

Access Gym Trampoline



Access Gym Exercice 1 - S'équilibrer et enchaîner 1 TR Blanc Description Se déplacer en impulsion 2 pieds d'un tapis à l'autre. Consignes Partir d'un tapis pieds joints, effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches. Se réceptionner de manière équilibrée, pieds joints sur le tapis opposé. Critère de réussite Rester dans un couloir matérialisé. Bonus Conserver les bras le long du corps. 1	Access Gym Exercice 2 - S'équilibrer et enchaîner 2 TR Blanc Description Se déplacer en impulsion 2 pieds, à droite et à gauche, d'un tapis à l'autre. Consignes Partir d'un tapis pieds joints. Effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches, de part et d'autre d'une ligne matérialisée (droite-gauche). Se réceptionner pieds joints sur le tapis opposé. Critère de réussite Rester équilibré durant les sauts et la réception finale sur le tapis opposé. Bonus Conserver les bras le long du corps. 2	Access Gym Exercice 3 - S'équilibrer et enchaîner 3 TR Blanc Description Se déplacer en impulsion 2 pieds, d'un tapis à l'autre en arrière. Consignes Partir de la toile pieds joints. Effectuer de 4 à 5 rebonds mains sur les hanches. Se réceptionner pieds joints sur le tapis opposé. Critère de réussite Rester dans un couloir matérialisé. Bonus Conserver les bras le long du corps. 3	Access Gym Exercice 4 - S'équilibrer et enchaîner 4 TR Blanc Description Se déplacer à 4 pattes sur toile et tapis. Consignes Traverser le trampoline en position 4 pattes (tapis sur la toile). Critère de réussite Respecter les 4 appuis simultanés pour les 4 pattes. Bonus Buste horizontal lors des réceptions 4 pattes. 4	Access Gym Exercice 5 - S'équilibrer et enchaîner 5 TR Blanc Description 5 chandelles mains aux hanches - STOP (arrêt total sans rebond) Consignes Maintenir les mains aux hanches, enchaîner 5 rebonds, tête placée. S'arrêter en bloquant le rebond. Critère de réussite Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) jusqu'à la réception finale. Bonus Bras le long du corps durant tout l'enchaînement. 5
Access Gym Exercice 6 - S'équilibrer et enchaîner 6 TR Blanc Description Chandelle(s) d'élan - (1/4 vrille - 1 chandelle) x4 - STOP (arrêt total sans rebond) Consignes Maintenir les mains aux hanches. Conserver le sens de vrille. Tête droite et placée. Critère de réussite Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile. Bonus Bras le long du corps durant tout l'enchaînement. 6	Access Gym Exercice 7 - S'équilibrer et enchaîner 7 TR Blanc Description 5 chandelles avec action des bras - STOP (arrêt total sans rebond) Consignes Monter les bras par devant et les redescendre sur les côtés. Critère de réussite Coordonner l'action des bras avec la montée et la descente de la chandelle en restant dans la zone centrale de la toile (rectangle). Bonus Maintenir le corps aligné à chaque chandelle. 7	Access Gym Exercice 8 - S'équilibrer et enchaîner 8 TR Blanc Description Saut groupé - 3 chandelles - Saut groupé - STOP (arrêt total sans rebond) Consignes Enchaîner les 5 sauts sans déplacement excessif. Toucher ses genoux à chacun des sauts groupés. Coordonner l'action des bras avec la montée et la descente des chandelles. Critère de réussite Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) durant les 5 sauts. Bonus Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé. 8	Access Gym Exercice 9 - S'équilibrer et enchaîner 9 TR Blanc Description 2 x 5 touches enchaînées : A : Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - 4 pattes - ventre - debout - STOP (arrêt total sans rebond) B : Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 chandelles - 1/4 vrille (90°) - 1/4 vrille - STOP Consignes Enchaîner les 2 fois 5 sauts sans déplacement excessif. Respecter les positions des sauts et figures de base. Critère de réussite Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les enchaînements. Bonus Enchaîner les 10 touches (A+B). 9	Access Gym Exercice 10 - Vriller 1 TR Blanc Description Chandelle(s) d'élan - 1/4 vrille (90°). Consignes Conserver les bras le long du corps. Se réceptionner sur les deux pieds. Critère de réussite Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds. Bonus Monter les bras + Corps tendu. 10
Access Gym Exercice 11 - Vriller 2 TR Blanc Description Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille (180°). Consignes Conserver les bras le long du corps. Se réceptionner sur les deux pieds. Critère de réussite Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds. Bonus Monter les bras + Corps tendu. 11	Access Gym Exercice 12 - Vriller 3 TR Blanc Description Assis - 1/2 vrille 4 pattes. Consignes Assis : placement correct du buste et des mains. Déclencher la 1/2 vrille avec le bras. Critère de réussite Garder l'axe lors de la réception en 4 pattes simultanées, buste horizontal. Bonus Assis - 1/2 vrille 4 pattes - 1/2 vrille assis (garder le même sens de vrille). 12	Access Gym Exercice 13 - Contrôler la rotation avant 1 TR Blanc Description Réaliser une roulade avant sur un plan incliné. Consignes Position de départ : bassin au-dessus des appuis. Pousser les mains puis la nuque et attraper rapidement ses genoux. Critère de réussite Rouler dans l'axe. Bonus Se relever sans les mains. 13	Access Gym Exercice 14 - Contrôler la rotation avant 2 TR Blanc Description Assis - 4 pattes - 4 pattes - Plat ventre (rester sur le ventre). Consignes Réaliser l'exercice sur le tapis de parade et sans déplacement. Pousser sur ses mains en position assise pour tourner en avant. Critère de réussite 4 pattes : se réceptionner simultanément avec les 4 appuis, buste horizontal. Ventre : se réceptionner simultanément avec le buste et les jambes. Bonus Réaliser l'enchaînement avec un seul rebond «4 pattes». 14	Access Gym Exercice 15 - Contrôler la rotation avant 3 TR Blanc Description Assis - 4 pattes - Roulade avant. Consignes A réaliser sur le tapis parade. 4 pattes buste horizontal. Rouler en avant en posant les mains sur le tapis. Critère de réussite Déclencher la rotation avec les 4 appuis dans la toile et rouler dans l'axe. Bonus Assis - 4 pattes - Petit salto avant avec une réception sur le dos (sans l'aide des mains). 15
Access Gym Exercice 16 - Contrôler la rotation avant 4 TR Blanc Description Assis - 4 pattes - Ventre - Debout. Consignes Rester sur place sur le tapis parade. 4 pattes : buste horizontal. Ventre : réception simultanée du buste et des cuisses. Critère de réussite Se réceptionner à 4 pattes avec les 4 appuis simultanés, buste horizontal. Se réceptionner plat ventre ou ventre en restant sur le tapis (sans déplacement). Bonus Assis - 4 pattes - Ventre - Assis 16	Access Gym Exercice 17 - Contrôler la rotation arrière 1 TR Blanc Description Réaliser une roulade arrière sur un plan incliné. Consignes Départ accroupi, mains croisées derrière la tête. Se mettre en boule et tourner vite en arrière. Critère de réussite Rouler vite dans l'axe. Bonus Effectuer une réception équilibrée sur les pieds. 17	Access Gym Exercice 18 - Contrôler la rotation arrière 2 TR Blanc Description Chandelle(s) d'élan - Tombé assis (debout). Consignes Monter les bras tendus rapidement au-dessus des oreilles. Monter les bras pour le retour debout. Critère de réussite Marquer une position inclinée en arrière. Se réceptionner simultanément sur les fesses, les jambes et les mains. Bonus Maintenir un alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches. 18	Access Gym Exercice 18 - Contrôler la rotation arrière 2 TR Blanc Description Chandelle(s) d'élan - Tombé assis (debout). Consignes Monter les bras tendus rapidement au-dessus des oreilles. Monter les bras pour le retour debout. Critère de réussite Marquer une position inclinée en arrière. Se réceptionner simultanément sur les fesses, les jambes et les mains. Bonus Maintenir un alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches. 18	Access Gym Exercice 20 - Contrôler la rotation arrière 4 TR Blanc Description Chuter sur le dos (contre haut). Consignes Depuis un contre haut, se laisser tomber en arrière sur un gros tapis, bras le long du corps. Effectuer une réception à plat dos : tête, épaules et jambes simultanées. Critère de réussite Chuter le dos en premier le regard vers l'avant et se réceptionner sur le dos. Bonus Maintenir une position tendue et gainée durant toute la chute. 20