

Access Gym Trampoline



Access Gym	Exercice 1 - S'équilibrer et enchaîner 1	Access Gym	Exercice 2 - S'équilibrer et enchaîner 2	Access Gym	Exercice 3 - S'équilibrer et enchaîner 3	Access Gym	Exercice 4 - S'équilibrer et enchaîner 4	Access Gym	Exercice 5 - S'équilibrer et enchaîner 5
Description	Réaliser 10 chandelles - STOP	Description	10 sauts, bras en haut avec un bâton dans les mains - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan Saut groupé - Saut écart - 2 chandelles - Saut écart - Saut groupé - 2 chandelles - Saut groupé - Saut carpi serré - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan - 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 1/4 - STOP	Description	Réaliser 5 rebonds dos.
Consignes	Action des bras. Garder la tête droite et placée, le regard vers le tapis. S'arrêter en bloquant le rebond.	Consignes	Garder les bras verticaux. Enchaîner les 10 sauts sans déplacement excessif.	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).	Consignes	Maintenir les bras collés le long du corps pendant au moins 6 touches. Garder la tête droite et placée. Conserver le même sens de vrille.	Consignes	Tête dans la toile. Jambes à l'oblique haute en phase aérienne.
Critère de réussite	Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts.	Critère de réussite	Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts (bras verticaux).	Critère de réussite	Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.	Critère de réussite	Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile, avec une réception sur les deux pieds.	Critère de réussite	Réception et impulsion sur le dos exclusivement (pas les pieds ni les mains).
Bonus	Le corps est maintenu tendu durant les 10 sauts.	Bonus	Conserver le corps tendu durant les 10 sauts.	Bonus	Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire.	Bonus	Bras le long du corps durant tout l'enchaînement.	Bonus	Allongement du corps au point mort haut de la phase aérienne.
	1		2		3		4		5
Description	Chandelle(s) d'élan Saut groupé - Assis - Ventre - Assis - 1/2 vrille debout - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan - Ventre - Debout - 2 chandelles - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Ventre - Debout - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan - Dos - Debout - 2 chandelles - Assis - 1/2 vrille debout - 2 chandelles - Dos - Debout - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan - Ventre - Debout - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - Saut écart - Dos - Debout - Saut serré - 1 chandelle - STOP	Description	Chandelle(s) d'élan - Roller (Assis vrille assis).
Consignes	Enchaîner les sauts sans déplacement excessif. Prendre ses genoux en saut groupé. Adopter les bonnes positions en assis et ventre.	Consignes	Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis et ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.	Consignes	Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis et dos. Lever les bras au départ de chaque figure. En tomber dos, garder le regard sur le tapis devant la toile.	Consignes	Enchaîner les sauts sans déplacement excessif, adopter les bonnes positions en assis, dos et ventre. Lever les bras au départ de chaque figure.	Consignes	Déclencher la vrille par l'orientation des épaules, les pieds gardent toujours la même direction.
Critère de réussite	Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.	Critère de réussite	Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile.	Critère de réussite	Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale (rectangle) de la toile. Lever les bras à chaque figure.	Critère de réussite	Respecter la forme juste de chacun des éléments en restant dans la zone centrale de la toile (rectangle). Lever les bras à chaque figure.	Critère de réussite	Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.
Bonus	Le passage Assis - Ventre - Assis est réalisé jambes tendues.	Bonus	Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes.	Bonus	Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes.	Bonus	Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes (excepté les sauts de bases).	Bonus	Enchaînement Roller suivi de 1/2 vrille debout.
	6		7		8		9		10
Description	(Rebond dos) Cat Twist (dos - vrille - dos).	Description	Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - Rotation avant - Dos.	Description	Salto avant en situation aménagée.	Description	Chandelle(s) d'élan Assis - 4 pattes - Rotation avant groupée réception dos - 4 pattes.	Description	Cody avant (réception dos).
Consignes	Vriller dans l'axe par les pieds. Aligner le corps pour vriller.	Consignes	Assis : placement du buste et des mains. 4 pattes buste horizontal. Salto avant déclenché avec les 4 appuis dans la toile. Contrôler sa rotation pour se réceptionner sur le dos.	Consignes	Sur un trampoline ou un mini-trampoline : réaliser une roulade avant en contre-haut, avec pose des mains retardée.	Consignes	Tourner dans l'axe, rechercher un contrôle visuel pour assurer une réception sur le dos, bras derrière la tête et jambes tendues approchant de la verticale. Enchaîner 4 pattes - Ventre, par action et blocage des jambes («kicks»).	Consignes	Tombé ventre en reculant avec une réception sur un tapis de parade, tourner dans l'axe, rechercher un contrôle visuel pour assurer la réception sur le dos, bras derrière la tête et jambes tendues approchant de la verticale.
Critère de réussite	Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.	Critère de réussite	Réception sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.	Critère de réussite	Bras tendus aux oreilles à l'impulsion, tourner dans l'axe.	Critère de réussite	Tourner dans l'axe sur place se réceptionner les 4 appuis simultanément.	Critère de réussite	Se réceptionner sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.
Bonus	Enchaîner deux rebonds dos à la suite du Cat Twist.	Bonus	Position dos : Jambes tendues verticales et bras tendus derrière la tête (revenir debout).	Bonus	Se réceptionner sur le dos (sans poser les mains).	Bonus	Assis - 4 pattes - Dos - Ventre (sans passer par 4 pattes)	Bonus	Cody avant (dos) + Ventre.
	11		12		13		14		15
Description	(Assis) - Ventre - Dos.	Description	Ventre - Dos - Pull-over.	Description	Pull-over - 4 pattes.	Description	Chandelle(s) d'élan - Dos - Debout.	Description	Salto arrière en situation aménagée avec un plan incliné.
Consignes	Impulsion active (appui prononcé sur les genoux) sur le ventre, plier les jambes en ventre pour sentir l'enfoncement des genoux. Garder la tête droite.	Consignes	En dos, envoyer les jambes vers l'arrière, en position groupée.	Consignes	Contrôler sa rotation arrière (ouverture et contrôle visuel) en maîtrisant l'arrivée à 4 pattes.	Consignes	Faire un tombé dos en gardant le regard sur le tapis devant, puis projeter les jambes de la verticale vers l'avant (35° environ), puis les bloquer par contraction des abdominaux pour revenir debout.	Consignes	Appel sur un mini-trampoline ou un trampoline, basculer en arrière se réceptionner sur le dos et rouler vite en arrière dans l'axe.
Critère de réussite	Se réceptionner sur le dos.	Critère de réussite	Se réceptionner de manière équilibrée à la fin du Pull-over.	Critère de réussite	Se réceptionner à 4 pattes, dos horizontal, les 4 appuis simultanés.	Critère de réussite	Retour debout et vers le haut avec une réception équilibrée, dans le rectangle de la toile.	Critère de réussite	Rouler dans l'axe transversal en gardant la tête droite.
Bonus	Ventre - Dos + Pull-over.	Bonus	Pull-over - 4 pattes - Ventre (avec tapis).	Bonus	Pull-over - Ventre.	Bonus	Position tendue et alignée en tombé dos et le corps tendu pour le retour debout.	Bonus	Se réceptionner directement à 4 pattes sur le tapis incliné sans tirer la tête.
	16		17		18		19		20