

PRESCRIPTIONS PARCOURS AGRÈS Jusqu'à 10 ans

Gymnastique aux Agrès de Sociétés – Saisons 2019-2020

La philosophie fondamentale du Parcours Agrès est de permettre une découverte ludique et conviviale de la *Gymnastique aux Agrès* en général et de *la Gymnastique aux Agrès de Sociétés* en particulier.

Cette discipline constitue une porte d'entrée pour de jeunes gymnastes débutants ne concourant d'ordinaire pas dans des compétitions individuelles ou de sociétés. Le parcours est ainsi une introduction visant à promouvoir la participation de ces gymnastes tout en encourageant une pratique de la gymnastique pour tous.

Thème du parcours : Appuis et Suspensions

Généralités : Chaque gymnaste effectue le parcours une fois dans son entier

Matériel :

1 petit caisson	1 grand caisson	11 petits tapis
2 paires de BP scolaires	2 tapis de 16 cm	2 paires d'anneaux
2 barres fixes	1 banc	1 chronomètre
1 espalier	scotch	

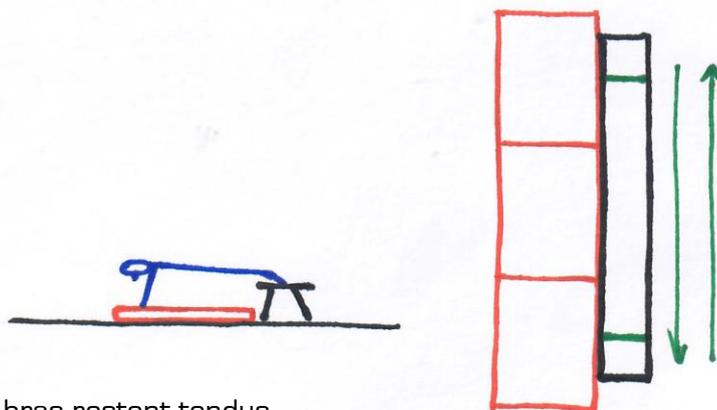
Dimension de la place de compétition : 12 x 24 mètres

Note : Total des points du groupe divisé par le nombre de gymnastes puis à nouveau divisé par 5. Total maximum des points : 50 points

POSTE N°1

Matériel : 1 banc, 3 petits tapis, 2 bandes de scotch à 40 cm de chaque extrémité du banc

Descriptif : En appui facial, les mains au sol et les pieds sur le banc, le gymnaste tient la position 5 secondes puis effectue la traversée du banc, dans la longueur (d'une marque à l'autre). Il maintient la position 5 secondes à nouveau et traverse le banc dans l'autre sens. ***L'aide-juge compte les secondes !***



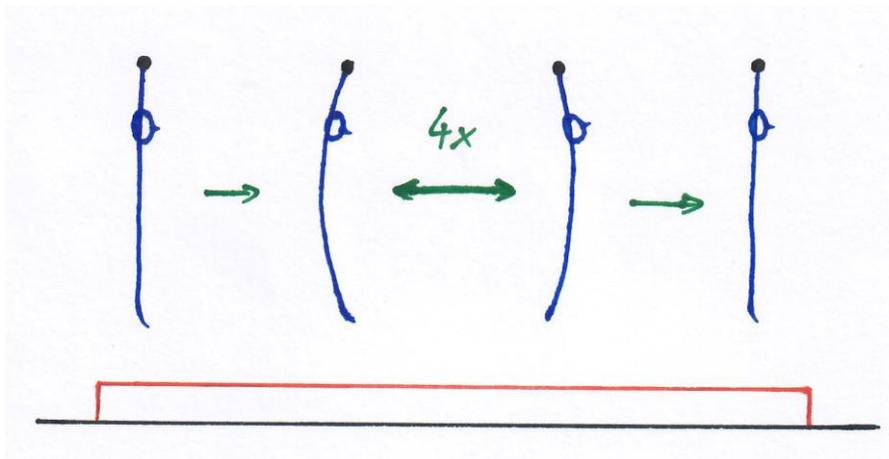
Barème :

1 point : Les bras restent tendus
2 points : Le corps aligné (épaules – hanches – chevilles)
1 point : Les jambes restent tendues
2 points : La position est maintenue 5 secondes les 2 fois

POSTE N°2

Matériel : 1 barre fixe haute (hauteur réglable), 1 tapis 16cm

Descriptif : En suspension (attention, nécessite une aide), de la posture I, le gymnaste se place en **C+** et effectue une courbette pour se placer en **C-**, puis revenir en **C+**. Exécuter 4 courbettes et marquer chaque posture 1 seconde, finir en l'exercice en posture I.



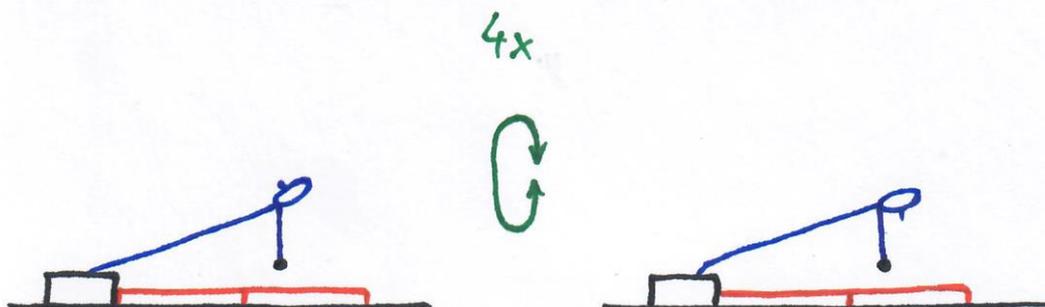
Barème :

- 1 point : Le I est marqué au début ET à la fin de l'exercice
- 2 points : Le mouvement amène à chaque fois au **C+**
- 2 points : Le mouvement amène à chaque fois au **C-**
- 1 point : Chaque posture est tenue 1 seconde à chaque fois
- 2 points : Le bassin reste aligné (pas d'angle)
- 2 points : La position de la tête suit l'alignement du dos

POSTE N°3

Matériel : 1 barre fixe (au plus bas), 2 petits tapis, 1 haut de grand caisson

Descriptif : En appui dorsal, les pieds sur le caisson, effectuer 4 demi-tours (aller et retour) en maintenant l'alignement du corps (épaules - hanches - chevilles).



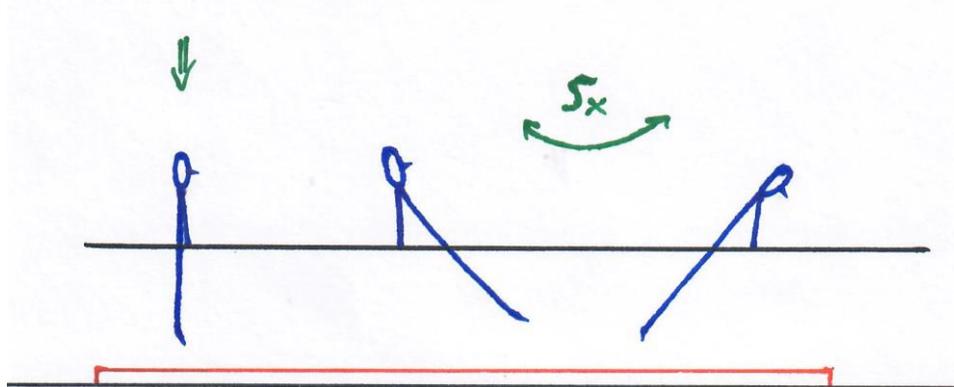
Barème :

- 2 points : Les bras restent tendus
- 2 points : L'alignement du corps est maintenu
- 2 points : Les jambes restent serrées
- 1 point : Les 4 demi-tours sont effectués

POSTE N°4

Matériel : 1 paire de barres parallèles scolaire basse (hauteur réglable), 1 petit tapis

Descriptif : De l'appui, corps en posture I, élaner 5 fois en avant et en arrière (5 aller-retours) à 45°. Le premier élané n'est pas jugé, les 4 suivants, oui.



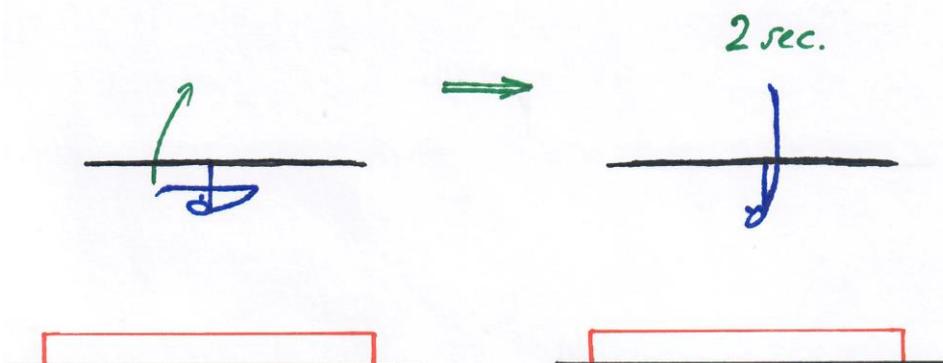
Barème :

- 1 point : Les bras sont tendus
- 2 points : Les jambes sont tendues et serrées
- 1 point : L'appui en I est marqué au début de l'exercice
- 2 points : Les élanés mènent à 45° devant et derrière
- 2 points : L'angle dans les hanches ne dépasse pas 30°
- 1 point : Les 5 élanés aller-retour sont effectués

POSTE N°5

Matériel : 1 paire de barres parallèles scolaire haute, 1 tapis de 16cm

Descriptif : De la suspension mi-renversée (tête dans le prolongement du dos, regard sur les genoux), faire une ouverture progressive jusqu'à la bougie (bassin aligné, regard sur les pieds), maintenir la posture C+ 2 secondes et revenir en suspension mi-renversée. 4 répétitions.



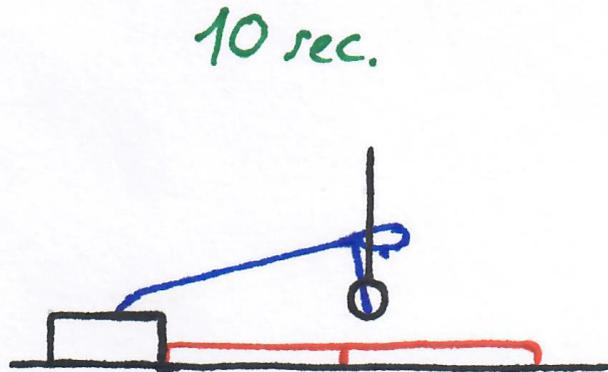
Barème :

- 2 points : La position mi-renversée est correcte (jambes parallèles aux barres, tête alignée, jambes tendues)
- 2 points : L'ouverture amène à la bougie
- 2 points : La posture C+ est bloquée 2 secondes
- 1 point : Les bras restent tendus

POSTE N°6

Matériel : 1 paire d'anneaux à 20cm du sol (env.), 1 haut de petit caisson, 2 petit tapis

Descriptif : Le gymnaste se place en appui facial, mains aux anneaux et pieds sur le caisson. Il tient la position durant 10 secondes. **L'aide-juge compte les secondes !**



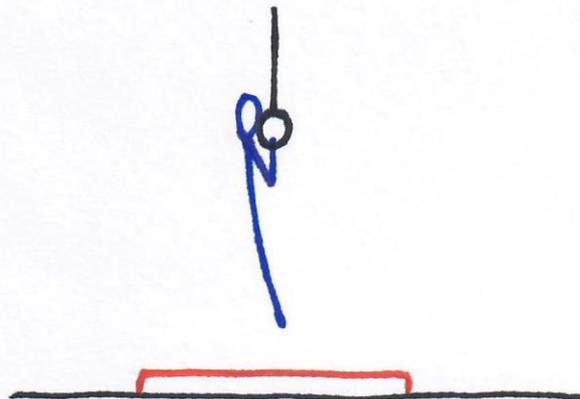
Barème :

- 1 point : Le position est tenue durant les 15 secondes
- 2 points : L'alignement du corps est maintenu (pas d'angle, ni de relâchement)
- 1 point : Les épaules sont maintenues au-dessus des appuis
- 1 point : Les bras restent tendus
- 1 point : Les jambes sont serrées

POSTE N°7

Matériel : 1 paire d'anneaux, 1 petit tapis, 1 chronomètre

Descriptif : S'établir à la suspension bras fléchis (les pieds ne doivent plus toucher le sol) et tenir la position le plus longtemps possible. Le chronomètre démarre une fois que le gymnaste est en suspension bras fléchis. **L'aide-juge chronomètre !**



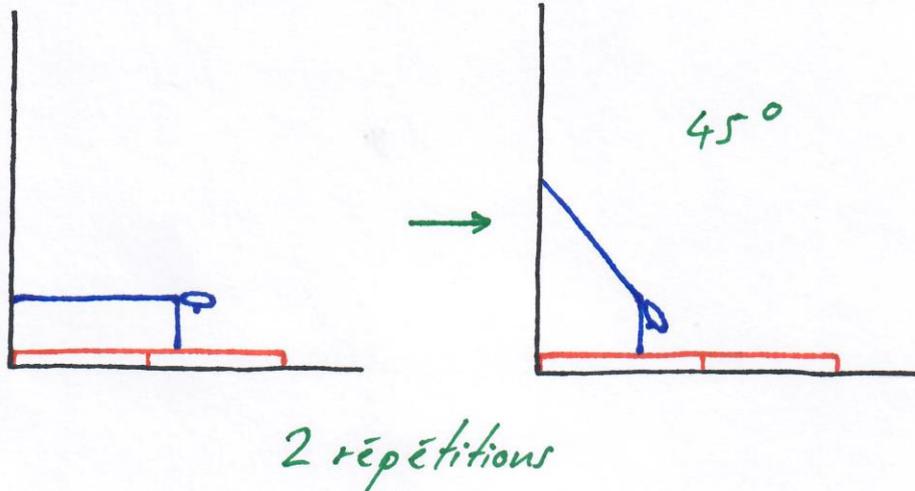
Barème :

- 1 point : Les jambes restent tendues
- 1 point : Les jambes restent serrées
- 1 point : La position est tenue 1 à 5 secondes
- 2 points : La position est tenue 6 à 10 secondes
- 3 points : La position est tenue 11 à 15 secondes
- 4 points : La position est tenue 16 secondes et plus

POSTE N°8

Matériel : Espaliers, 2 petits tapis

Descriptif : De l'appui facial, mains au sol et pieds aux espaliers (corps à l'horizontale), le gymnaste monte les pieds le long des espaliers au moins jusqu'à 45° tout en reculant les mains et revient à la position de départ. Répéter l'exercice une deuxième fois.



Barème :

1 point : Les bras restent tendus

2 points : Le mouvement amène le corps à 45°

2 points : Le corps est aligné au départ et à l'arrivée à 45°

1 point : Les épaules restent au-dessus des appuis

LES 3 FAUTES PRINCIPALES A REPERER LORS DE L'APPRENTISSAGE

1) Le corps n'est pas aligné (angle dans les hanches)

2) La musculature n'est pas tonique (bassin/dos relâchés)

3) Les bras sont fléchis

ASSOCIATION CANTONALE VAUDOISE DE GYMNASTIQUE

Sébastien ROHNER
Responsable technique Agrès