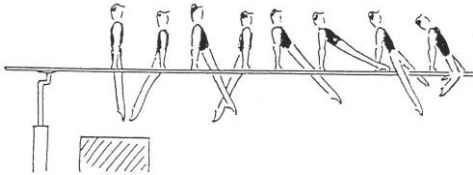

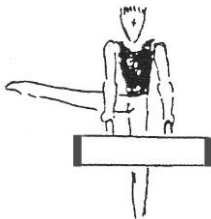
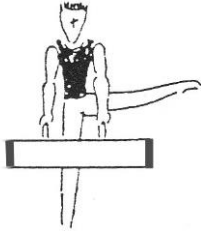
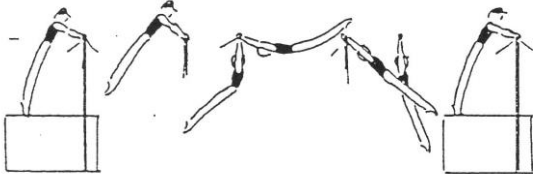
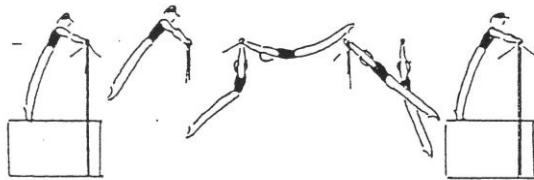

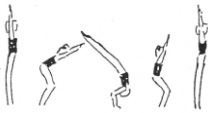





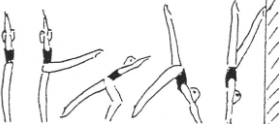


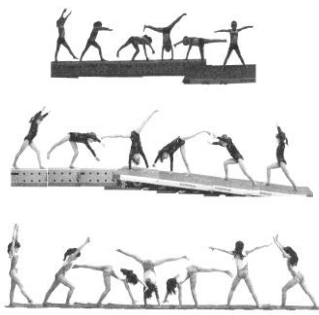
«Les Pouss-pouss»
Années 2007 à 2012

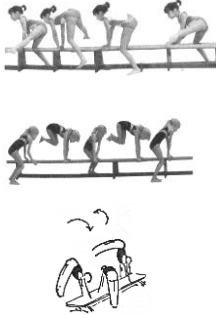
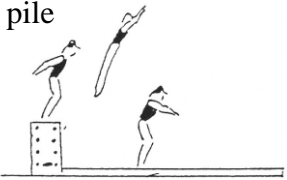
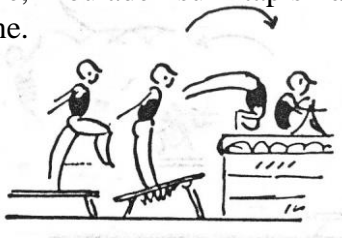
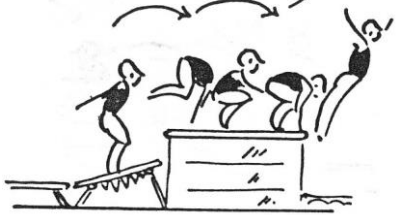
	Atelier - descriptif	Critères de notation	pts
Garçons	Parallèles – 1 - 3 balancés arrivés au siège 	Chute ou arrêt avant le 3 ^{ème} balancé Jambes fléchies ou écartées, corps non contrôlé Appuis actifs, balancés contrôlés, l'arrivée au siège est contrôlée	1 2 3
	2 – tenir en appui sur les bras jambes fléchies pendant 10'' 	Tenu moins de 10'' Jambes non contrôlées, mouvement pendant les 10''. Appuis actifs, jambes contrôlées et tenues	1 2 3
	Arçons – Tenir jambe droite à l'horizontale 5'' 	Tenu moins de 5'' Réalisé jambe fléchie et / ou avec des variations d'amplitude pendant les 5'' Réalisé jambe tendue et sans bouger pendant 5''	1 2 3
	Arçons – Tenir jambe gauche à l'horizontale 5'' 	Tenu moins de 5'' Réalisé jambe fléchie et / ou avec des variations d'amplitude pendant les 5'' Réalisé jambe tendue et sans bouger pendant 5''	1 2 3
	Barre fixe : Se balancer 5 fois minimum 	Chute ou arrêt avant le 3 ^{ème} balancé Balancés sans amplitude, placement des mains alternatif, pouces mal placés, jambes fléchies. Amplitude, relance du balancé, pouces bien placés, jambes tendues	1 2 3
Filles	Barres Assy - Balancés en barre haute 5 fois 	Chute ou arrêt avant le 3 ^{ème} balancé Balancés sans amplitude, placement des mains alternatif, pouces mal placés, jambes fléchies. Amplitude, relance du balancé, pouces bien placés, jambes tendues	1 2 3

Filles	Poutre –		
	1- Monter à l'appui, passer une jambe, arriver au siège, se redresser	Réalisé avec aide Réalisé bras et jambes fléchis Réalisé bras et jambes tendus	1 2 3
	2- Marcher sur ½ pointes, bras à l'horizontal jusqu'à la moitié	Marche pieds à plat ½ pointes mais bras et jambes fléchis Réalisé bras et jambes tendus	1 2 3
	3- Battement jambe droite, battement jambe gauche à l'horizontale avant	Battements jambes fléchies Jambes tendues mais sous l'horizontale Jambes tendue à l'horizontale	1 2 3
	4 – Saut jambes écart en bout de poutre	Réalisé avec chute. Réalisée jambe fléchies et réception non stabilisée. Réalisée jambes tendues et réception stabilisée.	1 2 3

Mixte	Sol - 1- Roulade avant		
		Réalisé à partir d'un plan incliné	1
		Réalisée au sol et redressée à la fin sans l'aide des mains	2
		Réalisée avec impulsion sur un tapis en contre haut relevé sans les mains	3
	2- roulade arrière		
		Réalisé à partir d'un plan incliné	1
		Réalisée avec une arrivée en contre bas	2
		Réalisée au sol et se redresse à l'arrivée de la roulade.	3

Mixte	Sol - ATR contre un mur pendant 3''		
		Réalisé au départ d'une caisse	1
		Monte seul mais ne tient pas l'alignement Monte seul, bras et jambes tendus, tient.	2 3

Mixte	Sol – roue 	Réalisée avec une arrivée en contre bas	1
		Réalisée à partir d'un plan incliné	2
		Réalisée au sol, jambes tendues, alignement réception dans l'axe	3

Mixte	Banc – 4 Placements du dos de part et d'autre du banc 	Réalisé jambes écartées	1
		Réalisé avec jambes fléchies et serrées	2
		Passé avec amplitude jambes jointes et tendues	3
Mixte	Caisses à 1m – Chute pile 	Réalisé avec pose des mains à l'arrivée ou chute	1
		Jambes écartées ou fléchies, réception non stabilisée	2
		Saut jambes serrées, tendues et avec amplitude	3
Mixte	Saut - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, roulade sur tapis à hauteur du trampoline. 	Réalisé avec arrêt entre la course et la roulade ou double impulsion sur le trampoline	1
		Roulade enchaînée sans arrêt mais ne se relève pas	2
		Roulade avec amplitude, se relève sur les pieds	3
Mixte	Saut - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, saut de lapin, saut droit, réception stabilisée. 	Réalisé avec arrêt entre la course et le saut de lapin ou double impulsion sur le trampoline	1
		Réalisé sans arrêt mais réception non stabilisée	2
		Réalisé avec amplitude, réception stable sur les pieds	3