

Access *Gym*  
La gym comme j'aime

# Livret du pratiquant Gymnastique Acrobatique



Nom-Prénom / Club



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Bienvenue au club de gymnastique

## Voici quelques conseils :

Pour que l'animateur / entraîneur accueille votre enfant dans les meilleures conditions, il est préférable d'arriver 5 à 10 mn avant le début de l'activité le temps de se mettre en tenue.

L'animateur / l'entraîneur est à votre écoute pour toute question et/ou information concernant votre enfant, le groupe ou le club, avant et après la séance.

Pour la sérénité de votre enfant, pensez à être à l'heure à la fin de la séance.

En cas d'absence, prévenir l'association.

## Dans ton sac de gymnastique, pense à mettre :

- Ta tenue de gymnastique (tee-shirt, short court pour les filles et les garçons), la gymnastique acrobatique se pratique «pieds nus» , il est donc inutile d'avoir des chaussons.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

## Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratique une activité physique régulièrement une à plusieurs fois par semaine, c'est bénéfique pour ta croissance (le développement de ton squelette, la coordination de tes mouvements, le développement de tes capacités cardiaques et pulmonaires, etc.).
- Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante est un besoin essentiel. C'est un temps pour grandir, te construire et récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- Manger une alimentation diversifiée et variée (fruits, légumes, laitages), avec des repas à heures fixes et de l'eau à volonté, favorisent la bonne santé et luttent contre les infections.

## Ces 3 critères participent à ton épanouissement général.

### ESPACE CLUB

NOM

E-MAIL  TÉL

ADRESSE

SITE WEB

PHOTO  
D'IDENTITÉ

### ESPACE LICENCIÉ

NOM  PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE  N° DE LICENCE

ANNÉE  MON GROUPE  JOUR ET HORAIRE

ANNÉE  MON GROUPE  JOUR ET HORAIRE

# L'organisation de ta pratique

## Initiation à la Gymnastique Acrobatique

Le programme Access Gym GAc qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en Gym Acro et de progresser à ton rythme.

**Le programme est organisé en différents niveaux où la difficulté est progressive. Les niveaux sont identifiés par des couleurs :**

- On débute par le niveau BLANC ➤ Puis le niveau JAUNE ➤ Puis le niveau ORANGE
- Etc.

## A chaque niveau, tu vas apprendre à réaliser :

**Des éléments collectifs spécifiques à la gymnastique acrobatique : les pyramides.**

Réalisées, soit en : ➤ duo ➤ trio ➤ quatuor

Les pyramides sont statiques (tenue 3 secondes) ou dynamiques (au départ sans envol, mais avec pour finalité de créer une phase aérienne acrobatique).

**Des éléments individuels de type gymnastique au sol :**

Éléments de force et de maintien, éléments de souplesse, éléments d'agilité, éléments dynamiques.

## Comment passe-t-on d'un niveau à un autre :













**Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !**

Chaque niveau est composé de 23 éléments (pyramides et éléments individuels).

**Chaque élément permet d'obtenir 2 points (soit un total de 46 points) :**

- **1<sup>er</sup> point : si les critères de réussite sont respectés.**
  - **2<sup>ème</sup> point : si le critère bonus (inversion des rôles porteurs/voltigeurs pour les pyramides ou critère technique supplémentaire sur les éléments individuels), est respecté.**
- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (23 pts) pour passer au niveau supérieur.
  - Pour être validé, ton niveau doit être enregistré sur la base internet FFG.
  - Tu pourras ainsi consulter ton classement sur le site internet de la FFG dans la rubrique Access Gym.

## Critères de réussite + Bonus

1		Maintenir la pyramide pendant 3" en respectant l'alignement tronc/jambes de V.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Maintenir la pyramide pendant 3" en respectant l'alignement tronc/cuisses ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette, fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant les bras tendus (P et V), ET marquer la position renversée à la verticale avec le tronc et les jambes alignés.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus (P et V), les jambes de V tendues au moins à l'horizontale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Aligner les jambes et le dos à la verticale ET stabiliser la fente à la réception.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Réaliser une roulade avant fluide ET réception stabilisée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		V : Aligner les bras et le corps à la verticale pendant le saut ET stabiliser la réception. P : Monter V (position du bassin de V au moins au niveau du front de P).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus ET le dos de V1 et V2 à l'horizontale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement jambes/tronc de V et P2 ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
11		Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement jambes / tronc de V1 et V2 ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné corps à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

## Critères de réussite + Bonus

13		Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner de façon contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Passer par la position groupée avec les jambes serrées ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V et P1 bras tendus à la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V jambes tendues et fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V1 en alignement tronc / jambes et V2 jambes tendues et fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
1		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Poser les mains à côté des genoux.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Réaliser l'extension lombaire bras tendus avec le bassin en contact avec le sol.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Tirer la tête et plier les jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Marquer une fermeture inférieure à 45°.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Placer la cuisse de la jambe libre au dessus de l'horizontale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Garder les pieds joints et les jambes serrées pendant tout l'enchaînement.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement sans arrêt entre les éléments.	B. <input checked="" type="checkbox"/>













C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

### Critères de réussite + Bonus

1		Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Maintenir la pyramide pendant 3" fesses et jambes au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir la pyramide pendant 3" bras tendus et corps aligné à la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Passer par la position groupée avec les jambes serrées ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		V : Stabiliser la réception face à P avec les pieds joints. P : Lâcher V avec les mains au moins au niveau du front.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant les bras tendus (P1 et V) ET démontrer une position d'équerre groupée nette fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les jambes tendues (P et V) ET le buste et les jambes de V au moins à l'horizontale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir la pyramide pendant 3" avec la jambe de P2 au moins à l'horizontale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
11		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V corps aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner avec les pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

### Critères de réussite + Bonus

13		Aligner les jambes et le dos à la verticale ET stabiliser la fente à la réception.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V en alignement tronc / jambes ET P1 en alignement tronc / bras.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V corps aligné à la verticale et jambes tendues ET avec P1 en alignement tronc / cuisses.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus à la verticale (P et V).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus (pour tous) ET avec P3 en alignement tronc / jambes et V en équerre groupée, fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V corps aligné à la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
1		Réaliser une fermeture de 45° minimum avec les jambes tendues et serrées.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Marquer une fermeture inférieure à 30°.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Réaliser le pont avec les épaules au dessus des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder l'ouverture des épaules et marquer le pont avec les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se placer à la verticale avec un alignement tronc / jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Réaliser le placement du dos groupé avec un alignement bras / tronc.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Marquer une position groupée nette.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Réaliser l'enchaînement dans l'axe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement sans arrêt entre les éléments.	B. <input checked="" type="checkbox"/>













C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)











### Critères de réussite + Bonus

1		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V corps aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Maintenir la pyramide pendant 3" avec la cuisse de la jambe libre de V à l'horizontale et la jambe arrière tendue de P.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir la pyramide pendant 3" ET démontrer une position d'équerre groupée nette, fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Maintenir la pyramide pendant 3" avec un alignement à la verticale des bras de P, tronc et jambes de V.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Aligner les jambes et le dos à la verticale ET stabiliser la fente à la réception.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Passer par la position écartée avec les jambes tendues au moins au niveau de l'horizontale ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		V : Passer par la position nette de saut écart avec les jambes tendues au moins au niveau de l'horizontale ET se réceptionner pieds joints et de manière stable.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V bras tendus ET démontrer une position d'arabesque nette avec la jambe libre de P2 au moins au niveau de l'horizontale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintenir la pyramide pendant 3" avec alignement des bras des P et des jambes de V à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V en Appui Tendu Renversé aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
11		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V en Appui Tendu Renversé aligné à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les jambes tendues (P et V) ET le corps de P2 aligné au moins à l'horizontale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.



### Critères de réussite + Bonus

13		Réaliser une montée fluide avant de maintenir la pyramide pendant 3" avec les jambes tendues (P et V) ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Réaliser le tempo sans bouger les pieds ET monter le «carré» au moins au niveau du front du plus grand P.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus (V, P2 et P3) ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus de V ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V jambes tendues et fesses au dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V et P3 jambes tendues et corps alignés à la verticale ET descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
			B. <input checked="" type="checkbox"/>
1		Réaliser une fermeture de 45° minimum avec les jambes tendues et ouvertes.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Marquer une fermeture inférieure à 30°.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Réaliser le pont avec les épaules au dessus des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Marquer le pont avec la jambe d'appui tendue et la cuisse de la jambe libre à la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se placer à la verticale avec un alignement tronc / jambes.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Montrer un passage à la verticale avec le corps aligné.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder les bras tendus du début à la fin.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Réaliser l'enchaînement dans l'axe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement sans arrêt entre les éléments.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et se réceptionner de manière contrôlée avec les pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'élément avec fluidité lors de la montée et de la descente. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une fermeture maximale tronc / cuisses et cuisses / mollets. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Aligner le dos de V à la verticale pendant la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec le buste et les jambes de V au moins à l'horizontale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une posture de P avec les jambes tendues pendant la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p>	<p>Réaliser une rotation arrière fluide dans l'axe ET réception stabilisée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer un passage par l'alignement à l'ATR. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p>	<p>Réaliser un passage net en position groupée ET stabiliser la réception pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une prise d'élan et une impulsion pieds joints, dynamiques. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus (V et P1) ET pour V l'alignement du dos avec les jambes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer un alignement bras / tronc de P1 et les épaules de V à la verticale des épaules de P2. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre carpée nette fesses au-dessus du niveau des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Valider la pyramide dans un autre rôle (P1 ou P2 ou V) en respectant le critère de réussite. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre écartée nette, fesses au-dessus du niveau des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position de jambes au-dessus de l'horizontale pendant toute la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une fermeture maximale tronc / cuisses et cuisses / mollets. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>11</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement bras / tronc de V. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné corps à la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

# Évaluation

GAC

Vert

## Critères de réussite + Bonus

13		Réaliser l'élément avec fluidité.	C.R.	✓
		Réaliser l'élément avec le dos droit (P) et le maintien de l'alignement bras / tronc (V).	B.	✓
14		Réaliser l'élément avec fluidité ET se réceptionner en fente et de manière stable.	C.R.	✓
		Passer par la verticale avec les jambes tendues.	B.	✓
15		Maintenir la pyramide pendant 3'' avec V en alignement jambes / tronc.	C.R.	✓
		Montrer un placement avec les bras de P1 et P2 à la verticale pendant la durée du maintien.	B.	✓
16		Maintenir la pyramide pendant 3'' avec V bras tendus et fesses au-dessus du niveau des mains.	C.R.	✓
		Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints.	B.	✓
17		Maintenir la pyramide pendant 3'' avec alignement tronc / jambes de V.	C.R.	✓
		Montrer un placement avec les bras de P1 et P2 à la verticale pendant la durée du maintien.	B.	✓
18		Maintenir la pyramide pendant 3''.	C.R.	✓
		Maintenir la pyramide avec V1 en alignement tronc / jambes et V2 à la verticale avec les bras tendus.	B.	✓
19		Maintenir l'élément pendant 2''.	C.R.	✓
		Réaliser l'élément avec les mains placées au niveau des genoux et bras tendus.	B.	✓
20		Maintenir l'élément pendant 2''.	C.R.	✓
		Réaliser l'élément avec la jambe libre et le buste au-dessus de l'horizontale.	B.	✓
21		Maintenir l'élément pendant 2''.	C.R.	✓
		Aligner le dos à la verticale.	B.	✓
22		Passer par une position de placement du dos avec les jambes écartées et tendues.	C.R.	✓
		Marquer l'alignement du tronc avec les bras.	B.	✓
23		Garder les pieds joints et les jambes serrées pendant toute la roulade.	C.R.	✓
		Réaliser la roulade avec fluidité et marquer le retour debout sans bouger les pieds.	B.	✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

## Critères de réussite + Bonus

<p>1</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et se réceptionner de manière contrôlée avec les pieds joints.</p> <p>Réaliser le maintien final avec V en alignement jambes / tronc.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre carpée nette, fesses au-dessus du niveau des mains.</p> <p>Réaliser le placement à l'équerre en montant simultanément les 2 genoux avant de tendre les jambes.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.</p> <p>Aligner le dos de V à la verticale pendant la durée du maintien.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec le buste et les jambes de V au moins à l'horizontale.</p> <p>Montrer une posture de P avec les jambes tendues pendant la durée du maintien.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p>	<p>Réaliser la pyramide avec fluidité ET stabiliser la réception pieds joints.</p> <p>Montrer une extension maximale des bras de P pendant l'impulsion de V.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p>	<p>Réaliser un passage net dans la position d'arrivée en chaise.</p> <p>Montrer un alignement de V à la verticale ET une réception stabilisée avec les pieds joints.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec les bras tendus (V et P1) ET pour V l'alignement du dos avec les jambes.</p> <p>Montrer un alignement bras / tronc de P1 et les épaules de V à la verticale des épaules de P2.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.</p> <p>Montrer une position ventrale pendant toute la durée du maintien avec les jambes et le buste de V au moins à l'horizontale.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et stabiliser la réception pieds joints.</p> <p>Montrer une position d'équerre carpée nette fesses au-dessus du niveau des mains.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en gardant l'alignement bras / tronc / jambes de V.</p> <p>Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>11</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.</p> <p>Montrer un alignement à la verticale des bras des P et du corps de V.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p>	<p>Réaliser l'élément avec fluidité et stabiliser la réception avec les pieds joints.</p> <p>Montrer une amplitude minimale en phase aérienne, avec le bassin de V au-dessus des têtes des P.</p>	<p>C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

## Critères de réussite + Bonus

13		Réaliser l'élément avec fluidité.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Montrer une alternance nette des rythmes des actions (flexion lente / poussée rapide).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Valider la pyramide dans un autre rôle (P ou V) en respectant le critère de réussite.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Maintenir la pyramide pendant 3" avec V en alignement jambes / tronc.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une montée et une descente fluides.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintenir la pyramide pendant 3".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une descente contrôlée avec une réception pieds joints.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette fesses au-dessus du niveau des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une fermeture maximale tronc / cuisses et cuisses / mollets.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintenir la pyramide pendant 3".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Montrer une position de renversement avec tronc / bras alignés et les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
19		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'élément avec les mains placées au niveau des genoux.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
20		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'élément avec le bassin à la verticale du pied d'appui.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
21		Maintenir l'élément pendant 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Aligner le corps à la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
22		Passer par une position à la verticale corps aligné avant l'enroulement vertébral.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Répéter 3 x l'enchaînement.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
23		Enchaîner les 2 éléments avec fluidité.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement dans l'axe.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

### Critères de réussite + Bonus

<p>1</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et se réceptionner de manière contrôlée avec les pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le maintien final avec un alignement de V et P à la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Aligner le dos de V à la verticale pendant la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec le buste et les jambes de V au moins à l'horizontale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser la montée et la descente avec fluidité. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p>	<p>Réaliser la pyramide avec fluidité ET stabiliser la réception pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une extension maximale des bras de P pendant la phase ascendante. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p>	<p>Réaliser la pyramide avec fluidité. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Marquer la position de V corps aligné à la verticale avec les jambes tendues et serrées. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p>	<p>Réaliser une réception contrôlée avec les pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Garder les jambes tendues pendant l'élément. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" en démontrant une position d'équerre groupée nette, fesses au-dessus du niveau des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position avec un alignement tronc / jambes des P pendant toute la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et stabiliser la réception pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position d'équerre carpée nette fesses au-dessus du niveau des mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et stabiliser la réception pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position avec un alignement tronc / bras des P pendant toute la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec V bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position de renversement avec tronc / bras alignés à la verticale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>11</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Valider la pyramide dans un autre rôle (P ou V) en respectant le critère de réussite. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et stabiliser la réception pieds joints. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une montée fluide. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

### Critères de réussite + Bonus

<p>13</p>	<p>Réaliser l'élément avec fluidité. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir l'horizontalité de V en phase aérienne. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" et descendre de manière contrôlée. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une montée et une descente fluides. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec V en alignement bras / tronc. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Montrer une position verticale avec un alignement tronc / bras des P pendant toute la durée du maintien. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec les V en alignement jambes / tronc. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Valider la pyramide dans un autre rôle (P ou V) en respectant le critère de réussite. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec V aligné à la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Valider la pyramide dans un autre rôle (P ou V) en respectant le critère de réussite. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p>	<p>Maintenir la pyramide pendant 3" avec V jambes tendues. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser une montée et une descente fluides. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>19</p>	<p>Maintenir l'élément pendant 2". C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'élément avec les jambes tendues au-dessus de l'horizontale. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>20</p>	<p>Marquer la position avec les épaules au-dessus des mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'élément avec les jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>21</p>	<p>Réaliser la 1/2 valse avec le corps aligné. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Marquer l'ATR avant le retour en fente. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>22</p>	<p>Passer par la verticale corps aligné, avant l'enroulement vertébral. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Répéter 3 x l'enchaînement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>23</p>	<p>Réaliser l'élément avec les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Marquer un alignement bras / tronc / jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus : Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

