



PARCOURS GYMNASTIQUE

Championnat vaudois
gymnastique de sociétés

Table des matières

1. Poste n° 1.....	3
2. Poste n° 2.....	5
3. Poste n° 3.....	6

1. Poste n° 1

Musique n°1
Position de départ à genou, assis sur les talons, penché en avant, torse proche des genoux, regard au sol, bras le long du corps.

- 1-2 Ne pas bouger.
 - 3-4 Relever le haut du corps. Regard devant soi.
 - 5 Poser pied droit au sol.
 - 6 Ne pas bouger.
 - 7-8 Se relever.
-
- 1 Ouvrir pied droit de côté. Plier les jambes.
 - 2 Taper les mains sur les cuisses.
 - 3-4 Taper les mains au sol, l'une après l'autre.
 - 5-6 Sauter sur place.
 - 7-8 Grand cercle des bras au-dessus de la tête.
-
- 1 Faire un pas avec pied gauche (sur place) en faisant 1/4 de tour sur épaule gauche. Taper main droite sur la poitrine.
 - 2 Poser pied droit à côté de pied gauche. Taper main gauche sur la poitrine.
 - 3 Plier les jambes. Taper les mains sur les cuisses. Baisser la tête.
 - 4 Lever la tête.
 - 5 Faire un pas avec pied droit en avant.
 - 6 Faire un pas avec pied gauche en avant.
 - 7-8 Faire 2 sauts en arrière.
-
- 1 Monter bras droit tendu (collé à la tête).
 - 2 Monter bras gauche tendu (collé à la tête).
 - 3-4 Descendre les deux bras devant soi, coudes pliés, fermer les poings.
 - 5-6 Ouvrir pied gauche de côté et mettre poids du corps sur jambe gauche. Tendre bras gauche de côté (horizontal). Pencher tête sur bras gauche.
 - 7-8 Fermer pied droit sur pied gauche. Ramener bras droit à côté de bras gauche. Plier les jambes. La tête est baissée entre les bras.
-
- 1 Baisser le bras gauche le long du corps. Tendre les jambes. Lever la tête.
 - 2 Baisser le bras droit le long du corps.
 - 3 Tourner tête à droite. Main gauche accompagne le mouvement et se pose sur la joue gauche.
 - 4 Ne pas bouger.
 - 5 Faire un pas droit en arrière.
 - 6 Sauter sur pied droit (sur place).
 - 7 Faire un pas gauche en arrière.
 - 8 Sauter sur pied gauche (sur place).
-
- 1-2 Faire un pas avec pied droit en avant (poids du corps sur jambe droite).
 - 3-4 Faire un pas avec pied droit en arrière.

- 5 Faire un pas avec pied droit en avant. Faire 1/4 de tour sur épaule gauche.
- 6 Faire 1/4 de tour sur épaule gauche (se retrouver en direction 1).
- 7-8 Ramener pied droit à côté de pied gauche. Faire un grand cercle avec les deux bras de l'arrière vers l'avant. Poser les mains sur les cuisses. Plier les jambes. Rentrer la tête entre les bras.

2. Poste n° 2

Musique n°2
Position de départ à genou, genoux écartés et pieds serrés, mains devant le visage, paumes vers l'avant, coudes relevés.

- 1-4 Monter les bras en V et les descendre de côté.
 5-6 Basculer sur le côté droit en posant la main droite au sol et en tendant la jambe gauche. Tendre bras droit (contre la tête) de manière à ce qu'il soit aligné avec le bassin et la jambe gauche.
 7-8 Ramener le genou gauche à côté du genou droit. Baisser le haut du corps pour former un petit paquet. Tendre les deux bras vers l'avant.
- 1-2 Tourner sur le dos. Les jambes sont tendues perpendiculairement au sol en V.
 3 Tendre la main droite entre les jambes, paume ouverte.
 4 Croiser la main gauche devant la main droite, paume ouverte.
 5 Serrer les jambes. Descendre les bras de côté, perpendiculairement au corps.
 6-8 Faire un cercle avec les pieds. Les genoux sont collés et ne bougent pas.
- 1-2 Se mettre assis, jambes tendues en avant, bras accompagnent le mouvement en venant au-dessus des jambes.
 3-4 Faire une bougie.
 5-6 Ne pas bouger.
 7-8 Se mettre à genou, pied gauche au sol devant soi.
- 1-4 Se relever en équilibre sur jambe gauche, pied droit pointé à côté du genou gauche. Mains paume contre paume devant la poitrine.
 5 Monter sur la pointe du pied. Tendre les bras verticalement.
 6 Poser pied droit au sol à côté de pied gauche. Descendre les bras le long du corps.
 7-8 Faire une rotation avec la tête. Les mains sont paumes ouvertes de chaque côté de la tête et accompagnent le mouvement.
- 1-4 Se déplacer en sautillant pour terminer en direction 5 (faire un arc de cercle, sens de rotation libre). A 4, petit saut pour joindre les pieds.
 5-6 Balancer à gauche avec accompagnement des bras.
 7-8 Balancer à droite avec accompagnement des bras.
- 1-2 Balancer à gauche en faisant 1/4 de tour sur épaule gauche. Monter les bras horizontaux à hauteur d'épaule.
 3 Ouvrir pied droit de côté. Descendre les bras de côté.
 4-5 Faire une pirouette (tour complet) en tournant sur épaule droite et en joignant les pieds. Main gauche posée sur le ventre et main droite dans le dos.
 6 Poser les talons au sol.
 7-8 Saut de chat (pied gauche puis pied droit). Monter bras en V l'un après l'autre (d'abord gauche, puis droit).

3. Poste n° 3

Musique	n°3
Position de départ	debout, pieds serrés, bras le long du corps, regard devant soi.

Tout le monde veut devenir un Cat

Faire un pas gauche de côté, croiser pied droit derrière pied gauche, faire un pas gauche de côté, fermer pied droit sur pied gauche. Sur « Cat », mimer un chat qui miaule en donnant un coup de griffe devant avec les mains.

Parce qu'un chat quand il est Cat

Faire un pas gauche en avant, faire un pas droit en avant (jambes écartées en V), faire un pas gauche en arrière, faire un pas droit en arrière (pieds joints). Sur « Cat », mimer un chat qui miaule en donnant un coup de griffe devant avec les mains.

Retombe sur ses pattes

Sauter sur place en écartant les jambes. Poser les mains au sol en même temps que les pieds.

C'est vrai

Se relever et faire oui de la tête.

Tout le monde est piqué de ces pas si bien rythmés

Poser les mains sur les genoux. Ecarter les genoux, puis les resserrer et croiser les mains sur les genoux. Ecarter à nouveau les genoux, puis les resserrer.

Tout semble auprès de lui très démodé

Croiser pied droit devant jambe gauche, puis lever jambe gauche de côté. Croiser pied gauche devant jambe droite, puis lever jambe droite de côté.

C'est comme les bottines à boutons

Plier la jambe droite devant soi et taper le pied (droit) avec la main gauche.

Une cloche dès qu'il joue

Poser la jambe droite (jambes écartées) et plier les deux jambes. Poser les mains sur les cuisses et faire un mouvement circulaire avec le haut du corps.

Sa trompette vous rend fou

Faire semblant de jouer de la trompette.

Ça swingue comme un pied

Danser en se déhanchant. Lever un pied sur « comme un pied » en continuant de danser.

Mais oui, c'est pire que l'ennui

Faire mine de s'ennuyer en baillant / soupirant.

Oh là là mes amis

Balancer les bras au-dessus de la tête.

Quelle calamité

Mettre les mains devant le visage en prenant un air catastrophé.

Za za za za Ollé

Avancer en trottinant et en montant les mains comme pour une hola. Prendre une pose sur Ollé (debout).