



**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- Marche 1/2 pointe sur une ligne	
8- Pont dos	
9- Connaissance des positions de base	
10- De la station, tomber dos dans un crash	
Barres et anneaux	
11- Suspension groupée	
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 asymétriques et obtenir 70% au total.



## Culbute - 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	
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: \_\_\_\_\_ ★

## Culbute - Niveau 2

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

Poutre	
23- Marche avant et arrière sur moyenne poutre	
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 asymétriques 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
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
Sauts et réceptions
16- Rebonds au fast track
17- D'un plinth, 1 pas, assemblé sur tremplin, saut droit sur un plinth
18- Course rapide de 10 m



Résultat: \_\_\_\_\_



★ Niveau à la prochaine session: \_\_\_\_\_

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



## Culbute - Niveau 3

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

Poutre
19- Battements
20- Pivot-Pivot
21- Plié-relevé-maintien sur poutre haute
22- Marche sur 1/2 pointe avant et arrière
23- Saut extension sur poutre basse
24- Petit lapin près de l'ATR sur poutre basse
Trampoline
25- Sauts ventre dans un tapis mou
26- 10 sauts droits, saut d'arrêt
27- Saut droit, saut écart, saut droit
28- 4-pattes, ventre, 4-pattes
29- 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	
3- Roue presque droite et fente	
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	
Barres et anneaux	
12- Appui facial, prises d'élan	
13- Antépulsion des bras jusqu'à l'appui facial	
14- Tenir 5 sec. en carpé	
15- Balancers saccadés	
16- Entrée par renversement avec fromage	
Sauts et déplacements	
17- Rebonds consécutifs au tumbling	
18- 3-5 pas, punch, arriver sur 1 plinth	
19- Rebonds au fast track	
Poutre	
20- Entrée petit bonhomme sur moyenne poutre	
21- Saut extension sur poutre moyenne	
22- Marche en poussin	
23- Chevalier sur petite poutre, retour en fente	
24- Chassés sur poutre moyenne	

**Culbute - 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 asymétriques et obtenir 70% au total.



**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

Sol et placement	
1- ATR, retour en fente	
2- ATR face au mur	
3- ATR, tomber sur le dos	
4- Saut tour	
5- Roue latérale, retour en fente	
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	
Barres et anneaux	
11- Appui facial, prises d'élan 45°	
12- Entrée par renversement	
13- Traction sans élan	
14- 2 levées de jambes	
Sauts et déplacements	
15- Rebonds bras aux oreilles au tumbling	
16- Course sprint	
17- Course 5-8 pas, punch, arriver sur 2 plinths	
18- Gambadé en hauteur avec les bras	
Poutre	
19- Battements 90°	
20- Saut groupé sur poutre basse	
21- Chassés alternés sur poutre moyenne	
22- Mini-ATR, retour en fente	
23- Entrée groupée sur poutre moyenne	

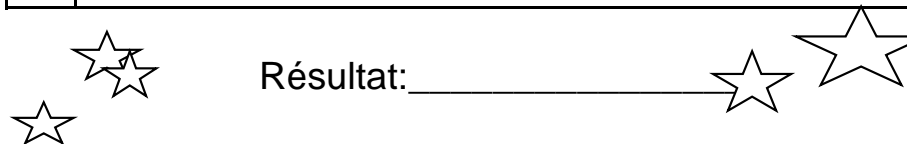
## Culbute - Niveau 5


**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	
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 asymétriques et obtenir 70% au total.



**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

Sol et placement	
1- 5-8 pas, plongeon sur tapis de 6 poces	
2- ATR, pont	
3- Pont aiguille sur plinth, pousser et revenir en fente	
4- Roulade arrière groupée (bras droits)	
5- 1 pas, roue ventre dans un tapis	
6- 1 pas, saut de chat	
7- 1/2 tour sur une jambe	
8- ATR marquée, ventre dans un tapis	
9- Saut d'appel, roulade avant	
Barres et anneaux	
10- Prises d'élan à 45°	
11- Tour avant	
12- D'un plinth, sauter en pieds-mains écart + 1 balancé	
13- Balancés saccadés	
Sauts et déplacements	
14- Tac-Tac	
15- Course, punch et réception sur 2 plinths	
16- Au Fast Track, rebonds avec chevilles et épaules	
17- Saut d'appel alterné	
Poutre	
18- Saut groupé sur moyenne poutre	
19- Mini-ATR, retour en fente sur moyenne poutre	
20- Battement-Aiguille	
21- 1 pas, punch au bout de la poutre	
22- Pont sur petite poutre	

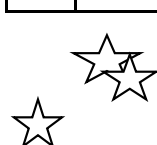

**Flic-Flac - Niveau 6**

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

Trampoline	
23- Dos, debout	
24- Ventre, debout	
25- Saut extension, groupé au point mort	
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 asymétriques et obtenir 70% au total.



**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

**Sol et placement**

Pont aiguille, pousser retour en fente
ATR-Roulade ( voir le passage à l'ATR avant) contrôlé
En pont, mains sur plinth, remonter debout, Contrôlé
1 pas, appel + roue
Partir en chevalier sur un plinth, rondade sans envol arrivée pieds-mains dans un tapis
Roul. arrière bras droits sur fromage, retour pieds-mains
Saut split (split au maximum, près de 180°), stick
Chassé, saut grand bond (en hauteur)

**Barres et anneaux**

Partir d'un plinth, sauter pieds-mains + 1 balancer (amplitude), fesse hauteur barre
Prise d'élan, tour d'appui arrière tendu, retour en appui facial
Balancers à 45° (reprise des mains, corps placé)

**Sauts et déplacements**

Départ genoux, 1er envol arrivé ventre sur tapis (départ bras côtés, voir un envol, corps solide)
Partir d'un plinth, 1 pas, saut de mains dos dans un tapis (avec action à l'épaule)
Au Fast Track, punch avec petits cercles de bras
De 2 plinths, punch sur mini-trampo et premier envol sur la table

**Poutre**

Course grands pas
ATR split sur petite poutre, revenir en fente
2 sauts droits enchaînés, pieds bien placés
ATR tombé dos dans un tapis, sur petite poutre (Alignement du corps)
Pont aiguille sur petite poutre, tenir 3 sec. (jambe à 45°)

**Flic-Flac - Niveau 7**

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

**Trampoline**

Départ pieds-mains, ventre (5x)
Assis, ventre
Ventre-assis, corps tendu
<b>Attitude</b>
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 asymétriques et obtenir 70% au total.



**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

**Sol et placement**

Plongeon sur petit tapis (5-8 pas de course)
Souplesse avant 2 jambes (ATR-pont remonté) contrôlée
ATR-roulade bras droits
1 pas, appel, rondade ventre dans un tapis
Roulade arrière carpée (bras droits)
Chassé, saut grand bond (amplitude)
Sur tapis, ATR tombé pieds-mains
Roulade avant groupée+écart bras droits

**Barres et anneaux**

Partir d'un plinth, sauter pieds-mains, ouverture devant, lâcher la barre et retour debout
Petit bonhomme écart, traversé vers l'avant
Prise d'élan (45°), tour d'appui-arrière tendu, retour appui facial
Balancés à 45°, voir le balancer saccadé

**Sauts et déplacements**

Au Fast Track, rebonds avec épaule + cheville simultanément avec petits cercles
Tac-Tac au sol
1 pas, appel, saut de mains dos dans un tapis
5-8 pas, punch, premier envol arrivé à 45° sur 2 plinths

**Poutre**

Saut split sur petite poutre
ATR split sur moyenne poutre, fente
Demi-tour sur une jambe
3 sauts droits enchaînés
Demi-roue, tomber dos dans un tapis (sur petite poutre)
Pont sur moyenne poutre (tenir 5 sec.)

**Streuli - Niveau 8**

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

**Trampoline**

Genoux-mains (tac-tac)
Pull-over (dos, 4-pattes)
Dos demi-tour debout

**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 asymétriques et obtenir 70% au total.





**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

**Sol et placement**

Front tendu, réception dos (au tumbling, arrivé dans la fosse)
Souplesse arrière 2 jambes contrôlée
Punch écart à l'ATR 2 sec., roulade avant groupée (bras droits)
1 pas, appel, rondade push-up dans un tapis (mains qui décollent)
Roulade arrière carpée, retour pieds-mains
Saut sissonne contrôlé
Roulade avant carpée (bras et jambes droites)
Au tumbling, assis sur le rouleau, pousser du curviligne ouvert à fermé dans la fosse (arrivé pieds-mains)
Tour sur une jambe (en piqué)
Press au mur, descente contrôlée

**Barres et anneaux**

Sortie pieds-mains à la barre haute (jambes droites)
Petit bonhomme groupé, saut droit stick
Prise d'élan (45°), tour d'appui-arrière tendu, prise d'élan à 45°
Balancés à plus de 45°, voir le balancer saccadé
Prise d'élan à 90° contrôlé

**Sauts et déplacements**

Au Fast Track, rebonds avec cercles de bras
Rebonds au tumbling avec cercles de bras
1 pas, appel, saut de mains dos dans un tapis
De 2 plinths, punch sur mini-trampo, premier envol tac-tac (table de saut)

**Poutre**

Saut split sur poutre moyenne
ATR jambes collées, retour en fente
Pont aiguille, retour en fente (petite poutre)
Saut droit, saut groupé enchaînés
Roue sur petite poutre

**Streuli - Niveau 9**

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

**Trampoline**

Pull-over tendu, retour debout
Pieds-mains (courbette) 5x consécutifs
Dos, ventre (jambes droites)

**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 asymétriques et obtenir 70% au total.



**M = Maîtrisé**  
**E = En apprentissage**

**Sol et placement**

Front groupé dans la fosse (hauteur, position groupée)
Souplesse arrière 1 jambe contrôlée
Souplesse avant 1 jambe contrôlée
1 pas, appel, rondade push-up dans un tapis (mains qui décollent)
Au tumbling, flic arrière avec le rouleau dans la fosse (arrivé pieds-mains)
Streuli à l'ATR
Roulades avants groupée, écart, carpée enchaînées
Press au mur, descente contrôlée
ATR, descente à l'écart contrôlée

**Barres et anneaux**

Dégagé sur petite barre, retour pieds-mains sur 2 plinths
3 balancés, enroulé à l'appui facial
<b>Routine:</b> Entrée par renversement, prise d'élan 45°, tour d'appui arrière, petit bonhomme, saut droit stick

**Sauts et déplacements**

Au Fast Track, rebonds avec cercles de bras + front en sortie
5-8 pas, punch flic avant 2 jambes dans la fosse
Course, saut de mains avec tapis à 1m15 (avec mains qui décollent)

**Poutre**

Saut droit, saut split enchaînés
ATR jambes collées, retour en fente
Demi-roue sur poutre haute
Roue sur poutre haute
Descente en pont pieds au sol, monter les pieds sur poutre, rev. arrière 1 jambe, retour en fente

**Streuli - Niveau 10**

**Nom de l'enfant:** \_\_\_\_\_

**Session:** \_\_\_\_\_

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

**Trampoline**

**Routine :** 2 sauts droits, ventre, saut écart, saut tour, saut assis demi-tour assis demi-tour debout, saut dos, saut d'arrêt

**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 asymétriques et obtenir 70% au total.