

Gym'oustic saison 2023 2024



Fédération Sportive et Gymnique du Travail

COMMISSION GYMNASTIQUE

Val de marne

Programme technique
Gymnastique Artistique
Edition 2023-2024

Gym'oustic



115 avenue Maurice Thorez - 94200 IVRY
Tél : 01.49.87.08.50 - fax : 01.49.87.08.51
Adresse email : fsgt94@wanadoo.fr

Version juin 2023

Gym'oustic 1


Règlement :

Pour valider le niveau Gym'oustic 1 il faut :


- Au moins 5 symboles positifs 
- Pas plus de 2 symboles négatifs 

Notation :

Chaque atelier est noté par des symboles :

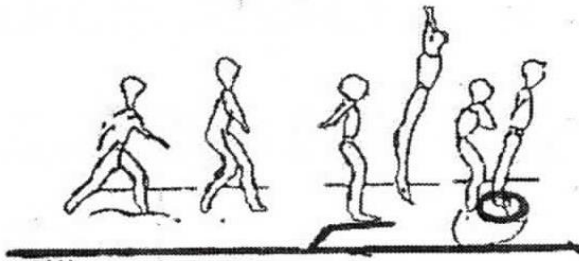
 Acquis

 En phase d'acquisition

 Non acquis

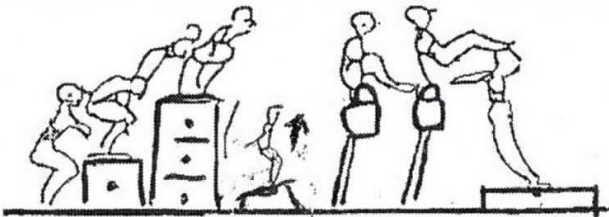
Atelier 1 : « L'appel »

Course d'élan sur 2m
Appel 2 pieds sur tremplin
Saut extension
Réception stabilisée dans un cerceau au sol



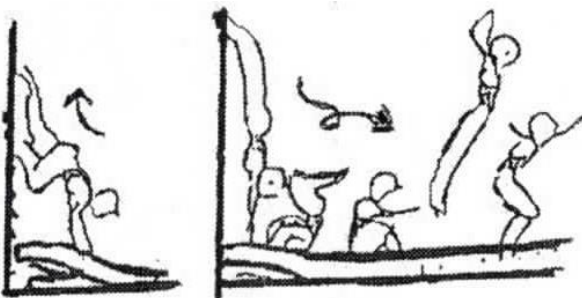
Atelier 2 : « Saut de lapin »

Enchaîner des sauts de lapins sur 2 caisses de hauteurs différentes
3 rebonds sur trampoline
Franchissement dorsal aux arçons
Réception debout



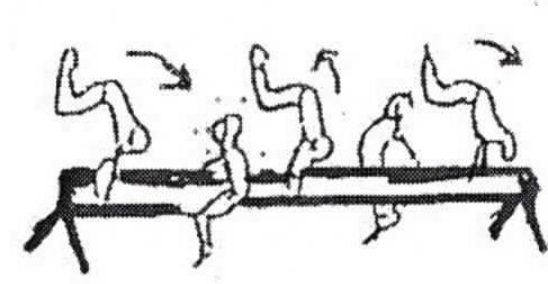
Atelier 3 : « L'équilibre »

A l'aide d'un plan incliné, recherche de l'équilibre
Roulade avant
Se relever sans les mains enchainé d'un saut extension



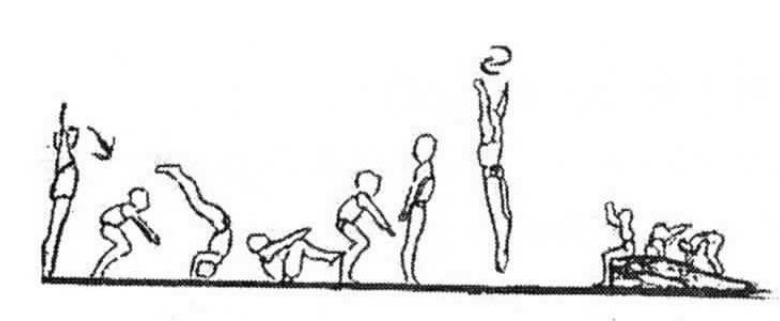
Atelier 4 : « Appuis alternatifs »

Sur une poutre basse, sauts alternatifs des 2 jambes d'un côté et de l'autre en appui sur les mains



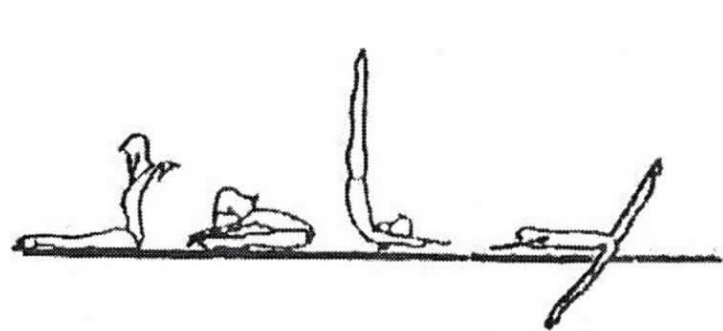
Atelier 5 : « Les rotations »

Départ accroupi, roulade avant
Saut extension demi-tour
Roulade arrière sur plan incliné, revenir accroupi



Atelier 6 : « Souplesses »

Fermeture
Chandelle
Ecrasement facial



Atelier 7 : « Poutre »

Entrée à hauteur de la poutre (1m)

3 pas sur demi-pointes

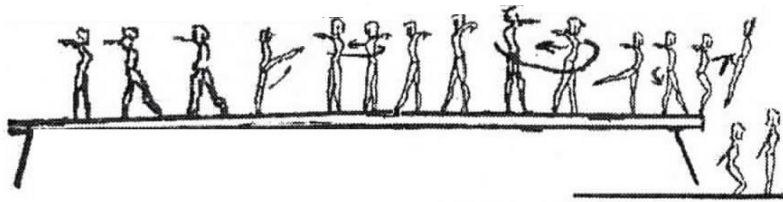
Battement avant pied plat et poser le pied devant

Demi-tour sur demi-pointes

3 pas en arrière sur demi-pointes

Arabesque pied plat

Sortie saut extension



Atelier 8 : « Barres »

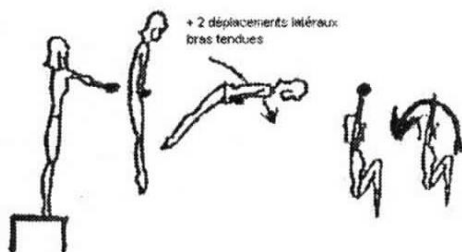
Sauter à l'appui bras tendus

2 déplacements latéraux bras tendus

Renversement avant jambes fléchies

Descentes contrôlée

Passer les jambes entre les bras pour effectuer une rotation arrière



Gym'oustic 2

Règlement :

Pour valider le niveau Gym'oustic 2 il faut un minimum de 15 points sur 20.

Notation :

Dans chaque atelier, chaque partie est noté entre 0 et 1 point en fonction du niveau d'acquisition

0 : non acquis

0.5 : en phase d'acquisition

1 : acquis

Bonification : 0.25 (fluidité, tenue, attitude) : sauf sur l'atelier 1 « saut »

Atelier 1 : « Saut » (3points)

Saut de lapin :

Course sur caissons (de longueur suffisante)

Impulsion sur trampoline (1point)

Pose des mains et pieds sur la table de saut (1m) (1point)

Réception pédestre (1point)

Atelier 2 : « Barres parallèles » (3points)

Monter à l'appui entre les parallèles, monter les jambes en écart sur les barres en avant (1point)

Passer les mains devant les jambes, rétablir l'appui en redescendant les jambes par l'arrière (1point)

Effectuer 3 petits balancés, sortir entre les barres (1point)

Présentation (0.25point)

Atelier 3 : « sol » (4points)

Roulade avant, saut extension demi-tour (1point)

Roulade arrière, chandelle (1point)

Ecrasement écart, s'allonger sur le dos en cuillère et effectuer un demi-tour, se mettre sur les genoux (1point)

Début de placement du dos (1point)

Présentation (0.25point)

Atelier 4 : « Poutre » (5points)

Entrée passage écart, revenir accroupi par l'arrière avec pose des mains, se redresser (1point)

3 pas sur demi-pointes, 2 battements pieds plats droite et gauche (1point)

1 petit saut (1point)

Se mettre accroupi demi-tour, se redresser, demi-tour debout sur demi-pointes (1point)

Sortie saut extension (1point)

Présentation (0.25point)

Atelier 5 : « Barres » (4points)

Monter à l'appui barre inférieure, prise d'élan revenir à l'appui (1point)

Sortie repousser arrière (1point)

En suspension barre supérieure, demi-tour manuel (1point)

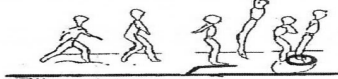



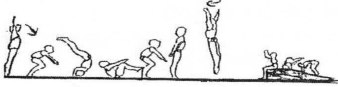

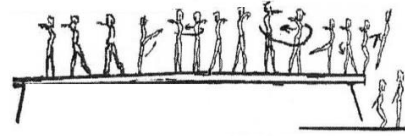
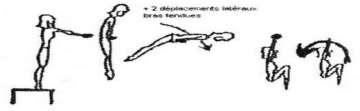
4 fouettés (1point)

Présentation (0.25point)

Gym'oustic 1

Nom :

Prénom :

Atelier	Description	Schéma	Notation
Atelier 1 : L'appel	Course d'élan sur 2m, Appel 2 pieds sur tremplin, Saut extension, Réception stabilisée dans cerceau		😊 😐 😞
Atelier 2 : Saut de lapin	Sauts de lapins caisses hauteurs diff, 3 rebonds trampo, Franchissement dorsal aux arçons, Réception debout		😊 😐 😞
Atelier 3 : L'équilibre	A l'aide d'un plan incliné, recherche de l'équilibre, Roulade avant, Se relever sans les mains enchainé d'un saut extension		😊 😐 😞
Atelier 4 : Appuis alternatifs	Sur une poutre basse, sauts alternatifs des 2 jambes d'un côté et de l'autre en appui sur les mains		😊 😐 😞
Atelier 5 : Les rotations	Départ accroupi, roulade avant, Saut extension demi-tour Roulade arrière sur plan incliné, revenir accroupi		😊 😐 😞
Atelier 6 : Souplesses	Fermeture, Chandelle, Ecrasement facial		😊 😐 😞
Atelier 7 : Poutre	Entrée à hauteur de la poutre (1m), 3 pas sur demi-pointes, Battement avant pied plat et poser le pied devant, Demi-tour sur demi-pointes, 3 pas en arrière sur demi-pointes, Arabesque pied plat, Sortie saut extension		😊 😐 😞
Atelier 8 : Barres	Sauter à l'appui bras tendus, 2 déplacements latéraux bras tendus, Renversement avant jambes fléchies, Descentes contrôlée, Passer les jambes entre les bras pour effectuer une rotation arrière		😊 😐 😞

Total : 😊 : 😐 : 😞 :

Validation :

Gym'oustic 2

Nom :

Prénom :

Atelier	Description	Notation	Total
Atelier 1 : Saut de lapin	Impulsion sur trampoline (1point) Pose des mains et pieds sur la table de saut (1m) (1point) Réception pédestre (1point)	
Atelier 2 : Barres parallèles	Monter à l'appui entre parallèles, monter jambes en écart sur barres en avant (1point) Passer mains devant jambes, rétablir l'appui en redescendant jambes par l'arrière (1point) Effectuer 3 petits balancés, sortir entre les barres (1point) Présentation (0.25point)	
Atelier 3 : Sol	Roulade avant, saut extension demi-tour (1point) Roulade arrière, chandelle (1point) Ecrasement écart, s'allonger dos en cuillère et effectuer demi-tour, se mettre sur genoux (1point) Début de placement du dos (1point) Présentation (0.25point)	
Atelier 4 : Poutre	Entrée passage écart, revenir accroupi par l'arrière avec pose mains, se redresser (1point) 3 pas sur demi-pointes, 2 battements pieds plats droite et gauche (1point) 1 petit saut (1point) Se mettre accroupi demi-tour, se redresser, demi-tour debout demi-pointes (1point) Sortie saut extension (1point) Présentation (0.25point)	
Atelier 5 : Barres	Monter à l'appui barre inférieure, prise d'élan revenir à l'appui (1point) Sortie repousser arrière (1point) En suspension barre supérieure, demi-tour manuel (1point) 4 fouettés (1point) Présentation (0.25point)	

Total: / 20**Validation:**