

Access Gym Trampoline



Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 1 - S'équilibrer et enchaîner 1 TR **Jaune**

Description Réaliser 10 chandelles avec action des bras - STOP

Consignes Monter les bras par devant et les redescendre sur le côté.

Critère de réussite Garder son amplitude et limiter les déplacements.

Bonus Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 chandelles.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 2 - S'équilibrer et enchaîner 2 TR **Jaune**

Description Réaliser 5 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP

Consignes Enchaîner les 5 sauts sans déplacement excessif. Maintenir les bras verticaux

Critère de réussite Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile avec les bras verticaux.

Bonus Rester corps aligné durant les 5 sauts.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 3 - S'équilibrer et enchaîner 3 TR **Jaune**

Description 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/4 vrille - 1 chandelle - 1/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - STOP

Consignes Maintenir les bras collés le long du corps durant au moins la moitié de l'enchaînement. Tête droite et placée. Conserver son sens de vrille.

Critère de réussite Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus Conserver les bras le long du corps durant tout l'enchaînement.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 4 - S'équilibrer et enchaîner 4 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 chandelles - Saut écart - Chandelle - STOP
Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 Chandelles - Saut carpi serré - Chandelle - STOP

Consignes Enchaîner les sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart et saut carpi serré (jambes tendues).

Critère de réussite Monter les bras dans toutes les figures et rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus Enchaîner les 10 touches.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 5 - S'équilibrer et enchaîner 5 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 2 chandelles - Saut écart - STOP

Consignes Monter ses bras au début de chaque touche. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues).

Critère de réussite Respecter la forme juste de chacun des éléments avec le même sens de vrille, en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 6 - S'équilibrer et enchaîner 6 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Saut écart - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 1 chandelle - Vrille - STOP

Consignes Monter ses bras au début de chaque touche. Toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues), prendre ses pointes de pieds en saut groupé.

Critère de réussite Respecter la forme juste de chacun des éléments avec le même sens de vrille, en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus Saut écart - 1/2 vrille assis - Debout - 1 chandelle - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 1 chandelle - Vrille - chandelle.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 7 - S'équilibrer et enchaîner 7 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - Chandelle - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Chandelle - 1/2 vrille (180°) - STOP

Consignes Monter ses bras au début de chaque touche. Prendre ses genoux en saut groupé, toucher ses pointes de pieds en saut écart (jambes tendues).

Critère de réussite Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.

Bonus Saut groupé - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Vrille (360°) - STOP

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 8 - Vriller 1 TR **Jaune**

Description Assis - 1/2 vrille - 4 pattes - 1/2 vrille plat dos.

Consignes Enchaîner les figures en restant au centre de la toile. Conserver le même sens de vrille.

Critère de réussite Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant l'enchaînement et dans l'axe de trampoline.

Bonus Conserver les bras tendus le long du corps dans la 2ème 1/2 vrille et dans la réception plat dos.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 9 - Vriller 2 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Vrille (360°).

Consignes Maintenir les bras le long du corps. Rester au centre de la toile.

Critère de réussite Réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus Monter les bras en conservant le corps tendu.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 10 - Vriller 3 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - 1 vrille 1/4 (450°).

Consignes Maintenir les bras le long du corps.

Critère de réussite Réception équilibrée sur deux pieds.

Bonus Monter les bras en conservant le corps tendu.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 11 - Contrôler la rotation avant 1 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Salto avant.

Consignes Assis : placement du buste et des mains. 4 pattes avec le buste horizontal. Déclencher le salto avant depuis le 4 pattes, avec les 4 appuis dans la toile. Écarter légèrement les genoux pendant la rotation (prévention blessure).

Critère de réussite Réaliser une rotation (avant) aérienne avec une réception équilibrée sur les pieds.

Bonus Rotation en position groupée, les mains aux genoux.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 12 - Contrôler la rotation avant 2 TR **Jaune**

Description Réaliser un tombé ventre de l'arrêt sur un tapis.

Consignes Départ de l'arrêt, rester sur place le ventre à la place des pieds. Monter ses bras à l'impulsion.

Critère de réussite Effectuer une réception simultanée du buste et des jambes sur le tapis de parade (pas de déplacement).

Bonus Ventre (de l'arrêt) - Assis (sur tapis).

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 13 - Contrôler la rotation avant 3 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Tombé ventre - Debout.

Consignes Sur un tapis de parade, 2 chandelles d'élan, monter les bras tendus aux oreilles. Rester sur place, le ventre à la place des pieds.

Critère de réussite Corps tendu durant toute la figure, maîtrise de la réception ventre.

Bonus 2 chandelles - Tombé ventre - Assis

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 14 - Contrôler la rotation avant 4 TR **Jaune**

Description Ventre - (placement du dos) ATR - Roulade avant.

Consignes Sans élan (de l'arrêt) : Tomber ventre en reculant, réception sur le tapis.

Critère de réussite Monter à l'ATR en placement du dos (groupé).

Bonus Monter à l'ATR jambes tendues + plat dos.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 15 - Contrôler la rotation arrière 1 TR **Jaune**

Description Tombé plat dos de l'arrêt.

Consignes Départ sur un tapis de parade, lancer les bras vers le haut. Effectuer un léger déplacement en arrière. Regarder le tapis placé devant la toile.

Critère de réussite Se réceptionner plat dos les bras tendus derrière la tête.

Bonus S'allonger, s'aligner durant toute la phase aérienne (corps tendu).

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 16 - Contrôler la rotation arrière 2 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Assis - Ventre - Assis

Consignes Sur un tapis de parade, réception active en ventre pour tourner en arrière. Pousser sur les bras.

Critère de réussite Se réceptionner assis buste incliné (20°).

Bonus Passage du ventre à assis avec les jambes tendues (corps carpi).

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 17 - Contrôler la rotation arrière 3 TR **Jaune**

Description Pull-over (impulsion bas du dos).

Consignes Réception en position de « l'œuf » (pieds fesses) sur le tapis de parade. Tirer les genoux vers l'arrière.

Critère de réussite Tourner dans l'axe et se réceptionner à 4 pattes.

Bonus Tourner dans l'axe et se réceptionner sur les pieds.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 18 - Contrôler la rotation arrière 4 TR **Jaune**

Description Tombé dos de l'arrêt.

Consignes Sur un tapis de parade lancer les bras vers le haut et regarder devant soi. Léger déplacement vers l'arrière autorisé.

Critère de réussite Alignement du corps, réception sur le dos, les jambes à la verticale.

Bonus Dos (de l'arrêt) retour debout (sur tapis).

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 19 - Combiner vrille et rotation avant 1 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - Tombé Assis - 1/2 vrille debout.

Consignes Déclenchement par les bras qui montent. Réception assise dans le respect de la position. Monter les bras pour le retour debout.

Critère de réussite Déclencher la 1/2 vrille par les bras, avec une réception équilibrée à deux pieds.

Bonus Corps allongé et incliné en l'air avant de s'asseoir et la 1/2 vrille bras et jambes tendus.

Access Gym Le gym continue à la maison

Exercice 20 - Combiner vrille et rotation avant 2 TR **Jaune**

Description Chandelle(s) d'élan - 1/2 vrille assis - Debout.

Consignes Déclenchement par les bras qui montent. Réception assise dans le respect de la position. Monter les bras pour le retour debout.

Critère de réussite Déclencher la 1/2 vrille par les bras et se réceptionner assis dans l'axe du trampoline.

Bonus Alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches.