

**RENCONTRE «Les Experts»**  
**Années 2005 à 2011**

Parmi une grille de mouvements au choix :

Les garçons présentent une série d'éléments au sol, saut, barre simple, barres parallèles.

Les filles présentent une série d'éléments au sol, saut, barre simple, poutre.

Les enfants feront une présentation à chaque début et fin de mouvement.

**Chaque élément sera noté de 1 à 3 points selon le degré de réussite et chaque mouvement à une valeur différente et des possibilités de bonus.**

### **Agrès mixtes :**

**SOL :** choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Vous pouvez utilisée une musique par club pour les mouvements au sol des filles

**Mouvement 1 = 4 points :** roulade avant + saut extension + ATR 1 jambe + un élément de souplesse au choix (grand écart ou écrasement ou fermeture).

Bonus (+2 points) : si l'élément de souplesse est parfaitement maîtrisé (touche le sol)

**Mouvement 2 = 6 points :** roulade avant placement du dos groupé + roue arrivée étoile + 2 pas chassés + une attitude (planche, arabesque, y,...).

Bonus (+2 points) : si le placement du dos est monté jusqu'à l'ATR

**Mouvement 3 = 8 points :** Saut extension ½ tour + roulade arrière jambes tendues écart + écrasement + ATR jambes serrées.

Bonus (+ 2 points) : si la roulade arrière est arrivée jambe tendues et serrées

Bonus (+ 2 points) : si l'ATR est roulé à la fin

**NB :** Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.

**SAUT :** 2 passages du même saut ou de deux sauts différents parmi :

Chaque saut est noté sur 3 points + sa valeur de départ x 2 passages = 16 pts + un bonus de 2 points soit une note maximale de 18 points.

↪ Saut accroupi (saut de lapin) + marche + saut extension = 1 pt

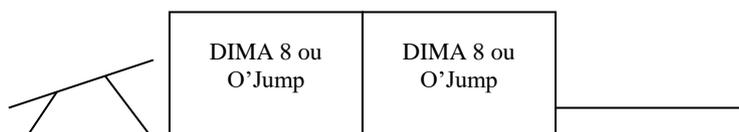
↪ Saut accroupi (saut de lapin) + saut de lapin + saut extension = 2 pts

↪ Saut roulade avant + saut extension = 3 pts

↪ Saut accroupi + fente + rondade = 4 pts

↪ Saut lune tombé dos = 5 pts

Bonus (+ 2 points) : si l'un des deux sauts est parfaitement maîtrisé.



**BARRE SIMPLE** : Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Barre à 1m55 du sol environ ou barre asymétriques haute.

### **Mouvement 1 = 4 points : (possible à réaliser en barre haute)**

- ↳ Entrée par montée à l'appui à partir d'une caisse.
  - ↳ Renversement avant contrôlé.
  - ↳ Déplacement transversal en suspension (jambes pliées en barre basse).
  - ↳ Sortie par balancer (jambes pliées), lâcher après le 3<sup>ème</sup> élan arrière.
- Bonus (+ 2 points) : tenir en traction 3'' après le renversement avant contrôlé

### **Mouvement 2 = 6 points : (en barre haute uniquement)**

- ↳ Sauter pour attraper la barre en suspension à partir d'un tremplin.
  - ↳ 1 traction.
  - ↳ ½ tour en suspension
  - ↳ Balancer jambes tendues trois fois et s'arrêter sous la barre en arrière.
- Bonus (+ 2 points) : 2 tractions enchainées

### **Mouvement 3 = 8 points : (en barre basse uniquement)**

- ↳ Entrée par renversement avec plan incliné.
  - ↳ Passages de jambes au-dessus de la barre pour faire un demi-tour.
  - ↳ Prise d'élan retour à la barre.
  - ↳ Sortie par repoussé arrière.
- Bonus (+ 5 points) : traction renversement en entrée  
Bonus (+ 2 points) : prise d'élan enchainée par un tour d'appui arrière

## **Agrès garçons:**

**BARRES PARALLELES** : choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

### **Mouvement 1 = 4 points :**

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui
  - ↳ Marche en éléphant en avant
  - ↳ A l'appui, équerre jambes fléchies 5''
  - ↳ Lâcher entre les barres
- Bonus (+ 2 points) : faire 4 déplacements de mains à l'appui

### **Mouvement 2 = 6 points :**

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui et arriver les pieds sur la barre en avant des mains
  - ↳ Marche en araignée en avant
  - ↳ A l'appui, 3 balancés
  - ↳ Lâcher entre les barres
- Bonus (+ 2 points) : Balancés à hauteur des barres, corps aligné

### **Mouvement 3 = 8 points :**

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui
- ↳ Équerre jambes tendues 2''
- ↳ 3 balancés
- ↳ Lâcher entre les barres

Bonus (+ 2 points) : après l'équerre passage au siège écart jambes tendues et prise d'élan.

Bonus (+ 5 points) : Sortie latérale par-dessus la barre.

### **Agrès filles :**

**POUTRE :** Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

### **Mouvement 1 = 4 points :**

- ↳ Entrée en appui pose d'un pied latéral puis passé au siège avant de s'établir à la station debout
- ↳ Saut extension sur place ou en déplacement
- ↳ Déplacement latéral (3 pas)
- ↳ Sortie saut extension

Bonus (+ 5 points) : Sortie saut groupé à la place du saut droit

### **Mouvement 2 = 6 points :**

- ↳ Entrée en appui passage d'une jambe sans toucher pour arriver au siège puis s'établir à la station debout par balancer simultanément des jambes vers l'arrière.
- ↳ Marché 3 pas sur ½ pointe puis détourné sur ½ pointe
- ↳ S'asseoir à « cheval » + Equerre jambes tendues écartées 3''
- ↳ Sortie saut groupé

Bonus (+ 2 points) : entrée idem mais sans passage par le siège pour se rétablir à la station debout

### **Mouvement 3 = 8 points :**

- ↳ Entrée en appui, pose des pieds de chaque côté des mains (position grand écart facial) puis s'établir à la station debout
- ↳ Arabesque
- ↳ S'asseoir, s'allonger sur le dos, se relever
- ↳ Sortie saut carpé écart

Bonus (+ 2 points) : chandelle après la position allonger sur le dos

Bonus (+ 5 points) : sortie rondade à la place du saut carpé

**NB : Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.**

**RAPPEL**  
**CHAQUE CLUB DOIT PREVOIR AU MOINS UN "JUGE"**  
**POUR LES RENCONTRES POUSS-POUSS ET EXPERTS**  
**(juge = un entraîneur ou un jeune en formation ou un parent).**  
**MERCI**