 Éléments de la grille  
1 élément de chaque groupe

❖ Les groupes

Saut sans rotation  
Saut avec Rotation longitudinal  
Salto Avant

❖ La note

Valeur de départ x 3  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Groupes	Valeurs des éléments		
	1 PT	2 PTS	3 PTS
Saut sans rotation	Saut Droit 	Saut Groupé 	Saut carpé serré ou écarté 
Saut avec Rotation longitudinal	Saut droit 180° 	Saut droit 360° 	Saut groupé 180° 
Salto Avant	Roulade avant 	Salto Groupé 	Salto carpé ou tendu 

❖ **Exigences**  
4 Éléments de la grille

❖ **La note**  
Valeur de départ x 4  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Valeurs des éléments		
1 PT	2 PTS	3 PTS
Déplacement BS	½ tour BS prise mixte	Tour d'appui Arrière
Placement du dos groupé sur barre au éducative	Prise d'élan oblique basse	Pose de pied
Montée à l'appui bras tendus	Enroulé	Traction enroulé
Enroulé avant descente contrôlée	½ tour cavalier	oscillation

**GAF** : BARRES  
ASYMETRIQUES

**GAM** : Barre Fixe

### ❖ Exigences

Mini enchaînement de 3 Éléments de la grille  
1 élément de chaque groupe

### ❖ Les groupes

Préparation gymniques  
Acrobatie  
Sortie

### ❖ La note

Valeur de départ x 3  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Groupes	Valeurs des éléments		
	1 PT	2 PTS	3 PTS
Préparation Gymnique	Préparation au saut droit Battements D&G	Saut Droit Saut Groupé	Saut droit + saut groupé Saut droit + saut droit Saut antéropostérieur
Acro	Placement du dos Chandelle groupé	Chandelle tendu ATR 1 Jambe	ATR Roue Souplesses (avant/arrière) Tic- Tac
Sortie	Saut droit	Rondade	Saut de Main Salto avant

La montée se fera en bout de poutre avec caisse/dima –l'entrée ne sera pas notée

**POUTRE**

❖ Exigences

Mini enchaînement de 3 Éléments de la grille  
1 élément de chaque groupe

❖ Les groupes

Préparation gymniques  
Acrobatie  
Sortie

❖ La note

Valeur de départ x 3  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Groupes	Valeurs des éléments		
	1 PT	2 PTS	3 PTS
Entrée	Montée à l'appui	Equerre Groupé	Equerre Jambes tendues
Balancé	3 balancés arrivée devant sur la barre	3 balancés arrivée arrière sur la barre	3 balancés sortie sur le coté
Appui	Déplacement avant x4	Déplacement arrière x4	Impulsion bras en avançant

Barres  
Parallèles





### ❖ Exigences

Mini enchainement de 4 Éléments de la grille  
1 élément de chaque groupe

### ❖ Les groupes

Préparation gymniques  
Acrobatie Avant  
Acrobatie Latéral  
Acrobatie Arrière









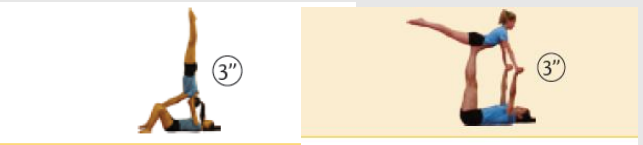
### ❖ La note

Valeur de départ x 4  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Groupes	Valeurs des éléments		
	1 PT	2 PTS	3 PTS
Préparation Gymnique	Battement D&G Pas chassés D&G Saut Droit ½ tour en l'air	Saut Groupé Saut Tour Saut Cabriole	Saut antéropostérieur Saut Carpé Saut Enjambé Saut Changement de jambes
Acro Avant	Roulade avant Placement du dos ATR	ATR Roulade ATR Repoussé ATR Pont	Souplesse Avant Saut de main Salto Avant
Acro Latéral	Roue	Roue pied – pied	Rondade
Acro Arrière	Chandelle Pont	Pont retour en fente	Souplesse Arrière Tic-Tac Flip

❖ Exigences  
3 portés de la grille

❖ La note  
Valeur de départ x 3  
+  
critères de réussites  
+  
Bonus

Valeurs des éléments		
1 PT	2 PTS	3 PTS
		
		
		



## Programme Loisir

