

# PRESCRIPTIONS PARCOURS AGRÈS Jusqu'à 10 ans

Gymnastique aux Agrès de Sociétés – Saisons 2017-2018

La philosophie fondamentale du Parcours Agrès est de permettre une découverte ludique et conviviale de la *Gymnastique aux Agrès* en général et de *la Gymnastique aux Agrès de Sociétés* en particulier.

Cette discipline constitue une porte d'entrée pour de jeunes gymnastes débutants ne concourant d'ordinaire pas dans des compétitions individuelles ou de sociétés. Le parcours est ainsi une introduction visant à promouvoir la participation de ces gymnastes tout en encourageant une pratique de la gymnastique pour tous.

**Thème du parcours :** Sauter - réceptionner

**Généralités :** Chaque gymnaste effectue le parcours une fois dans son entier

**Matériel :** 1 cerceaux                      4 caissons                      9 petits tapis  
3 tremplins Reuther    2 tapis de 16 cm    2 tapis de 40 cm  
1 paire de barres parallèles

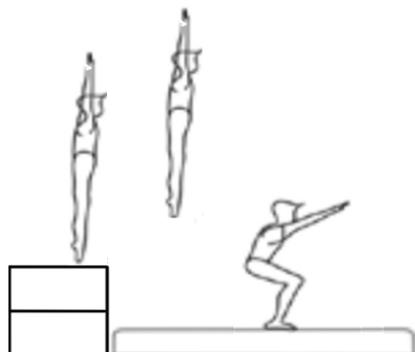
**Dimension de la place de compétition :** 12 x 24 mètres

**Note :** Total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes puis à nouveau divisé par 5. Total maximum des points : 50 points

## POSTE N°1

**Matériel :** 1 caisson 2 éléments, 2 petit tapis

**Descriptif :** Le gymnaste effectue un saut en extension depuis le caisson, départ pied joint, et réceptionne sur le petit tapis. Il tient la position de réception durant 2 secondes. Il répète l'exercice 3x.



**Barème :**

**1 point :** Le départ s'effectue pieds joints

**2 points :** La position I est tenue en l'air

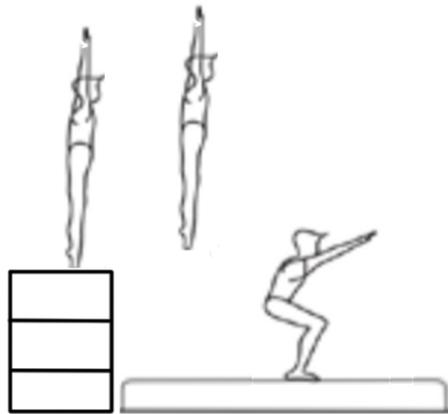
**1 point :** La courbe de vol va vers le haut avant de redescendre

**2 points :** La position de réception est bloquée bras devant (2 sec)

## POSTE N°2

Matériel : 1 caisson 3 éléments, 1 tapis 16cm

Descriptif : Le gymnaste effectue un saut en extension depuis le caisson, départ pied joint, et réceptionne sur le tapis de 16cm. Il tient la position de réception durant 2 secondes. Il répète l'exercice 3x.



Barème :

*1 point* : Le départ s'effectue pieds joints

*2 points* : La position I est tenue en l'air

*1 point* : La courbe de vol va vers le haut avant de redescendre

*3 points* : La position de réception est bloquée bras devant (2 sec)

## POSTE N°3

Matériel : 1 paire de barres parallèles, 2 petit tapis. 1 cerceau

Descriptif : Départ en appui au bout des barres parallèles. 1-2 petits élancés et sauter en avant à la station dans le cerceau. Répétez 2x.

Distance du cerceau : point le plus éloigné à 1m30 du bout des barres.



Barème :

*1 point* : L'appui est tenu bras tendu en position I

*2 points* : L'élancé se fait bras et jambes tendues

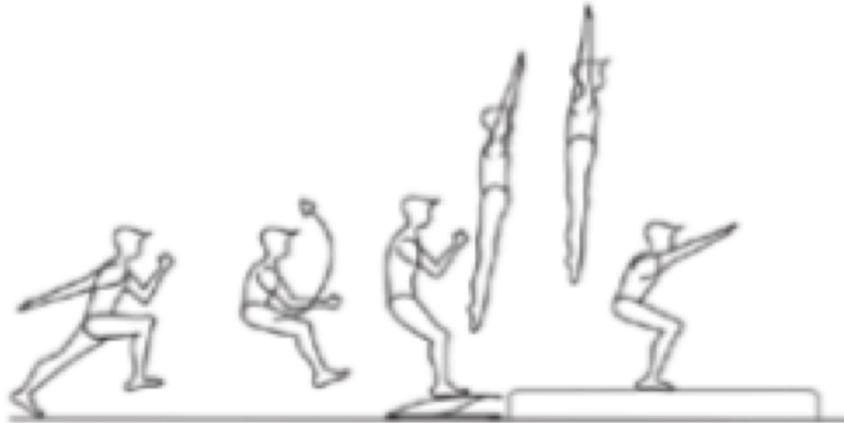
*2 points* : La position de réception est bloquée bras devant

*2 points* : La réception s'effectue les deux pieds dans le cerceau

#### POSTE N°4

Matériel : 1 tremplin type « Junior » ou Budapest », 2 petits tapis

Descriptif : Course d'élan (5m) et saut extension à la station. 2 répétitions.



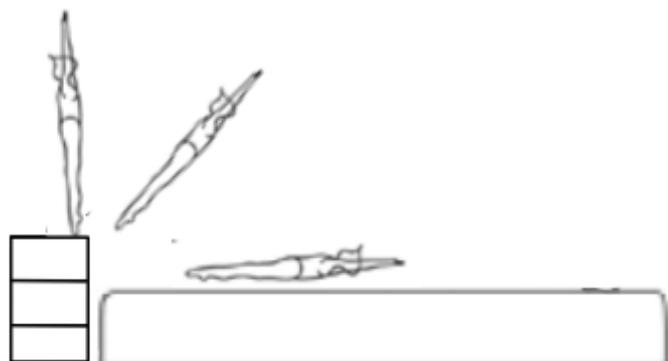
Barème :

- 1 point : Les bras sont devant le corps lors de l'appel sur le tremplin
- 1 point : Les bras s'élèvent pour arriver aux oreilles
- 2 points : Le I est maintenu durant la phase de vol
- 2 points : La position de réception est bloquée bras devant
- 1 point : Les chevilles sont au min. à la hauteur des genoux (depuis le point d'impact)

#### POSTE N°5

Matériel : 1 caisson 3 éléments, 1 tapis 40cm

Descriptif : Départ du caisson dos au gros tapis. Tomber en arrière en position I. Réception sur le dos en position I les bras en haut. 2 répétitions.



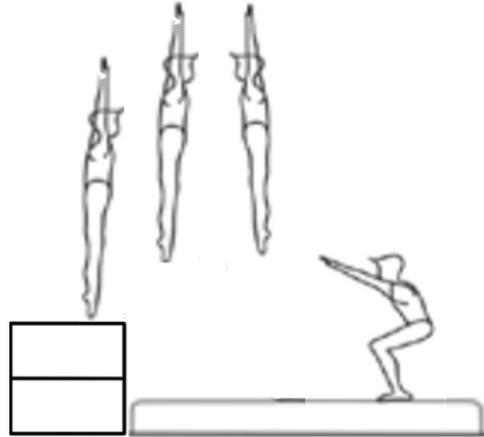
Barème :

- 1 point : Le gymnaste part en position I les bras en haut
- 2 points : La position I est maintenue durant tout le mouvement
- 1 point : La réception se fait sur le dos en position I les bras en haut

### POSTE N°6

Matériel : 1 caisson 2 éléments, 2 petit tapis

Descriptif : Le gymnaste effectue un saut en extension avec un  $\frac{1}{2}$  tour depuis le caisson, départ pied joint, et réceptionne sur le petit tapis. Il tient la position de réception durant 2 secondes. Il répète l'exercice 2x.



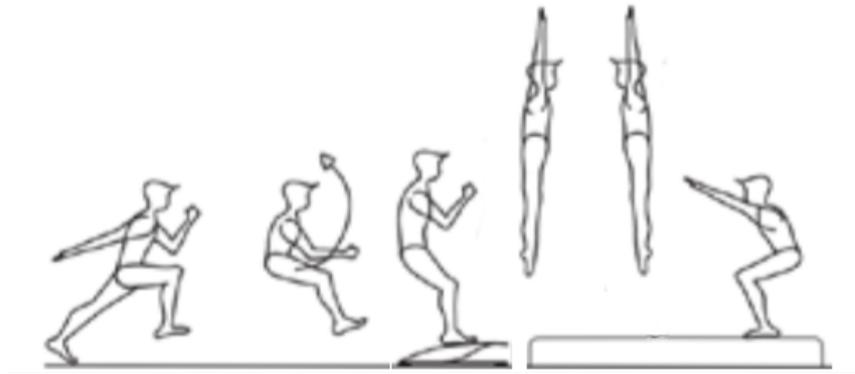
Barème :

- 1 point : La courbe de vol va vers le haut avant de redescendre
- 2 points : la position I est maintenue durant tout l'exercice
- 1 point : La position de réception est bloquée bras devant (2 sec)
- 2 points : Le demi-tour est effectué de manière complète

### POSTE N°7

Matériel : 1 tremplin type « Junior » ou Budapest », 1 tapis 16cm

Descriptif : Course d'élan (5m) et saut extension avec  $\frac{1}{2}$  tour à la station. 2 répétitions



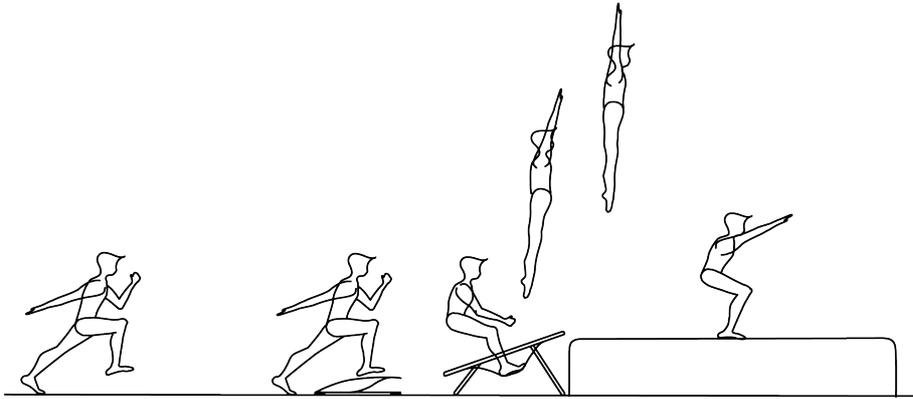
Barème :

- 1 point : Les bras sont devant le corps lors de l'appel sur le tremplin
- 2 points : Le I est maintenu durant la phase de vol
- 1 points : La position de réception est bloquée bras devant
- 1 point : Les chevilles sont au min. à la hauteur des genoux (depuis le point d'impact)
- 2 points : Le demi-tour est effectué de manière complète

## POSTE N°8

Matériel : 1 tremplin type « Junior » ou Budapest », 1 minitrampoline type Open-End, 1 tapis 40cm, 1 petit tapis

Descriptif : Course d'élan (8m) et saut extension à la station. Le tremplin fait office de marche pour accéder au minitrampoline. 2 répétitions  
Possibilité d'ajouter un petit tapis sous le reuther pour augmenter la hauteur finale de la marche.



### Barème :

*1 point* : Les bras sont devant le corps lors de l'appel sur le minitrampoline

*2 points* : Le I est maintenu durant la phase de vol

*2 points* : La position de réception est bloquée bras devant

*1 point* : Les chevilles sont au min. à la hauteur des hanches (depuis le point d'impact)

## LES 3 FAUTES PRINCIPALES A REPERER LORS DE L'APPRENTISSAGE

**1) Station non bloquée, non maîtrisée**

**2) Lors des phases de vol la position I n'est pas tenue**

**3) L'impulsion ne se fait pas sur l'engin avec les deux pieds en même temps**

## ASSOCIATION CANTONALE VAUDOISE DE GYMNASTIQUE

Julien CRISINEL  
Responsable technique Agrès