

## GRILLE TECHNIQUE Niveau 2

VERSION 21/08/2017

|   |            | Exercices | Points d'attentions  |   |
|---|------------|-----------|--|---|
| Groupe I : Progression en renversements avant       |            |           |  |   |
| SAUT et TRAMPOLINE                                  | Groupe I   | ST1.1     | Saut par renversement avec une impulsion des bras sur la table pour arrivée en position d'ATR sur le bloc de tapis et tombé dos (hauteur de la table 1m25)   |   |
|   |            | ST1.2     | Lune arrivée à la station debout sur bloc de tapis (hauteur table 1m35)  | Renversement à la verticale Recherche d'impulsion avec blocage déséquilibre avant à l'arrivée |
|   |            | ST1.3     | salto avant tendu par-dessus la table de saut arrivée sur bloc de tapis (hauteur table 1m25 ou 1m35)   | Renversement à la verticale à l'aplomb du pied central Jambes tendues dans le salto           |
|   |            | ST1.4     | Lune salto avant groupé arrivée à la station debout sur bloc de tapis (hauteur table 1m25 ou 1m35)   |   |
| Groupe II : Progression en renversements en arrière |            |           |  |   |
| SAUT et TRAMPOLINE                                  | Groupe II  | ST2.1     | Saut par renversement avec roue latérale arrivée à la station debout sur le bloc de tapis (hauteur de la table 1m25) ou rondade sur le tremplin et salto arrière tendu arrivée à la station sur bloc de tapis (H = 80cm)                                     |   |
|   |            | ST2.2     | Saut par renversement en rondade arrivée dos sur le bloc de tapis (hauteur de la table 1m25 ou 1m35) ou rondade sur le tremplin et salto arrière tendu par-dessus la table de saut arrivée à la station sur bloc de tapis (hauteur de la table 1m25 ou 1m35) | Renversement face à la table Recherche d'impulsion avec blocage                               |
|   |            | ST2.3     | Tsukahara tendu avec trampo tremp arrivée à la station ou rondade sur le tremplin, renversement arr. par appui et 3/4 de salto arr. tendu arrivée dos sur bloc de tapis (hauteur table)  |   |
|   |            | ST2.4     | Tsukahara tendu ou Yourchenko tendu arrivée à la station   |   |
| Groupe III : Trampoline - Progression en arrière    |            |           |  |   |
| SAUT et TRAMPOLINE                                  | Groupe III | ST3.1     | Enchaînement 1 salto arr. groupé, 1 salto arr. tendu sur toile (sans chandelle de placement) Recommencer 3 X   | Pas de déplacement et temps de vol long   |
|   |            | ST3.2     | De la chandelle, double arr. groupé sur toile  | IDEM  |
|   |            | ST3.3     | Du Kaboum, double salto arr. groupé  | IDEM  |
|   |            | ST3.4     | Du 3/4 de salto arr. tombé ventre, Cody, salto arr. groupé arrivée dos   | IDEM  |
| Groupe IV : Trampoline - Progression en avant       |            |           |  |   |
| SAUT et TRAMPOLINE                                  | Groupe IV  | ST4.1     | De la chandelle, 3 salto avant avec 1 chandelle de placement entre   | IDEM  |
|   |            | ST4.2     | De la chandelle, "piqué américain" + salto avant groupé  | IDEM  |
|   |            | ST4.3     | De la chandelle, 1 salto 3/4 av. arrivée dos enchaîné d'un salto avant 1/2 vrille corps groupé (Barani)  | IDEM  |
|   |            | ST4.4     | De la chandelle, 1 salto 3/4 av. arrivée dos enchaîné d'un salto avant 1/2 vrille corps carpé (Barani)   | IDEM  |

|  |  | Exercices  | Points d'attentions   |
|--|--|--|---|
| <b>Groupe I : Progression en appui</b>           |  |  |   |
| <b>BARRE PARALLELES</b>                          | <b>Groupe I</b>  | BP1.1 Au 3ème balancé<br><b>élan ATR, valse av. élan ATR, valse arr. 2 x élan ATR, valse av. et 5 élan. ATR</b>  | valse avec écart des mains largeur des épaules. Sans rupture de rythme  |
|  | BP1.2 Au 3ème balancé <b>1/2 tour à l'appuis à 45°</b><br>(réception en appui facial sur un tapis)   | le 1/2 tour s'enclenche par les pointes  |   |
|  | BP1.3 De l'ATR <b>1/2 tour à l'ATR passé</b><br>ou <b>salto en dessus à l'ATR passé</b>  |  |   |
|  | BP1.4 De l'ATR <b>réaliser 2 X 1/2 tour à l'ATR sans balancé intermédiaire</b><br>ou <b>2 salto au dessus à l'ATR</b>  |  |   |
| <b>Groupe II : Progression en suspension</b>     |  |  |   |
| <b>BARRE PARALLELES</b>                          | <b>Groupe II</b>   | BP2.1 D'un balancé arr à 45° <b>Grand tour arr. (soleil) sans changement de prise minimum à 45°</b>  | longueur du fouet sous la barre. Alignement de la tête sur la remontée  |
|  | BP2.2 De l'équerre ATR en force jbes écartés <b>Grand tour arr. (soleil) sans changement de prise à l'ATR</b>  | Idem   |   |
|  | BP2.3 De l'équerre ATR en force jbes écartés <b>Grand tour arr. (soleil) arrivée à l'ATR par l'appui passé</b>   | Idem + amplitude lors du changement de main. Pas de déplacement des mains  |   |
|  | BP2.4 De l'équerre ATR en force jbes écartés <b>2 X Grand tour arr. (soleil) arrivée à l'ATR par l'appui passé</b>   | Idem + amplitude lors du changement de main. Pas de déplacement des mains  |   |
| <b>Groupe III : Progression salto en dessous</b> |  |  |   |
| <b>BARRE PARALLELES</b>                          | <b>Groupe III</b>  | BP3.1 Départ en sautant à l'appui <b>Tour d'appui en arr. à l'appui en prise cubitale et revenir à la station</b>  | Bras tendus et sans déplacement   |
|  | BP3.2 Départ en sautant à l'appui <b>Tour d'appui en arr. à l'appui en prise cubitale pieds à hauteur des barres à la reprise d'appui</b>  | IDEM   |   |
|  | BP3.3 Départ du balancé <b>Salto en dessous. à l'appui (mini à 45°)</b>  |  |   |
|  | BP3.4 Départ du balancé <b>Salto en dessous à l'ATR</b>  |  |   |
| <b>Groupe IV : Progression en sortie</b>         |  |  |   |
| <b>BARRE PARALLELES</b>                          | <b>Groupe IV</b>   | BP4.1 Au 3ème balancés <b>sortir en salto arr. tendu arrivée 4 pattes</b> ou Au 3ème balancés <b>sortir en salto av groupé arrivée dos (bloc tapis haut.barre)</b> | la sortie doit gagner en amplitude après avoir lâché les barres. Le corps ne doit pas se déplacer par rapport à la position initiale des mains. |
|  | BP4.2 De l'ATR <b>sortir en salto arr. tendu à la station</b><br>ou du 3ème balancé av. <b>sortir en salto av. carpé ou tendu à la station</b>   | Idem   |   |
|  | BP4.3 Au 3ème balancés <b>sortir en 1. 1/4 salto arr. groupé arr. dos</b> (bloc tapis haut.barre)<br>ou au 3ème balancés <b>sortir en salto av. groupé arrivée à la station debout</b> sur bloc tapis haut.barre | Idem   |   |
|  | BP4.4 De l'ATR <b>double salto arr. groupé</b><br>ou du balancé av. <b>double salto av. groupé arrivée à la station</b>  | Idem + genoux et pointes serrés  |   |

**BARRE FIXE**

|   |       | Exercices   | Points d'attentions  |
|---|-------|---|--|
| <b>Groupe I : Progression en élan et changement de face</b> |       |   |  |
| <b>Groupe I</b>   | BF1.1 | De la prise d'élan ATR effectuer 3 tours soleil et <b>enchaîner 3 x 1/2 tour</b> (sans soleil interm.)  | le 1/2 tour s'enclenche par les pointes. Alignement de la tête et du corps |
|   | BF1.2 | De la prise d'appui effectuer 3 tours lune et <b>enchaîner 2 x lune à lune</b> (sans lune interm.)  | Alignement   |
|   | BF1.3 | Série : <b>prise d'élan ATR balancé av. Castella (ch. Altern.) exécuté 2 x, 1/2 tour, 1/2 tour, soleil, direct, 3 tours lune, 2 x lune à lune, lune, lune à soleil</b>  | Alignement et rythme   |
|   | BF1.4 | Série : <b>prise d'élan ATR balancé av. Castella (ch. Altern.) et chang. prise simultanée sauté au bal. Arr. exécuté 2 x, 1/2 tour, 1/2 tour, soleil, direct, 1 tour lune, 2 x lune à lune, lune, lune à soleil</b> | Amplitude et rythme  |
| <b>Groupe II : Progression en éléments volant</b>           |       |   |  |
| <b>Groupe II</b>  | BF2.1 | De la prise d'élan 1/2 tour, <b>1/2 sauté</b> , 1/2 tour, <b>1/2 sauté</b> 3 tours soleil   | Alignement, rythme et amplitude  |
|   | BF2.2 | De la prise d'élan <b>1/2 tour sauté, 1/2 sauté, soleil, 1/2 tour sauté en reprise mixte pour effectuer un 1/2 tour en lune à soleil, soleil</b>  | idem   |
|   | BF2.3 | De la prise d'élan : 1 x Castella chang. prise alterné puis <b>1 x Castella sauté</b> et grand tour soleil  | idem   |
|   | BF2.4 | De la prise d'élan : soleil, <b>1/2 tour sauté</b> , soleil, <b>Quast</b> , soleil  | idem   |
| <b>Groupe III : Progression en retour de barre</b>          |       |   |  |
| <b>Groupe III</b>   | BF3.1 | De la prise d'élan <b>enchaîner 5 oscillations en stalder endo au dessus de 45° (sangle)</b>  | maintien de la tête dans l'alignement du corps                             |
|   | BF3.2 | De la prise d'élan <b>enchaîner 1 stalder, soleil, direct, lune, enchaîner 1 Endo, lune, lune à soleil, pied barre, soleil</b>  |  |
|   | BF3.3 | De la prise d'élan <b>enchaîner 3 stalder, soleil, direct, lune, enchaîner 3 Endo, lune, lune à soleil, pied barre, soleil</b>  |  |
|   | BF3.4 | Série : <b>Prise d'élan 2 x stalder, soleil, direct, engagé Adler, lune, 2 x Endo, lune à soleil, échappe corps tendu</b>   |  |
| <b>Groupe IV : Progression en suspension dorsale</b>        |       |   |  |
| <b>Groupe IV</b>  | BF4.1 | De la suspension en prise dorsale, <b>5 balancés au dessus de l'horizontal Position finale du corps tendu (sangle)</b>  | Venir chercher l'appui devant et vers l'arrière                            |
|   | BF4.2 | Départ assis sur la barre en prise palmaire, tour d'appui en avant suivi du <b>dégagé en Adler corps à l'horizontal (sangle)</b>  |  |
|   | BF4.3 | D'un grand tour lune, <b>engagé Adler à 45°</b>   |  |
|   | BF4.4 | D'un grand tour lune, <b>engagé Adler à 45° minimum et 3 tours en prise cubitale</b>  |  |
| <b>Groupe V : Progression en sortie</b>                     |       |   |  |
| <b>Groupe V</b>   | BF5.1 | A partir du soleil <b>échappe tendu 1/4 arrivée dos</b>   | la sortie doit gagner en amplitude après avoir lâché la barre              |
|   | BF5.2 | Prise d'élan ATR <b>échappe double groupé arrivée à la station.</b>   | idem + genoux et pointes serrés  |
|   | BF5.3 | A partir du soleil <b>pied barre, 1 soleil échappe dble. Arr. groupé avec ouverture arrivée à la station.</b>   | idem   |
|   | BF5.4 | A partir du soleil, <b>pied barre, 1 soleil échappe dble. Arr. position puck + ouverture ou tendue (sans tenir les jambes) arrivée à la station.</b>  | idem   |