



M = Maîtrisé
E = En apprentissage

Sol et placement	
1- Appui facial + dorsal	
2- Roulade avant sur fromage	
3- Roulade arrière groupée sur fromage	
4- Petit lapin	
5- Roue par-dessus un obstacle	
6- Saut droit	
7- Fente (garçon), revenir les bras aux oreilles	
8- Pont dos	
9- Connaissance des positions de base	
10- De la station, tomber dos dans un crash	
Barres et anneaux	
11- Suspension groupée (barres et anneaux)	
12- Déplacement latéral	
13- Appui facial	
Sauts et déplacements	
14- Saut avant, arrière et <u>réception</u>	
15- Ligne de gambadés	
16- 1 pied-2 pieds, punch, saut droit retour sur tremplin	


 Résultat: _____
 

Niveau à la prochaine session: _____

** Pour accéder au prochain niveau, le gymnaste doit réussir plus de 50% des mouvements aux barres et aux anneaux, et obtenir 70% au total.



Masculin - Niveau 1

Nom de l'enfant: _____

Session: _____

Entraîneur: _____

Poutre	
17- Marche avant sur talons sur poutre moyenne	
18- Arabesque sur genou	
19- Marche arrière sur petite poutre	
20- Positions couchée dos/ventre	
Trampoline	
21- Rebonds en « bâton »	
22- Saut d'arrêt	
23- Saut droit, saut d'arrêt	
24- Saut assis sur tapis	
25- Saut 4-pattes sur tapis	
26- Saut extension sur mini-trampoline	
Attitude	
Niveau d'attention, comportement général	
Compréhension	
Audace, contrôle de la peur	
Persévérance	

Commentaires:

M = Maîtrisé
E = En apprentissage

Sol et placement	
1- Chandelle mains aux hanches	
2- Roulade avant groupée au sol	
3- Roue latérale sur un cercle	
4- Pont surélevé sur un plinth	
5- Petit bonhomme sur plinth	
6- Chassés	
7- Chevalier	
8- Chute sur un tapis	
9- Saut groupé	
10- Saut étoile	
11- Position fente solide avec les mains placées (garçon)	
12- Position push-up, monter les pieds à 45° avec entraîneur	
Barres et anneaux	
13- Appui facial, tour avant	
14- Suspension pieds-mains écart	
15- Déplacement en suspension avec 1/2 tour	
16- Prises d'élan, hanches à la barre	
17- Positions saccadées au sol	
Sauts et déplacements	
18- Rebonds (sol, plinth, sol)	
19- Saut avant-arrière, réception stick (2 plinths)	
20- Tomber dos dans un crash mou de la station	
21- 1 pied, 2 pieds saut droit	
22- Saut droit 1/2 tour	

★ Résultat: _____ ★

★ Niveau à la prochaine session: _____ ★

Masculin - Niveau 2

Nom de l'enfant: _____

Session: _____

Entraîneur: _____

Poutre et parallèles	
23- Position balancée arrière aux parallèles	
24- Arabesque 45 degré, devant, derrière	
25- Cigogne 5 secondes sur poutre haute	
26- Petit lapin sur poutre basse	
Trampoline	
27- 3 sauts droits, saut d'arrêt	
28- Saut droit, saut groupé, saut droit	
29- Saut assis avec extension	
30- Saut 4-pattes sur trampo avec tapis rouge	
Attitude	
Niveau d'attention, comportement général	
Compréhension	
Audace, contrôle de la peur	
Persévérance	



Commentaires:

** Pour accéder au prochain niveau, le gymnaste doit réussir plus de 50% des mouvements aux barres et aux anneaux, et obtenir 70% au total.



M = Maîtrisé
E = En apprentissage

Sol et placement	
1- Passer de l'appui facial à dorsal	
2- De la station, plongeon sur fromage	
3- Roulade arrière au sol	
4- Chandelle mains au sol	
5- ATR split passager, retour en fente (garçon)	
6- Roue latérale presque droite	
7- Pont épaule	
8- Pont aiguille	
9- Chassés alternés	
10- Battements	
11- D'un plinth, sauter en chute avant	
12- Position push-up, monter à l'ATR avec entraîneur	
Barres et anneaux	
13- Prises d'élan	
14- Tenir en suspension carpé (en L)	
15- Positions saccadées à la barre	
16- Positions saccadées aux anneaux	
17- Suspension mi-renversée carpée aux anneaux	
18- Suspension en chandelle aux anneaux	



Résultat: _____



★ Niveau à la prochaine session: _____

** Pour accéder au prochain niveau, le gymnaste doit réussir plus de 50% des mouvements aux barres et aux anneaux, et obtenir 70% au total.




Masculin - Niveau 3

Nom de l'enfant: _____

Session: _____

Entraîneur: _____

Parallèles	
19- Tenir manuel (jambes tendues et collées)	
20- Caler et pousser l'épaule en position manuel (sur bloc)	
Sauts et réceptions	
21- Rebonds au fast track	
22- D'un plinth, 1 pas, assemblé sur tremplin, saut droit sur un plinth	
23- Course rapide de 10 m	
Trampoline 	
24- Sauts ventre dans un tapis mou	
25- 10 sauts droits, saut d'arrêt	
26- Saut droit, saut écart, saut droit	
27- 4-pattes, ventre, 4-pattes	
28- Saut droit, saut 1/2 tour, saut droit	
Attitude	
Niveau d'attention, comportement général	
Compréhension	
Audace, contrôle de la peur	
Persévérance	

Commentaires: _____

M = Maîtrisé
E = En apprentissage

Sol et placement	
1- Trépied tendu 5 sec.	
2- ATR, fente (garçon)	
3- Roue presque droite et fente (garçon)	
4- Saut tour stick	
5- Saut écart d'un plinth	
6- Roulade arrière groupée bras droits sur fromage	
7- De la station, plongeon par-dessus un objet	
8- Descente en pont sur fromage	
9- Ponts balancés	
10- Roulade avant groupée bras droits	
11- Saut en longueur	
12- Position faciale, dorsale et latérales (arçons, mais au sol)	
Barres et anneaux	
13- Appui facial, prises d'élan	
14- Antépulsion des bras jusqu'à l'appui facial	
15- Tenir 5 sec. en carpé	
16- Balancers saccadés	
17- Entrée par renversement avec fromage	
18- Réception stick, de la suspension tendue aux anneaux	
Sauts et déplacements	
19- Rebonds consécutifs au tumbling	
20- 3-5 pas, punch, arriver sur 1 plinth	
21- Rebonds au fast track	
Parallèles	
22- Tenir manuel en position groupée	
23- Déplacement en manuel sur les blocs	
24- Tenir en position brachiale sur les blocs	

Masculin - Niveau 4

Nom de l'enfant: _____

Session: _____

Entraîneur: _____

Trampoline	
25- Saut dos dans un tapis	
26- Assis, 1/2 tour, debout	
27- Saut ventre avec tapis rouge	
Attitude	
Niveau d'attention, comportement général	
Compréhension	
Audace, contrôle de la peur	
Persévérance	



Résultat: _____



Niveau à la prochaine session: _____

Commentaires:

** Pour accéder au prochain niveau, le gymnaste doit réussir plus de 50% des mouvements aux barres et aux anneaux et obtenir 70% au total.



M = Maîtrisé
E = En apprentissage

Sol et placement	
1- ATR, retour en fente (garçon)	
2- ATR face au mur	
3- ATR, tomber sur le dos	
4- Saut tour	
5- Roue latérale, retour en fente (garçon)	
6- Ponts balancés	
7- Descente en pont	
8- Roulade avant groupée bras droits	
9- 2-3 pas, plongeon sur un tapis de 6 pouces	
10- Roulade arrière carpée sur fromage	
11- En appuis facial et dorsal, se déplacer en tirant le petit tapis	
12- Position facial, dorsal et latéral (2) aux arçons	
Barres et anneaux	
13- Appui facial, prises d'élan 45°	
14- Traction enroulée départ bras à 45°	
15- Traction sans élan	
16- 2 levées de jambes	
17- Tenir en appuis manuel aux petites anneaux	
19- Suspension renversée carpée aux anneaux	
Sauts et déplacements	
20- Rebonds bras aux oreilles au tumbling	
21- Course sprint	
22- Course 5-8 pas, punch, arriver sur 2 plinths	
23- Gambadé en hauteur avec les bras	



Résultat: _____



Niveau à la prochaine session: _____

Masculin - Niveau 5

Nom de l'enfant: _____

Session: _____

Entraîneur: _____

Trampoline	
24- Ventre-genou-debout contrôlé	
25- Saut dos sur trampo avec tapis	
26- Saut droit, saut tour, saut droit, arrêt	
27- Assis, extension, assis (x5)	
28- Routine: Saut droit, groupé, écart, droit, 1/2 tour, carpé, arrêt	
Parallèles	
29- Déplacement en manuel sur parallèles	
30- Caler et pousser l'épaule en position manuel (parallèles)	
31- Tenir brachiale aux parallèles	
32- Marche en ours, suivie descente en press (petite parallèles)	
Attitude	
Niveau d'attention, comportement général	
Compréhension	
Audace, contrôle de la peur	
Persévérance	

Commentaires:

** Pour accéder au prochain niveau, le gymnaste doit réussir plus de 50% des mouvements aux barres et aux anneaux et obtenir 70% au total.

