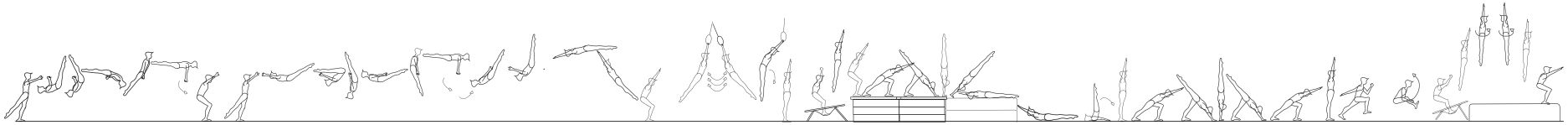
UNIL | Université de Lausanne
Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne

GYMNASTIQUE AUX AGRES

PROGRAMME N°1



A B C D E F G H

A	Montée du ventre (établissement en av. en tournant en arr.) à l'appui	E	S'établir à l'appui renversé et se laisser tomber corps tendu plat dos dans les gros tapis positionnés dans le sens de la largeur (« Homme de bois »)
	Prise d'élan en arr. et sauter à la station	F	Sur le sol, maintenir la position C+ sur le dos 3 sec.
B	Bascule courue ou d'élan		Position de « bougie » tenue 3 sec. sans l'aide des mains aux hanches
C	Elancer en avant par-dessous la barre à la station (sortie filée)		Rouler en av. pour se relever à la station
D	3 élancés complets (en av. et en arr.) sans toucher le sol et sauter en arr. à la stat.	G	S'établir à l'appui renversé et s'abaisser à la station
E	Saut en extension réceptionné sur le caisson 3 éléments	H	Saut en extension au minitrampoline avec 1/1 t.

Critères d'évaluation

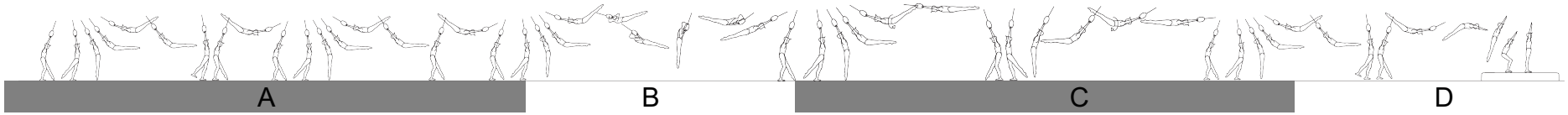
Le programme n°1 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C+/C-/I
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Équilibre	Force musculaire

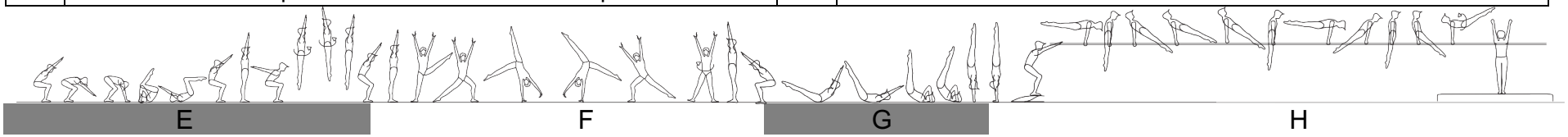
UNIL | Université de Lausanne
Institut des sciences du sport
de l'Université de Lausanne

GYMNASTIQUE AUX AGRES

PROGRAMME N°2



A	Balancer en av., en arr., en av., en arr.	C	Bal. en av. avec ½ t., bal. en av. avec ½ t.
B	Bal. en av. et s'établir à la susp. fléchie		Balancé en avant
	Bal. en arr. à la susp. fléchie et s'abaisser à la susp.	D	Balancé en arr. et sauter à la station



E	Roulé en avant	G	¼ de tour et roulé en arrière à l'appui renversé (streuli)
	Saut en extension avec 1/1 t. à la station	H	Saut à l'appui et élancer 2x en avant en posant les pieds sur la barre
F	Renversement latéral (roue) à gauche ou à droite		Elancer en arrière, en avant et sortie dorsale (en av.) avec ¼ t.

Critères d'évaluation

Le programme n°2 compte pour 50% de la note finale de gymnastique aux agrès

Tenue du corps	Maîtrise des 3 postures de base C+/C-/I
Amplitude des mouvements	Fluidité
Précisions des réceptions	Timing
Équilibre	Force musculaire