



Gymnastique Artistique Mixte



Comètes 5 et 6 ans

2008 ♦ 2009

Edition juin 2008



Sommaire

<u>INTRODUCTION</u>	<u>2</u>
<u>PROGRAMME</u>	<u>2</u>
<u>NOTATION</u>	<u>2</u>
<u>OBTENTION DES COMETES</u>	<u>3</u>
<u>ORGANISATION DE L'EVALUATION</u>	<u>3</u>
<u>LES FAMILLES DE MOUVEMENTS</u>	<u>4</u>



Introduction

Le Programme Comètes jeunes gymnastes a été créé par l'Association des Moniteurs en Gymnastique Sportive (A.M.G.S) afin de développer l'ensemble des qualités fondamentales à la pratique de la gymnastique féminine et masculine. Les 10 familles de mouvements de cette évaluation permettent aux formateurs de proposer une multitude de mini-circuits à faire découvrir au sein de leur club.

Programme

L'enfant évolue dans les 10 familles de mouvements. Chacune d'elles est composée de 3 exercices de difficulté croissante.

Catégorie	Familles d'éléments
2004	Comètes Or, Argent ou Bronze
2003	Comètes Or, Argent ou Bronze

Notation

Notation de l'évaluation :

- point = l'enfant ne réalise pas l'exercice.
- 1 point = l'enfant réalise l'exercice avec 1 exigence.
- 2 points = l'enfant réalise l'exercice avec 2 exigences.
- 3 points = l'enfant réalise l'exercice avec 3 exigences.

Exemple :

- Description des exercices :

Exercices	Descriptions
	Roulade avant sur plan incliné, corps groupé, terminer à la station debout. <u>Garder la position groupée (A)</u> et les <u>genoux serrés (B)</u> pendant tout l'exercice. Venir à la station debout stabilisée <u>sans l'aide des mains (C)</u> .

- Feuille d'évaluation :

Si l'enfant réalise les critères A et C, entourer A et C et noter 2 points dans la case appropriée.

ROTATION
AVANT

test 1

A	2
B	
C	



Obtention des Comètes

L'enfant obtient une comète s'il répond à 2 critères bien déterminés :

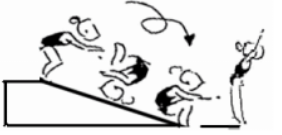
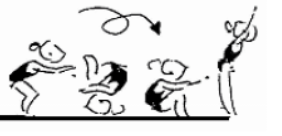

- un minimum de 21/30 (70%) verticalement au travers des 10 familles d'une même comète.
- aucune note de 0 point dans les exercices de cette comète.

Organisation de l'évaluation


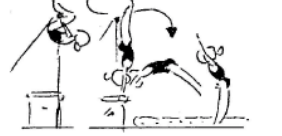

- Un club ou une province peut organiser une ou plusieurs évaluations durant la saison.
- Il peut y avoir plusieurs passages d'épreuves dans une même saison.
- En fonction de l'évolution possible dans chaque rubrique, un enfant peut exécuter les mêmes exercices 2 fois de suite pour se perfectionner ou encore augmenter la difficulté d'exécution au 2^{ème} niveau dans l'une ou l'autre rubrique.

Les familles de mouvements

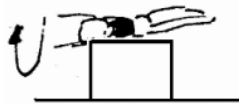

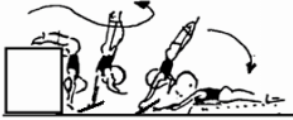
1. ROTATION AVANT

	Exercices	Descriptions
Bz		Roulade avant sur plan incliné, corps groupé, terminer à la station debout. <u>Garder la position groupée (A) et les genoux serrés (B) pendant tout l'exercice. Venir à la station debout stabilisée sans l'aide des mains (C).</u>
Agt		Roulade avant au sol, corps groupé, terminer à la station debout. <u>Garder la position groupée (A) et les genoux serrés (B) pendant tout l'exercice. Venir à la station debout stabilisée sans l'aide des mains (C).</u>
Or		Départ mains sur barre hauteur épaules, pieds sur tremplin. Sauter à l'appui, rotation avant corps groupé sur la barre + rotation avant au sol à la station debout. <u>Garder la position groupée (A), rotation avant en vitesse (B) pendant tout l'exercice. Venir à la station debout stabilisée sans l'aide des mains (C).</u>

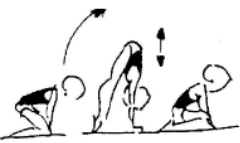


2. ROTATION ARRIERE

	Exercices	Descriptions
Bz		Assis Bs tendus, collés aux oreilles, les pieds en appui, Js fléchies. Rouler en arrière sur plan incliné à la station debout. <u>Pousser bras fléchis, mains à plat (A), garder la position groupée (B) pendant tout l'exercice. Retour debout pieds joints (C).</u>
Agt		Suspension par crochet de jambes, pose des mains sur caisse. Renvoyer en arrière Js tendues en passant par l'ATR, <u>alignement Bs-Tr-Js (A), descendre les jambes jointes (B), Bs tendus, collés aux oreilles pendant tout l'exercice (C).</u>
Or		Couché dorsal sur rouleau (80 cm de diamètre), pieds en appui sur l'espalier les jambes fléchies pose des Ms au sol, venir en petit pont. <u>Ouverture complète du corps (A), passer par l'ATR (B), Bs tendus tout le long de l'exercice (C).</u>




3. ROTATION LONGITUDINALE

	Exercices	Descriptions
Bz		Départ en station couchée dorsale sur plint. Réaliser 1 tour complet à gauche puis à droite. Pendant tout l'exercice : <u>corps aligné (A)</u> , <u>bras aux oreilles (B)</u> , <u>jambes jointes (C)</u> .
Agt		Départ d'un plint (1M). Saut arrière avec 1/2 tour, <u>corps aligné (A)</u> , <u>bras aux oreilles (B)</u> . Réception à la station stabilisée (C).
Or		Elan des Js tendues en avant, mains sur barre en prise palmaire, ATR 1/2 tour, chute ventrale sur tapis. <u>Passer par l'ATR (A)</u> , <u>1/2 tour corps tendu (B)</u> , <u>chute plat ventre, le corps gainé (C)</u> .




4. PLACEMENT DE DOS, APPUIS DES BRAS

	Exercices	Descriptions
Bz		Position à genoux, mains à plat sur le sol de chaque côté des genoux. Extension des Js sur coups de pieds tendus (petit pont). <u>Sans déplacer les mains (A)</u> , <u>bras et Js tendus (B)</u> , <u>le dos dans le prolongement des bras (C)</u> .
Agt		Avancer par appui des mains, Js au sol de chaque côté du banc. Sauts de lapin corps carapé mains et pieds sur banc, <u>bras (A)</u> , et <u>Js tendus (B)</u> , <u>le dos dans le prolongement des bras (C)</u> .
Or		Départ mains au sol, Js sur plint, corps en angle droit. Monter une jambe à la verticale 3 sec, joindre les 2 jambes à l'ATR, chute dorsale sur tapis. <u>Les mains posées à largeur d'épaules, doigts écartés, vers l'avant (A)</u> , <u>regard sur les mains pendant tout l'exercice (B)</u> , <u>alignement Js-Tr-Bs à la verticale (C)</u> .

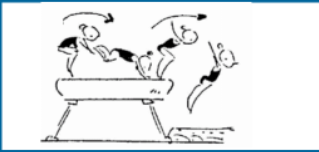
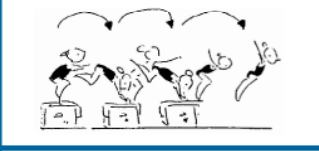
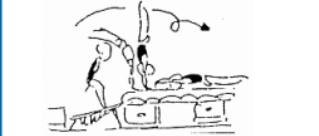
5. OUVERTURE - ANTEPULSION

	Exercices	Descriptions
Bz		Départ sur plint mains sur barre, Js fléchies. Balancement avant, corps groupé venir à la station debout sur plint. Les 2 plints à égales distances de la barre. <u>Bras tendus pendant tout l'exercice (A)</u> , <u>action d'ouverture d'épaules (B)</u> , <u>tête entre les bras pendant tout l'exercice (C)</u> .
Agt		Départ pieds au sol mains sur barre, Js fléchies. Balancement avant, corps groupé par dessus un obstacle de 30 cm, venir à la station debout. <u>Bras tendus pendant tout l'exercice (A)</u> , <u>action d'ouverture d'épaules (B)</u> , <u>tête entre les bras pendant tout l'exercice (C)</u> .
Or		Départ mains sur barre, Js tendues (les épaules à la hauteur de la barre). Sauter pieds joints à la suspension renversée au-dessus d'un obstacle (+/- 30 cm). <u>Bras et jambes tendus pendant tout l'exercice (A)</u> , <u>action d'ouverture d'épaules (B)</u> , <u>tête entre les bras pendant tout l'exercice (C)</u> .

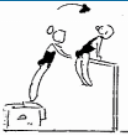


6. IMPULSION JAMBES - BRAS ALTERNATIVE

	Exercices	Descriptions
Bz		Franchissement d'un banc, en appui bras et jambes alternatifs, <u>Js tendues (A)</u> , <u>écartées (B)</u> , <u>les bras levés à l'arrivée (C)</u> . 2 aller-retour par repoussé d'épaules.
Agt		<u>Impulsion d'une jambe (A)</u> sur un banc, pose des mains sur le plint, <u>Js écartées et tendues (B)</u> . <u>Arriver en fente avant face au plint, bras levés (C)</u> .
Or		Roue au sol. Passage en <u>fente avant bras levés (A)</u> , roue <u>Js écartées et tendues (B)</u> . <u>Arriver en fente avant dans l'axe (C)</u> , bras levés.



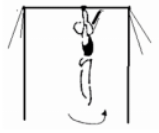
7. IMPULSION JAMBES-BRAS SIMULTANEE

	Exercices	Descriptions
Bz		Sauts de lapin <u>successifs sans arrêt (A)</u> jusqu'au bout du cheval, <u>bras tendus (B)</u> , saut en profondeur <u>à la station debout stabilisé (C)</u> .
Agt		Sur 3 caisses de plint, sauts de lapin <u>successifs sans arrêt (A)</u> , <u>bras tendus (B)</u> , saut en profondeur <u>à la station debout stabilisé (C)</u> .
Or		Elan sur banc, appel 2 pieds dans le mini-trampoline, bras en bas. Sauter à l'ATR sur tapis (1M). <u>Lancer les bras tendus vers l'avant (A)</u> , <u>passer par l'ATR (B)</u> , tomber à la <u>chute dorsale corps aligné (C)</u> .

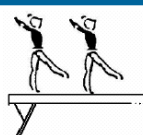
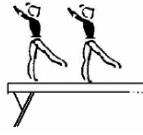
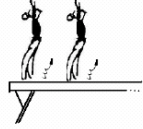
8. RETROPULSION

	Exercices	Descriptions
Bz		Mains en pronation, pieds sur caisse de plint. <u>Monter bras tendus (A)</u> , <u>jambes tendues (B)</u> , <u>corps gainé (C)</u> à l'appui sur la barre. Départ les épaules au-dessus de la barre.
Agt		Mains en pronation, pieds sur tremplin derrière la barre. <u>Monter bras tendus (A)</u> , <u>jambes tendues (B)</u> , <u>corps gainé (C)</u> à l'appui sur la barre. Départ épaules au niveau de la barre, pas de battue sur tremplin.
Or		Mains en pronation, pieds sur tremplin en avant de la barre. <u>Monter bras tendus (A)</u> , <u>jambes tendues (B)</u> , <u>corps gainé (C)</u> à l'appui sur la barre. Départ épaules au niveau de la barre, pas de battue sur tremplin.

9. DEPLACEMENT EN SUSPENSION

	Exercices	Descriptions
Bz		En suspension prises dorsales, déplacement alternatif des mains aller + retour + réception à la station debout. <u>Corps aligné (A)</u> , <u>déplacement en rythme (B)</u> , <u>sans balancement du corps (C)</u> .
Agt		En suspension prises dorsales, déplacement par 1/2 tour mains en prise mixte aller + réception à la station debout. Pendant tout l'exercice, <u>1/2 tour réalisé avant reprise de la barre (A)</u> , <u>corps aligné (B)</u> , <u>déplacement en rythme (C)</u> .
Or		En suspension prises dorsales, 1/2 tour arrière, arriver 1 main en prise cubitale l'autre en palmaire. Changer la prise cubitale en prise palmaire, 1/2 tour arrière retour en prise dorsale. <u>1/2 tour réalisé avant la reprise de la barre (A)</u> , <u>alignement pendant tout l'exercice (B)</u> , <u>3 changements de mains corrects (C)</u> .

10. DEPLACEMENT SUR POUTRE

	Exercices	Descriptions
Bz		Sur poutre haute + tapis 40 cm. Marcher pieds à plat sur toute la longueur de la poutre. <u>Déplacement continu (A)</u> , <u>Tête droite (B)</u> , <u>maintien du buste droit, bras tenus (C)</u> .
Agt		Sur poutre haute + tapis 40 cm. Marcher sur 1/2 pointes sur toute la longueur de la poutre. <u>Déplacement continu (A)</u> , <u>pieds sur 1/2 pointes pendant tout l'exercice (B)</u> , <u>maintien du buste droit, bras tenus (C)</u> .
Or		Sur poutre haute + tapis 40 cm. Sauter sur 1/2 pointes sur toute la longueur de la poutre. <u>Déplacement rythmé Js tendues (A)</u> , <u>battues 2 pieds simultanés sur 1/2 pointes pendant tout l'exercice (B)</u> , <u>maintien du buste droit, bras tenus (C)</u> .