

Le secteur Jeunesse PAS vise la formation de base des gymnastes qui se destinent à la pratique de performance.

Il permet également de détecter les meilleures et celles qui apparaissent motivées par le haut-niveau afin de les sélectionner, dans un premier temps pour le stage national de leur année d'âge, avant d'être orientée vers une structure inscrite dans le PPF.

Le programme proposé ici est avant tout un programme de formation, étalé sur 4 années. C'est pourquoi la présentation est faite par agrès et non pas par niveau.

Les modules de formation proposent 3 niveaux techniques qui permettent de travailler les bases techniques sur les 4 agrès, le trampoline et la préparation gymnique.

**Pour faciliter l'évaluation et permettre à un maximum de réaliser ces évaluations, une version allégée a été créée pour la revue d'effectif nationale 2019. Programme 9/10 ans = 2010, programme 10/11 ans = 2009 ou 2010. 2010, Pas de panachage possible.**

- Principes:
- \* Un niveau de base pour les 8/9 ans, contenant les **fondamentaux** de la gymnastique.
  - \* Les contenus de ce niveau de base sont ensuite **enrichis** ou **complexifiés** sur les 2 niveaux suivants, tout en gardant la **structure initiale**.
  - \* Des **évolutions** d'exercice sont proposées à chaque niveau: pour présenter l'évolution, il faut avoir acquis l'élément de base.
  - \* Chaque niveau doit être validé avant d'aborder le suivant.
  - \* Validation à 70% du total maximal.

**Pour les 4 agrès et l'acrobatie**

Evaluation: Elle repose sur des **critères techniques, rythmiques et d'amplitude**.

4 stades	Acquis:	<i>Si respect de la technique et de la rythmique de l'exercice</i>
d'apprentissage	En cours	<i>Réalisé avec petite erreur technique, rythmique ou d'amplitude</i>
	Etudié	<i>Réalisé globalement ou partiellement</i>
	Non réalisé	

Utilisation du fichier Excel: Noter "1" dans la case correspondant à votre évaluation, quelle qu'elle soit. Le calcul se fera automatiquement de la manière suivante:

<i>Elément de base</i>		<i>Evolution</i>	
Acquis:	4 pts	Acquis:	5 pts
En cours	2 pts	En cours	4 pts
Etudié	1 pt	Etudié	2 pts
Non réalisé	0		

Le total se calcule et s'affiche immédiatement, et sera traduit en pourcentage.

Le dernier onglet contient la fiche récapitulative, sur laquelle sont retranscrits les pourcentages par agrès et général. Sur cette fiche noter les renseignements relatifs à la gymnaste. Ils se retranscrivent sur toutes les fiches.

Utilisation du fichier papier: Noter la valeur point attribuée en fonction des critères ci-dessus dans la case correspondant à votre évaluation.  
effectuer et reporter le total.  
Utiliser la grille de conversion diffusée ultérieurement.

**Pour le module gymnique**

Evaluation: Elle repose sur des **critères techniques, d'amplitude, de stabilité et de qualité d'exécution**.  
Chaque séquence est notée sur 2 points (*par 1/4 de point*)  
Un bonus de 1 pt peut être accordé en poutre  
Deux bonus de 1 pt peuvent être accordés au sol



REN 2019



PROGRAMME DE FORMATION PAS

Présenter le Yurchenko et 1 saut différent du saut de compétition

	9-10 ans	10-11 ans
Matériel	Table à 1,25 m avec tapis à hauteur de tremplin ou trampo tremp	Table à 1,25 m avec tapis à hauteur + 20 cm tremplin ou trampo tremp
	bloc de 60 cm	
	BASE	BASE
Lune salto	Lune , arrivée debout <b>tapis à hauteur de la table</b>	Lune , arrivée debout sur <b>tapis à hauteur de table + 20 cm</b>
Tsukahara	Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout sur <b>tapis à hauteur de la table + salto arrière</b> arrivée en contre bas	Préparation Tsukahara, rondade sur table, arrivée debout sur <b>tapis à hauteur de table + 20 cm</b>
Yurchenko	Rondade flip sur <b>bloc de 80 cm</b> , arrivée debout + salto arrière en contre bas ( <i>sur praticable sans tremplin</i> )	Préparation Yurchenko arrivée debout sur <b>tapis à hauteur de table + 20 cm</b>

PROGRAMME DE FORMATION  
PAS



BARRE FIXE SANGLES

PROGRAMME COMPLET sous forme d'enchaînement - 1 seul passage

		9-10 ans	10-11 ans
<b>Matériel</b>		Barre fixe basse	
		Barre fixe haute	Barre fixe haute
		BASE	EVOLUTION
<b>BI</b>		Tour d'appui libre à 45° ( <i>départ prise d'élan</i> )	<i>Passement filé</i>
		Tour pieds mains à 45° * ( <i>départ prise d'élan</i> )	<i>Tour pieds mains ATR</i>
		Tour engagé écart* ( <i>départ prise d'élan retour en appui écart ou dégagé arrière</i> )	<i>Stalder</i>
<b>BS</b>		De la suspension, prise d'élan filé	De la suspension, prise d'élan filé
			Grand rétablissement
		Grande culbute	Passement filé
		Filé avant	Stalder
		5 balancés avec fouets arrière et avant vers l'ATR	2 soleils rebond
		3 soleils	2 soleils coupés
			2 Lunes mains en <i>supination</i>
		Tour pieds mains ATR	
		1 soleil - balancé ATR	
		2 Lunes mains en pronation	

**PROGRAMME DE FORMATION  
PAS**



**PROGRAMME COMPLET sous forme d'enchaînement - 1 seul passage**

9-10 ans		10-11 ans		
Matériel	Poutre haute blocs fosse dessous		Poutre haute blocs fosse dessous	
			Poutre basse	
	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
	Souplesse avant + roue	<i>Souplesse avant + roue + souplesse arrière</i>	Souplesse avant + roue + souplesse arrière	
	Roue + souplesse arrière			
	Flip ***	<i>ATR flip ***</i>	Sortie salto tendu de la rondade ou de flip-flip	<i>Sortie vrille, de la rondade ou de flip-flip</i>
	Rondade percuter en sortie de poutre	<i>Rondade salto en sortie</i>	Flip- flip ***	<i>Flip-flip-flip***</i>
				<i>1 Flip salto tendu décalé**</i>

\* poutre basse ou poutre mousse

\*\* poutre basse

\*\*\* poutre haute tapis fosses dessous possible

PROGRAMME DE FORMATION PAS



BASES SOL - ALIGNEMENTS

**PROGRAMME COMPLET sous forme d'enchaînement en respectant l'ordre des éléments. 1 seul passage**

9-10 ans		10-11 ans	
BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
ATR rebond		ATR rebond / pont avant	
Pont avant		Roulade avant par la chandelle corps tendu, arrivée groupé	
Roulade avant par la chandelle corps tendu, arrivée groupé		Placement dos écart, mains en supination - ½ valse avant (1/2 tr)	
Placement dos groupé ATR		Pont Arrière	
Roulade avant bras et jambes tendus, se relever jambes tendues		Roulade arrière ATR - ½ valse arrière	1/1 valse arrière
Placement dos en force écart		Roulade avant équerre stalder, revenir debout	stalder 1/2 valse avant
½ valse avant (par 1/4 tr)		Battement avant roue pied pied impulsion	1/2 tour
Roulade arrière ATR / ¼ valse arrière	½ valse arrière		
Roulade avant bras jambes tendus, se relever jambes tendues	Roulade avant équerre puis, dégager derrière, puis temps de courbette, retour sur les pieds		
Battement avant roue pied-pied			



PROGRAMME DE FORMATION PAS

MODULE ACROBATIQUE

TRAMPOLINE

PROGRAMME COMPLET - 1 seul passage

Matériel	9-10 ans		10-11 ans	
	Trampoline		Trampoline	
	Caisses mini tramp + tapis 80/100 cm		Caisses mini tramp + tapis 80/100 cm	
	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
	Salto arr 1/4 + pull over		Double salto arrière groupé **	
	Salto arr tendu	1/2 vrille dos**	vrille arrière **	
	Salto avant groupé ouverture arrivée debout <b>sur bloc de 80 cm</b> , puis sauter 4 pattes *		Salto avant + 3/4 dos <b>sur bloc fosse *</b>	

\*\* en sortie ou dans la toile

SERIES SOL sur tapis de 10 cm

Matériel	tapis linéaire de 10 cm		tapis linéaire de 10 cm	
	BASE	EVOLUTION	BASE	EVOLUTION
	saut de mains 1 pied, sauts de mains 2 pieds, flip avant		saut de mains 1 pied, sauts de mains 2 pieds, flip avant + salto avant	
	rondade 3 flips		rondade 3 flips salto	



REN 2019



## PROGRAMME DE FORMATION PAS

## Préparation Gymnique SOL

## PROGRAMME COMPLET sous forme d'enchaînement en respectant l'ordre des éléments - 1 seul passage

	9-10 ans		10-11 ans	
1	<p>Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G</p> <p>Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude à 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude à 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 80°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème</p>	<p><b>Battement D + G</b> 4ème devant à 135° Seconde à 135° 4ème derrière à 80°</p>	<p>Position de départ, bras et jambes en 1ère : Relevé, 1 pas G</p> <p>Battement 4ème devant D + 1 pas Battement 4ème devant G, amplitude &gt; 135°: bras seconde, 5ème et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Battement seconde D + 1 pas battement seconde G, amplitude &gt; 135°: bras en opposition, et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Battement 4ème derrière D + 1 pas Battement 4ème derrière G, amplitude à 90°: bras seconde, et jambe de terre sur 1/2 pointe</p> <p>Resserrer le pied G, en 3ème (pied D devant), toujours en relevé, puis poser 3ème</p>	<p><b>Battement D + G</b> 4ème devant &gt; 135° Seconde &gt; 135° 4ème derrière à 90°</p>
2	<p>Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors</p> <p>Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors</p>	<p><b>Rond de jambe D+G</b></p>	<p>Dégagé 4ème devant D et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors</p> <p>Dégagé 4ème devant G et Rond de jambe jusqu'à la seconde, fermer en 1ère: les 2 jambes en en-dehors</p>	<p><b>Rond de jambe D+G</b></p>
3	<p>Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue</p> <p>Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée.</p> <p>Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.</p> <p>Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.</p>	<p><b>Echappé + 2 sauts seconde</b> Transfert sur pied D</p> <p>2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour</p>	<p>Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue</p> <p>Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée.</p> <p>Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.</p> <p>Poser la jambe G en pointé seconde et Fermer en 1ère.</p>	<p><b>Echappé + 2 sauts seconde</b> Transfert sur pied D</p> <p>2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour</p>
4	<p>Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue</p> <p>Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 80°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée.</p> <p>Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 80°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.</p> <p>Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.</p>	<p><b>Echappé + 2 sauts seconde</b> Transfert sur pied G</p> <p>2" en 1/2 plié à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 80° et 1/4 de tour + 1/4 de tour</p>	<p>Demi plié en 1ère et saut échappé pour se retrouver en grand plié seconde et réaliser 2 sauts verticaux en seconde, réception du 2ème en demi plié Seconde, maintenue</p> <p>Transfert du poids du corps sur pied D, jambe de terre 1/2 pliée avec placement de la jambe G maintenue à la seconde à 90°, effectuer ¼ de rotation pour arriver en arabesque tjs sur jambe de terre pliée.</p> <p>Revenir, avec maintien de la jambe, à la seconde à 90°, et répéter l'exercice sur jambe de terre tendue.</p> <p>Poser la jambe D en pointé seconde et Fermer en 1ère.</p>	<p><b>Echappé + 2 sauts seconde</b> Transfert sur pied G</p> <p>2" en 1/2 plié à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour 2" en tendu à la seconde 90° et 1/4 de tour + 1/4 de tour</p>
5	<p>Relevé en 1ère et 2 pas d'élan et enjambé D + G ou G+D (direct , et par battement 4ème devant tendu)</p> <p>Exigence écart: &gt; ou = à 135° pour chacun des sauts</p>	<p><b>Enjambé D+G</b> (écart &gt; à 135°)</p>	<p>Relevé en 1ère et 2 -3 pas d'élan et saut changement de jambe</p> <p>Exigence écart: 180°</p>	<p><b>Saut changt de jambe</b> (écart 180°)</p>
6	<p>1 pas resserrer les pieds en 3ème; et Sissonne devant D + G ou G + D, réception du 2ème saut en arabesque 2"</p> <p>Exigence écart: &gt; ou = à 135° pour chacun des sauts</p>	<p><b>Sissonne D+G</b> (écart &gt; à 135°)</p>	<p>1 pas resserrer les pieds en 3ème; et Saut écart antéro-postérieur D + G ou G + D, réception du 2ème saut en 1/2 plié équilibré</p> <p>Exigence écart: 180° pour chacun des sauts</p>	<p><b>Saut écart D+G</b> (écart &gt; à 180°)</p>
7	<p>1 ou 2 pas fente D et 1/2 pivot au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détourné maintien sur 1/2 pointes 2",</p> <p>avancer le pied G et fente G, et 1/2 pivot au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes et détournée maintien sur 1/2 pointe 2", maintenu 2".</p>	<p><b>Fente + 1/2 pivot -détourné, D + G</b></p>	<p>1 ou 2 pas fente D et pivot 360° au retiré (2nde ou parallèle) puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes.</p> <p>Avancer le pied G et fente G, et pivot 360° au retiré puis poser pied D en 3ème sur 1/2 pointes , maintenu 2".</p>	<p><b>Fente + pivot 360° D + G</b></p>
8	<p>Poser les talons et 1/2 plié et 2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) puis</p> <p>2 soubresauts 1/2 tour à D enchainés avec poussée complète des jambes (pieds en 3ème ou en 6ème) (Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)</p> <p>(Bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)</p>	<p><b>2 Soubresauts 1/2 tour à D</b> <b>2 Soubresauts 1/2 tour à G</b></p>	<p>Poser les talons et 1/2 plié et tour en l'air 360° à D , réception 1/2 plié et enchaîner avec un tour en l'air 360° à G, réception en 1/2 plié équilibré.</p> <p>(poussée complète des jambes , pieds en 3ème ou 6ème)</p> <p>( bras seconde dans les 1/2 plié et bras 5ème dans la phase aérienne)</p>	<p><b>Tour en l'air 360° à D</b> <b>Tour en l'air 360° à G</b></p>
9	<p>Connaissance de l'enchaînement (fluidité)</p>	<p><b>Bonus 1</b></p>	<p>Connaissance de l'enchaînement (fluidité)</p>	<p><b>Bonus 1</b></p>
10	<p>Présence, port de bras, de tête</p>	<p><b>Bonus 2</b></p>	<p>Présence, port de bras, de tête</p>	<p><b>Bonus 2</b></p>

Moins 0,25 pt:

\* par manquement dans les placements techniques  
\* par déséquilibre

\* par manquement dans les amplitudes attendues

Moins 1 pt:

\* par élément manquant