



Association Cantonale Vaudoise de Gymnastique
Ch. de Maillefer 35 - 1052 Le Mont-sur-Lausanne
www.acvg.ch - secretariat@acvg.ch

NIVEAU 1 – SANS ENGIN A MAIN

Position de départ : assis sur les genoux, face public, bras tenus le long du corps (les mains ne touchent pas le sol), regard face au public

- | | | |
|---|-----|--|
| A | 1-8 | Introduction |
| B | 1-2 | 2 frappés de la main droite sur la cuisse droite |
| | 3-4 | 2 frappés des mains devant soi (hauteur de la poitrine) |
| | 5-8 | A 5 poser les mains au sol, à 6 tourner les orteils et se relever en déroulant le corps, face public, pieds serrés |
| C | 1-4 | 4 pas de course, départ pied droit en avançant dans la direction 1, droit, gauche, droit, gauche, mains dans le creux du dos l'une sur l'autre, doigts écartés |
| | 5-8 | 4 pas de course en effectuant un tour complet, droit, gauche, droit, gauche, mains toujours dans le creux du dos |
| D | 1-4 | 4 pas de course en avançant dans la direction 1, droit, gauche, droit, gauche, mains dans le creux du dos l'une sur l'autre, doigts écartés |
| | 5-8 | 4 sauts sur place, pieds joints, avec mains à la taille |
| E | 1 | Poser talon droit dans diagonale 2, plier légèrement jambe gauche |
| | 2 | Poser pointe des orteils du pied droit dans le creux du pied gauche, jambe gauche tendue |
| | 3 | Poser talon droit dans diagonale 2, plier légèrement jambe gauche |
| | 4 | Fermer pied droit sur gauche, jambes tendues |
| | 5 | Poser talon gauche dans direction 1, jambe gauche tendue |
| | 6 | Poser talon gauche dans direction 8, jambe gauche tendue |
| | 7 | Poser talon gauche dans direction 7, jambe gauche tendue |
| | | DE 5 A 7, LA JAMBE DROITE EST FLECHIE |
| | 8 | Fermer pied gauche sur droit, pieds serrés, jambes tendues, mains toujours à la taille |

F	1-4	Tour complet des bras parallèles en ouvrant pied droit à droite, croiser gauche devant, ouvrir droite à droite et fermer gauche sur droite.
	5-8	Pas marcher sur la gauche, gauche, droite, gauche (avec un tour), bras légèrement ouverts, fermer jambe droite sur gauche
G	1-2	Descendre genou gauche au sol
	3	Descendre genou droit au sol
	4	S'asseoir sur les talons
	5-8	Grand tour facial des bras en partant contre l'intérieur, finir avec les bras le long du corps
H	1	Bras à l'extension en dessus de la tête avec ouverture des doigts à 1
	2	Bras en diagonale en haut avec ouverture des doigts à 2
	3	Bras à l'horizontale avec ouverture des doigts à 3
	4	Bras en diagonale en bas avec ouverture des doigts à 4
		DE 1 A 4 LES BRAS FONT UN LEGER MOUVEMENT PLIES/TENDUS
	5-6	Mouvement de rotation de la tête
	7-8	Baisser le haut du corps pour finir en petit paquet, avant-bras et paumes des mains posés au sol, coudes à la hauteur des genoux
I	1-2	2 frappés des mains sur le sol, uniquement les mains qui bougent
	3-4	2 frappés des mains sur le sol en tendant les bras à 3, dos droit
	5	1 frappé de la main droit sur le sol dans la direction 2, le haut du corps suit légèrement le mouvement
	6	1 frappé de la main gauche sur le sol dans la direction 8, le haut du corps suit légèrement le mouvement
	7-8	Redresser le haut du corps, s'asseoir sur les talons et faire 2 frappés des mains devant soi (hauteur poitrine)
J	1	1 frappé de la main droite sur la cuisse droite
	2	1 frappé de la main gauche sur la cuisse gauche
	3	1 frappé de la main droite sur le haut du buste à gauche
	4	1 frappé de la main gauche sur le haut du buste à droite
	5-8	A 5 poser les mains, à 6 tourner les orteils et se relever, pieds serrés
K	1-2	Balancé à droite, ouvrir jambe droite à droite
	3-4	Balancé à gauche en fermant jambe droite sur gauche avec ¼ de tour (direction 7), finir avec les bras à l'extension
	5-6	Balancé à droite, ouvrir jambe droite à droite
	7-8	Balancé à gauche en fermant jambe droite sur gauche avec ¼ de tour (direction 5), finir avec les bras à l'extension
L	1-2	Balancé à droite, ouvrir jambe droite à droite
	3-4	Fermer pied droite sur gauche, pieds serrés, mains à la taille à 4
	5-6	A 5 fléchir les genoux (talon au sol), à 6 jambes tendues, mains toujours à la taille

- 7-8 A 7 fléchir les genoux (talon au sol), à 8 jambes tendues, mains toujours à la taille
- M 1 Poser talon droit dans diagonale 6, plier légèrement jambe gauche
 2 Poser pointe des orteils du pied droit dans le creux du pied gauche, jambe gauche tendue
 3 Poser talon droit dans diagonale 6, plier légèrement jambe gauche
 4 Fermer pied droit sur gauche, jambes tendues
 5 Poser talon gauche dans direction 5
 6 Poser talon gauche dans direction 4
 7 Poser talon gauche dans direction 3
 DE 5 A 7, LA JAMBE DROITE EST FLECHIE
 8 Fermer pied gauche sur droit, pieds serrés, jambes tendues, mains toujours à la taille
- N 1-4 3 pas marcher pour effectuer un demi-tour (pas gauche dans direction 5, pas droite dans direction 3, pas gauche dans direction 1 et fermer droit sur gauche dans direction 1), mains toujours à la taille.
- Option 1 :*
- 5-8 Grand tour facial des bras en commençant contre l'intérieur, finir avec les doigts devant la bouche. A 8 faire un bisou sur ses doigts. Flexion des genoux à 5 et 8
- O 1 Pencher légèrement le haut du corps, ouvrir les mains face au public et souffler son bisou, pieds toujours serrés
- Option 2 :*
- 5-8 Grand tour facial des bras en commençant contre l'intérieur, finir avec les bras croisés sur le haut du buste. Flexion des genoux à 5 et 8
- O 1 Ouvrir les bras en diagonale en haut. Jambes tendues et pieds serrés

FIN ☺