



Challenges Gym Loisir

Samedi 4 juin, Dimanche 5 juin et lundi 6 juin 2022

à CREIL



DEUX LIEUX DIFFERENTS SUR LE WEEK END
(CF CHAPITRE HORAIRES)

Conditions de participation

ENGAGEMENTS : Vous devez faire vos engagements prévisionnels pour le **9/04/2022** et les nominatifs pour le **30/04/2022**. Pour tous renseignements complémentaires, s'adresser au :



Comité de l'Oise de Gymnastique
Centre des cadres sportifs
1 rue du général Leclerc
60 100 CREIL
Tel / Fax : 03.44.24.71.44

3 euros de participation financière par gymnaste à régler lors de l'engagement.

RECOMPENSES POUR TOUS LES ENFANTS A L'ISSUE DE LA RENCONTRE

LES RENCONTRES :

- Rencontre « **les Raz'mokets** » : pour les **enfants nés en 2019 et 2018**
- Rencontre « **les Mini-pouss** » : pour les **enfants nés en 2018 - 2017 et 2016**
- Rencontre « **les Pouss-pouss** » : pour les **enfants nés en 2012 à 2016**
- Rencontre « **Les experts** » : pour les **enfants nés en 2008 à 2013**

RQ : une même classe d'âge peut se retrouver dans deux catégories de façon à placer l'enfant selon son niveau. Aucun enfant né en 2020 ne sera accepté.

LICENCES :

Les gyms doivent être à jour de leur licence FFG.
Seuls les gyms ne participant pas à une autre compétition peuvent se présenter.

TENUE :

Filles : Short + tee-shirt ou justaucorps
Garçons : Short + Tee-shirt ou Léotard



JUGEMENT :

Rencontres « **les Raz'mokets** » ; « **les Mini-pouss** » : pas de juge
Rencontre « **les Pouss-pouss** » et « **Les experts** » : **Les clubs doivent prévoir un entraîneur ou un juge pour la notation en plus des accompagnateurs.**

MATERIEL :

Le club organisateur installe les différents parcours et le cas échéant empreinte le matériel manquant aux clubs voisins.

ORGANISATION :

Rencontre « **les Raz'mokets** » : Les enfants passent sur un grand parcours unique pendant 40 min.

Rencontre « **les Mini-pouss** » : Les enfants passent sur 2 parcours pendant 20 min. chacun



Rencontre « **les Pouss-pouss** » : Les enfants passent **les ateliers de l'accès gym général**. Trois possibilités : passer les niveaux 2-3-4 ou les niveaux 5-6-7 ou les niveaux 8-9-10. Dans tous les cas, les niveaux inférieurs doivent être validés en club avant la rencontre du 5 juin.

Donc niveau 1 pour le groupe 1 et de 1 à 4 pour le groupe 2 et 1 à 7 pour le groupe 3.

Les enfants passent tous les niveaux du groupe et obtiendront le ou les diplômes correspondants aux niveaux validés.

Rencontre « **les Experts** » : Les enfants choisissent un petit enchaînement à 4 agrès à partir d'une liste au choix. Echauffement environ 5 min par agrès puis passage « noté » de 1 à 3 pts selon la réussite de chaque élément.

A l'issue de la rencontre un classement sera réalisé et un diplôme par niveau sera attribué. (Or de 90 à 80 points, Argent de 79 à 60 points, Bronze 59 points et moins)

HORAIRES et LIEUX de rencontre : **La répartition des clubs est la suivante**



Rencontre « **les Raz'mokets** » : **SAMEDI 4 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

10h - 10h45 : Parcours pour les clubs de **Beauvais + Compiègne + Creil + Lassigny + Thourotte**
10h45 - 11h : Récompenses

Rencontre « **les Raz'mokets** » : **SAMEDI 4 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

11h15 - 12h00 : Parcours pour les clubs de **Chantilly + Montataire + St Leu + Glaignes**
12h00 - 12h15 : Récompenses



Rencontre « **les Mini-pouss** » : **SAMEDI 4 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

14h00 - 14h45 : Parcours pour les clubs de **Beauvais + Compiègne + Lassigny + Thourotte + Glaignes**
14h45- 15h00 : Récompenses

Rencontre « **les Mini-pouss** » : **SAMEDI 4 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

15h15 - 16h00 : Parcours pour les clubs de **Chantilly + Creil + Montataire + St Leu**
16h00- 16h15 : Récompenses



Rencontre « **les Pouss-pouss** » : **DIMANCHE 5 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

10h00 - 11h30 : Parcours pour les niveaux 2/3/4

11h30 - 11h45 : Récompenses

Rencontre « **les Pouss-pouss** » : **DIMANCHE 5 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

14h00 - 15h30 : Parcours pour les niveaux 5/6/7

15h30 - 15h45 : Récompenses

Rencontre « **les Pouss-pouss** » : **DIMANCHE 5 JUIN AU GYMNASSE CAMUS**

16h00 - 17h30 : Parcours pour les niveaux 8/9/10

17h30 - 17h45 : Récompenses

Rencontre « **Les Experts** » : **LUNDI 6 JUIN AU GYMNASSE NERVAL**

10h30 - 11h45 : Parcours pour les années 2012 / 2013

11h45 - 12h00 : Récompenses

Rencontre « **Les Experts** » : **LUNDI 6 JUIN AU GYMNASSE NERVAL**

13h30 - 14h45 : Parcours pour les années 2010 / 2011

14h45 - 15h00 : Récompenses

Rencontre « **Les Experts** » : **LUNDI 6 JUIN AU GYMNASSE NERVAL**

15h00 - 16h15 : Parcours les années 2008 / 2009

16h15 - 16h30 : Récompenses

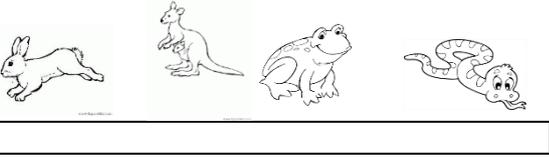
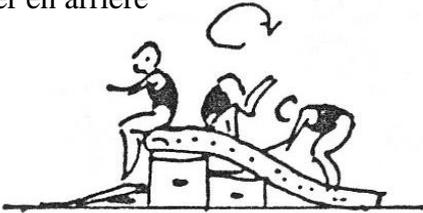
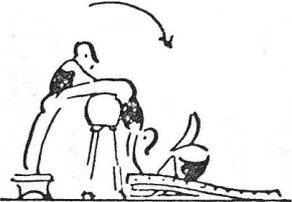
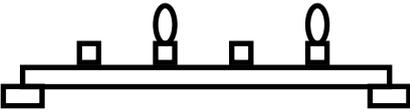
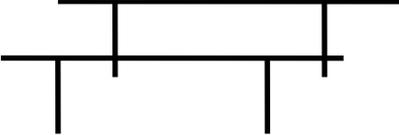
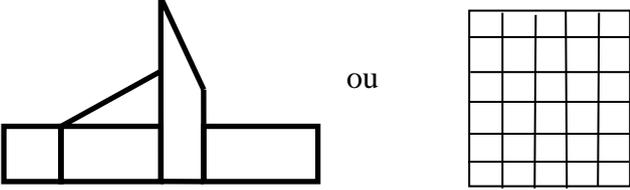
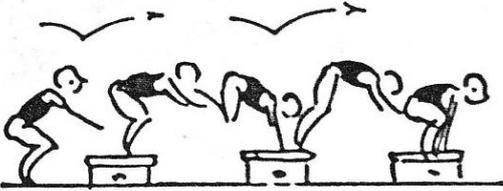
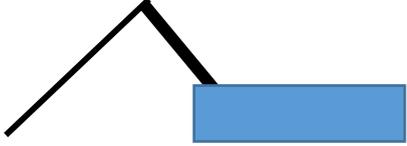
RAPPEL
CHAQUE CLUB DOIT PREVOIR AU MOINS UN "JUGE"
POUR LES RENCONTRES POUSS-POUSS ET EXPERTS
(juge = un entraîneur ou un jeune en formation ou un parent).
MERCI

SAMEDI ET DIMANCHE = GYMNASSE CAMUS

LUNDI = GYMNASSE NERVAL

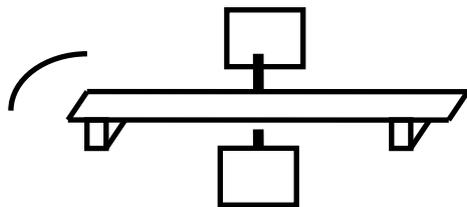
RENCONTRE «Les Raz'mokets» - PARCOURS UNIQUE
Années 2019-2018

Pour rappel, les ateliers sont donnés à titre indicatif mais peuvent être modifiés selon les données en matériels du club organisateur.

<p>1- Sauter en lapin et rouler en avant</p> 	<p>2- Tyrolienne</p> 
<p>3- Imiter des animaux sur piste gonflable</p> 	<p>4 - Rouler en arrière</p> 
<p>5- Rouler en avant sur un obstacle haut</p> 	<p>6- S'équilibrer sur poutre basse avec obstacles</p> 
<p>7- Course appel et roulade avant sur plan incliné</p> 	<p>8- Traverser les barres parallèles, les pieds sur une barre, les mains sur l'autre.</p> 
<p>9- Escalader la montagne ou une échelle de corde</p> 	<p>10- Traverser les blocs en saut de lapin</p> 
<p>11- Ballons et animaux sauteurs</p> 	<p>12-Toboggan arrivée dans une piscine à balles</p> 

RENCONTRE «Les Raz'mokets» - PARCOURS suite
Années 2019-2018

13- Banc à bascule



14- Marcher sur poutre compétition inclinée, faire une roulade en bout de poutre



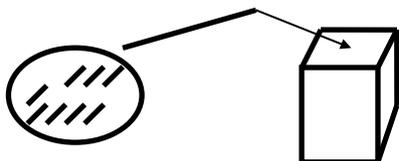
15- Sauter sur un trampoline



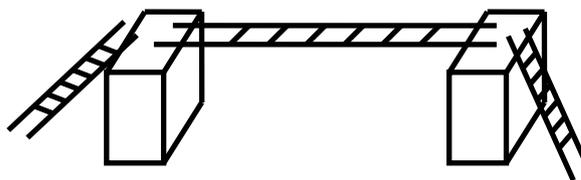
16- Barre à 1m du sol, monter à l'appui sur barre inférieure et rouler en avant.



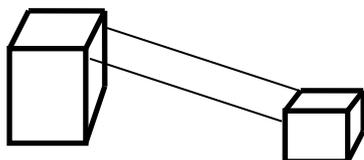
17- Jeu d'adresse : lancer des petits sacs dans une caisse ou autre



18- Traverser le pont en échelle



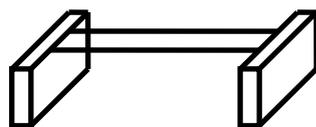
19- Se laisser glisser à cheval sur les deux barres.



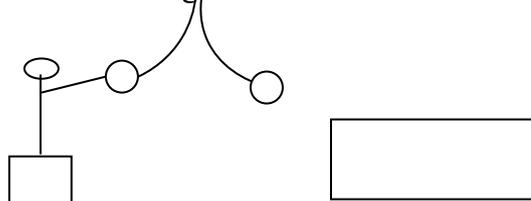
20- Rotation latérale sur gros tapis incliné



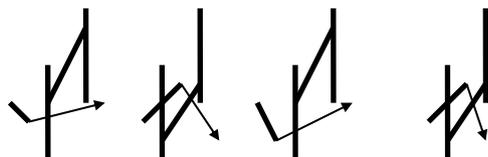
21- Marcher debout sur les petites barres



22- Corde à tarzan avec deux anneaux, se lâcher sur la fosse ou tyrolienne ou pont de singe selon les possibilités de l'organisateur.



23- Passer dessus - Passer dessous



24- Slalom



RENCONTRE «Les Mini-pouss»

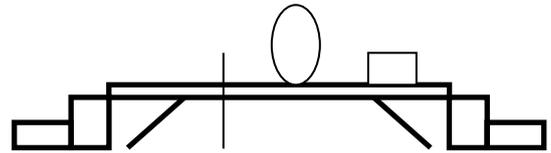
Années 2018-2017-2016

Pour rappel, les ateliers sont donnés à titre indicatif mais peuvent être modifiés selon les données en matériels du club organisateur.

1- **Anneaux** - renversement arrière puis revenir en en avant



2- **Poutre** compétition au plus bas, passer par-dessus un obstacle haut + dans un cerceau + par dessus un obstacle large.



3- **Banc** – Implusion, jambes tendues de part et d'autre du banc



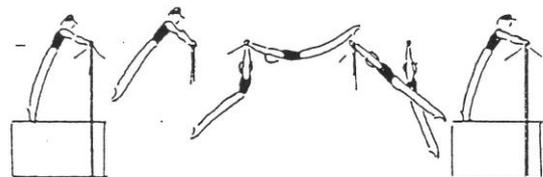
4- **Barres asymétriques** - monter à l'appui sur barre inférieure, renversement en avant sur barre supérieure et descente contrôlée des jambes.



5- **Barre basse** - monter à l'appui sur barre inférieure en renversement arrière avec l'aide d'un plan incliné ou non.



6- **Barre fixe** - se balancer 5 fois



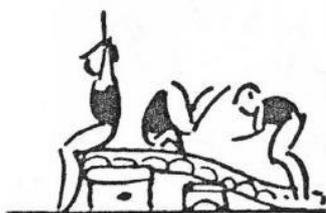
7- **Saut** - Course sur caisses, appel sur mini trampoline, roulade sur tapis en hauteur (1m)



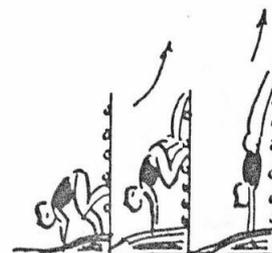
8- **Saut** – A partir de caisses, saut droit en arrière, réception en contre bas sur un tapis



9- **Sol** – Roulade arrière à partir d'un plan incliné



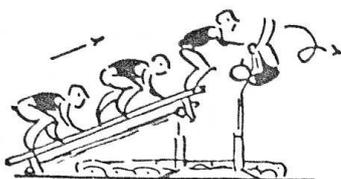
10- **Sol** - ATR contre un mur



RENCONTRE «Les Mini-pouss» (suite)

Années 2018-2017-2016

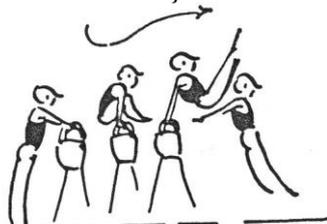
11- Monter sur un banc puis sur barre inférieure, monter en appui sur barre supérieure puis tourner en avant



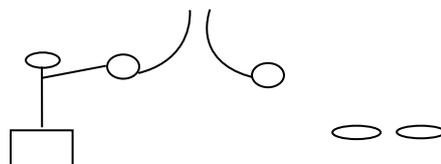
12- Placement du dos roulé



13- Franchir le cheval d'arçons sans toucher



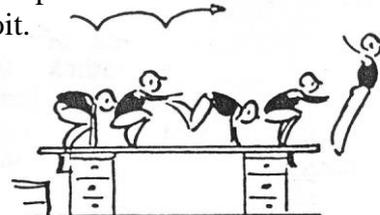
14- Corde à tarzan avec deux anneaux, lâcher dans les cerceaux des petits sacs de couleur



15- Traverser bloc oscillant



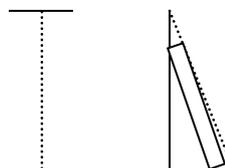
16- Franchir le banc posé sur des caisses en saut de lapin puis saut droit.



17- Traverser une échelle en suspension



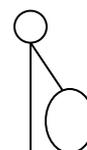
18- Monter à la corde ou se hisser à l'aide d'une corde sur un plan très incliné.



19- course sur caisse et saut droit à partir du trampoline



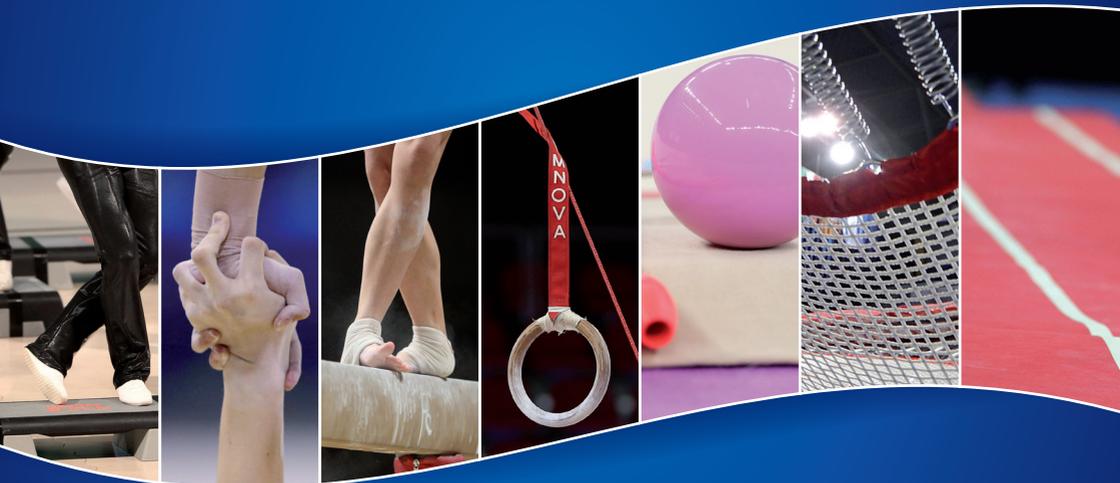
20- Travail avec un cerceau : faire la toupie, la crêpe, le faire rouler, etc.



Access *Gym*

La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Access Gym Général



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

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 (justaucorps, Legging / tee-shirt pour les filles et short, tee-shirt pour les garçons) et éventuellement des chaussons.
- de l'eau (éventuellement un goûter)

Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratiquer 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



Validation Access Gym Général : niv. 1



Critère de réussite :

Conservier les bras tendus durant tout l'exercice



Critère de réussite :

Maintenir la position groupée



Critère de réussite :

Venir en alignement bras/tronc



Critère de réussite :

Conservier le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



Critère de réussite :

Faire une impulsion complète (jambe tendue)



Critère de réussite : Le voltigeur conserve le corps droit dans la phase aérienne

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 2



Critère de réussite :

Conservier les jambes groupées et serrées



Critère de réussite :

Se relever sans l'aide des mains



Critère de réussite :

Garder les bras tendus et le corps droit



Critère de réussite :

Arriver sur les pieds



Critère de réussite : Enchaîner les appuis alternatifs sans rupture de rythme



Critère de réussite : Produire une phase aérienne visible avec réception contrôlée

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 3




Critère de réussite : Maintenir la position 3s : bras tendus et poitrine creuse




Critère de réussite : Réaliser une roulade av. avec un retour à la station debout




Critère de réussite : Poser les pieds simultanément sur la barre inférieure




Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. en conservant la vitesse et retour à la station debout




Critère de réussite : Passer l'obstacle en conservant de la vitesse




Critère de réussite : Faire 3 rebonds successifs au centre de la toile

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 4




Critère de réussite : Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3s




Critère de réussite : Réaliser une roulade av. en se relevant sans l'aide des mains




Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s fesses décollées des genoux du porteur




Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. sans temps d'arrêt avec un retour à la station debout




Critère de réussite : Réaliser la roue sans toucher l'obstacle




Critère de réussite : Avoir les jambes tendues à la fin de l'impulsion

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 5



Critère de réussite : Maintenir le placement du dos pendant le déplacement



Critère de réussite : Enchaîner 2 roulades av. en maintenant la position groupée



Critère de réussite : Maintenir l'équerre groupée 3s, cuisses proches de l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. les bras tendus



Critère de réussite : Réaliser une roue avec un passage à la verticale



Critère de réussite : Conserver le corps droit dans la phase aérienne

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 6



Critère de réussite : Placer son dos verticalement avec une aide légère (dans les 2 situations)



Critère de réussite : Réaliser une poussée complète jambes tendues



Critère de réussite : Maintenir la jambe tendue à la verticale (3s) en alignement bras/tronc



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s cuisses à l'horizontale (dans les 2 situations)



Critère de réussite : Faire une roue sans toucher le tapis

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 7



Critère de réussite :
Maintenir l'ATR (3s) en grandissement maximum



Critère de réussite :
Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Maintenir l'équerre groupée 3s cuisses au dessus de l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite :
Maintenir la traction 3s



Critère de réussite : Réaliser la liaison course/impulsion avec un assemblé des 2 pieds dans la toile

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 8



Critère de réussite : Placer son dos verticalement puis monter les jambes à l'ATR



Critère de réussite :
Réaliser une série de 2 roulades sans temps d'arrêt



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, hauteur des jambes libre



Critère de réussite :
Réaliser la roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Enchaîner les rotations ar. et av. en maintenant les jambes serrées



Critère de réussite :
Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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



Validation Access Gym Général : niv. 9



Critère de réussite : Placer son dos verticalement avant de monter les jambes



Critère de réussite : Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, cuisses à l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite : Réaliser la roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Réaliser une rotation arrière complète et sans arrêt

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

Validation Access Gym Général : niv. 10



Critère de réussite : S'élever à l'ATR et revenir en fente



Critère de réussite : Enchaîner un saut après une roulade av. : liaison d'élément



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, cuisses à l'horizontale



Critère de réussite : Lâcher la barre avec les mains, puis les genoux en contrôlant son geste



Critère de réussite : Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Créer une phase d'envol avant la pose de mains

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

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

RENCONTRE «Les Experts»
Années 2008 à 2013

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

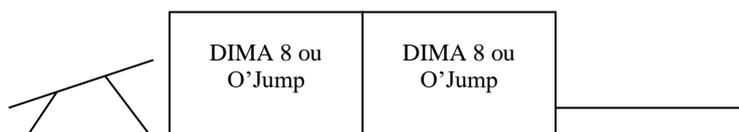
↪ Saut accroupi (saut de lapin) + saut de lapin + saut extension = 2 pts

↪ 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^{ème} 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 3''*
- ↳ 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 *
- ↳ Déplacement latéral (3 pas)
- ↳ Sortie saut extension

*Bonus (+ 2 points) : saut extension en déplacement

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