



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique

7-12ans

CVGS 2016 - 2017

Calcul du résultat : total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes. Le parcours est terminé lorsque le gymnaste qui a le sautoir a fait les trois exercices

Parcours Rythme

Poste n°1

Musique

n° 1 (Malembé instrumental)

Position de départ

à genou, assis sur les talons, dos droit

1 - 8 Ne pas bouger.

- 1 Taper sur la poitrine avec main droite.
- 2 Taper sur la poitrine avec la main gauche.
- 3 Taper sur la cuisse droite avec la main droite.
- 4 Taper main gauche au sol devant soi.
- 5 Poser pied droit au sol.
- 6 Poser pied gauche au sol (en gardant main gauche au sol).
- 7 - 8 Se relever en faisant un saut de chat.

- 1 Taper sur la poitrine avec main droite.
- 2 Taper sur la poitrine avec main gauche.
- 3 Taper sur la cuisse droite avec main droite.
- 4 Taper main gauche sur pied droit.
- 5 Poser pied droit au sol.
- 6 Taper pied gauche au sol.
- 7 - 8 Sauter 3x sur place (fermer les jambes, écarter, refermer).

- 1 Taper pied gauche au sol.
- 2 Taper pied droit au sol.
- 3 Taper main gauche sur la cuisse gauche.
- 4 Taper main droite sur la poitrine.
- 5 Ouvrir pied gauche à gauche.
- 6 Fermer pied droit sur pied gauche.
- 7 - 8 Faire un pas chassé sur la gauche (finir ouvert).



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique

7-12ans

CVGS 2016 - 2017

- 1 Faire un pas droit en faisant $\frac{1}{4}$ de tour sur la droite.
 - 2 Faire un pas gauche pas gauche (en avant).
 - 3 Faire un pas droit (en avant).
 - 4 Fermer les pieds en faisant un saut pieds joints.
 - 5 Taper main droite sur cuisse droite en ouvrant pied droit de côté (jambes fléchies).
 - 6 Taper main gauche sur cuisse gauche.
 - 7 Taper main droite, puis main gauche sur le ventre, taper main droite sur la poitrine.
-
- 1 Pivoter d' $\frac{1}{4}$ de tour sur l'épaule gauche, poser pied gauche de côté en tapant dans les mains à gauche.
 - 2 Taper main droite sur fesse droite.
 - 3 Taper main gauche sur fesse gauche.
 - 4 Taper dans les mains au-dessus de la tête.
 - 5 Descendre main droite devant visage (doigts écartés, paumes vers l'extérieur).
 - 6 Descendre main gauche devant visage (idem main droite).
 - 7 – 8 Écarter les bras en V, revenir devant le visage et écarter à nouveau les bras en V.
-
- 1 Taper sur la poitrine avec main droite.
 - 2 Taper sur la poitrine avec main gauche.
 - 3 Taper sur la cuisse droite avec main droite.
 - 4 Sauter à pieds joints sur place.
 - 5 Glisser pied droit derrière soi et poser genou droit au sol.
 - 6 Poser genou gauche au sol et s'asseoir sur les talons.
 - 7 - 8 Taper main droite au sol, taper main gauche au sol, taper les deux mains sur les cuisses.
-
- 1 Lever les bras en V, regard au ciel.



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique

7-12ans

CVGS 2016 - 2017

Calcul du résultat : total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes. Le parcours est terminé lorsque le gymnaste qui a le sautoir a fait les trois exercices

Parcours Gymnastique

Poste n°2

Musique

n° 2 (Remy drives a Linguini - Ratatouille)

Position de départ

pieds serrés, genoux fléchis, mains sur les cuisses, regard au sol.

- 1 Descendre accroupis, poser les mains au sol, regard toujours au sol.
- 2 Se relever, dos droit, bras le long du corps, regard devant soi.
- 3 Se remettre en position de départ.
- 4 Se relever, dos droit, bras le long du corps, regard en haut.
- 5 - 8 Marcher (pas gauche, pas droit, pas gauche, pointer pied droit à côté du pied gauche) et accompagner le mouvement avec un balancement naturel des bras.

- 1 - 4 Changer le poids du corps et pointer alternativement pied gauche et pied droit avec mouvements des bras suivants :
 - 1 poser les deux mains (en coeur) sur la hanche gauche (regarder ses mains)
 - 2 tendre bras droit de côté (horizontal à hauteur d'épaule) et plier bras gauche devant soi à l'horizontale
 - 3 croiser les bras sur la poitrine
 - 4 descendre les bras le long du corps.
- 5 - 6 Reculer en faisant pas droit avec grand cercle latéral du bras droit, puis pas gauche avec grand cercle latéral du bras gauche.
- 7 - 8 Reculer en faisant un pas droit et en fermant pied gauche sur pied droit.

- 1 - 2 Balancer à droite, puis balancer à gauche avec accompagnement des bras.
- 3 - 4 Faire un pas chassé sur la droite avec grand cercle frontal des deux bras bloquer à 4 en glissant le pied gauche derrière la jambe droite, bras légèrement du côté droit, regard au sol.
- 5 Ouvrir pied gauche de côté.
- 6 - 7 Faire une pirouette (tour complet) en tournant sur épaule gauche et en joignant les pieds.
- 8 Poser les talons au sol.



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique

7-12ans

CVGS 2016 - 2017

- 1 - 4 Se déplacer en sautillant pour terminer en direction 5 (faire un arc de cercle, sens de rotation libre) À 4 petits sauts pour joindre les pieds.
- 5 Glisser pied droit derrière soi et poser genou droit au sol.
- 6 Poser genou gauche au sol et s'asseoir sur les talons.
- 7 - 8 Faire un grand cercle frontal des bras de droite à gauche en se levant sur les genoux, finir assis sur les talons, mains posées au sol, regard au sol.
- 1 - 4 Rouler sur le côté gauche en tendant les jambes en éventail, finir à genou assis sur les talons, mains posées au sol, regard au sol.
- 5 Se relever en posant pied gauche devant soi, bras droit tendu devant soi à hauteur d'épaule et bras gauche tendu de côté à hauteur d'épaule.
- 6 Se mettre debout en faisant $\frac{1}{4}$ de tour sur la gauche, bras le long du corps.
- 7 - 8 Balancer à gauche, puis à droite avec mouvements horizontaux des bras.
- 1 - 4 Faire une arabesque sur jambe gauche en direction 1, bras en extension.
- 5 - 8 Glisser gentiment pied droit derrière jambe gauche (pointe de pied effacée), descendre les bras par la droite, finir bras légèrement du côté gauche, regard au sol.



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique

7-12ans

CVGS 2016 - 2017

Calcul du résultat : total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes. Le parcours est terminé lorsque le gymnaste qui a le sautoir a fait les trois exercices

Parcours Expression

Poste n°3

Musique	n° 3 (sous l'océan – La petite sirène)
Accessoire	bouée gonflable
Position de départ	debout, bouée sous le bras gauche

Ariel, écoute-moi !

Mettre main droite vers l'oreille et faire semblant d'écouter.

Chez les humains, c'est la pagaille !

Prendre la bouée devant soi et se cacher derrière en prenant un air effrayé.

La vie sous la mer, c'est bien mieux que la vie qu'ils ont sur terre...

Faire un petit cercle avec la bouée devant soi et monter la bouée au-dessus de la tête.

Le roseau est toujours plus vert

Prendre la bouée dans la main droite et balancer en arrière puis devant (bras gauche balance devant puis derrière) avec mouvements de ressort des genoux.

Dans le marais d'à côté.

Prendre la bouée dans les deux mains et faire un petit mouvement de vagues sur le côté gauche. Faire deux pas rompus sur la droite.

Toi, t'aimerais bien vivre sur terre, bonjour la calamité !

Faire un ¼ de tour sur la gauche en pointant pied droit devant, pointer pied droit de côté, puis derrière. Faire un pas droit en avant, pointer pied gauche devant, de côté puis derrière.

Regarde bien le monde qui t'entoure dans l'océan parfumé.

Faire ¼ de tour sur la droite en passant la bouée autour de la tête. Regarder à gauche en mettant main gauche sur le front, puis à droite avec main droite sur le front et en faisant une mine réjouie.



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique

Ch. de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

<http://www.acvg.ch> – info@acvg.ch

Parcours Gymnastique 7-12ans CVGS 2016 - 2017

On fait Carnaval tous les jours,

Danser en se déhanchant.

Mieux tu pourras pas trouver !

Faire non de la tête et avec le doigt en prenant un air bougon.

Sous l'océan, sous l'océan

Faire semblant de nager la brasse coulée (2x), en exagérant la prise de respiration.

Doudou, c'est bien mieux

Repasser la bouée par-dessus la tête avec les deux mains.

Tout l'monde est heureux

Mettre la bouée devant le visage et faire un grand sourire à travers.

Sous l'océan

Poser la bouée au sol et s'asseoir dedans.

Là-haut, ils bossent toute la journée, esclavage et prisonniers,

Faire semblant de pagayer de chaque côté. S'essuyer le front du revers de la main en soupirant.

Pendant qu'on plonge comme des éponges

Se mettre à plat ventre.

Sous l'océan

Battre des pieds.

« Rire »

S'éclater de rire.