**GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**DESCRIPTION DES EXERCICES ET FEUILLES DE NOTATION**

**2016-2023**

# DESCRIPTION DES EXERCICES

**NIVEAU A**

Corde p. 3

Cerceau p. 4

Ballon p. 5

Ruban p. 6

**NIVEAU B**

Corde p. 7

Ballon p. 8

Massues p. 9

Ruban p. 10

**NIVEAU C**

Corde p. 11

Cerceau p. 12

Ballon p. 13

Ruban p. 14

**NIVEAU 1**

Corde p. 15

Cerceau p. 17

Ballon p. 19

Ruban p. 21

**NIVEAU 2**

Corde p. 23

Cerceau p. 26

Massues p. 29

Ruban p. 32

**NIVEAU 3**

Cerceau p. 34

Ballon p. 36

Massues p. 38

Ruban p. 40

# FEUILLES DE NOTATION

**NIVEAU A**

Corde p. 42

Cerceau p. 43

Ballon p. 44

Ruban p. 45

**NIVEAU B**

Corde p. 46

Ballon p. 47

Massues p. 48

Ruban p. 49

**NIVEAU C**

Corde p. 50

Cerceau p. 51

Ballon p. 52

Ruban p. 53

**NIVEAU 1**

Corde p. 54

Cerceau p. 55

Ballon p. 56

Ruban p. 57

**NIVEAU 2**

Corde p. 58

Cerceau p. 59

Massues p. 60

Ruban p. 61

**NIVEAU 3**

Cerceau p. 62

Ballon p. 63

Massues p. 64

Ruban p. 65

**EXERCICE D’ENSEMBLE À MAINS LIBRES** p. 67

**EXERCICE D’ENSEMBLE AVEC CERCEAU** p. 68

**EXÉCUTION – NIVEAUX 1, 2, 3 ET ENSEMBLES** p. 69

## Niveau A Corde

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *We Speak No Americano*

Position de départ : assise. Tenir la corde par ses extrémités. La corde est tendue dans le plan horizontal; elle touche les jambes.

## Temps

1-­‐4 Tenir la pose.

5-­‐8 En pliant les bras vers soi, lever la corde au-dessus de la tête.

1-­‐8 Renverser la corde : lever la main droite et abaisser la gauche pour tenir la corde dans le plan vertical. Déplacer les mains pour ramener la corde dans le plan horizontal. Puis, lever la main gauche et abaisser la droite pour tenir la corde dans le plan vertical. Déplacer les mains pour ramener la corde dans le plan horizontal.

1-­‐8 Répéter.

1-­‐8 En pliant puis en tendant les bras, décrire un cercle à droite avec la corde, deux fois.

1-­‐8 Balancer la corde en U (droite-gauche-droite-gauche).

1-­‐2 Rapprocher les mains l’une de l’autre. Écarter les mains pour tendre la corde dans le plan horizontal.

3-­‐4 Pause

1-­‐4 Faire tournoyer la corde vers l’avant. Écarter les mains pour tendre la corde dans le plan horizontal.

5-­‐8 Porter la main droite à l’épaule droite. Tendre les bras devant pour tenir la corde dans le plan horizontal.

1-­‐4 Répéter.

5-­‐8 Porter la main gauche à l’épaule gauche. Tendre les bras devant pour tenir la corde dans le plan horizontal.

1-­‐4 Répéter les 16 temps précédents.

Finale Lever la corde au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau A Cerceau

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Hawaii Five-­‐O*

**Position de départ :** assise. Tenir le cerceau à deux mains (prise extérieure) dans le plan horizontal au niveau des épaules.

## Temps

1-­‐8 Agiter le cerceau.

1-­‐4 Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.

Abaisser le cerceau pour reprendre la position de départ.

5-­‐8 Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.

Abaisser le cerceau à l’avant dans le plan frontal.

1-­‐8 Dans le plan frontal, quatre rotations du cerceau (gauche-­‐droite-­‐gauche-­‐droite).

1-­‐4 Tenir le cerceau dans le plan frontal. Porter la main droite à l’épaule droite et tendre le bras gauche devant en déplaçant le cerceau dans le plan vertical.

Tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.

5-­‐8 Répéter en touchant l’épaule gauche de la main gauche.

1-­‐4 Poser le bas du cerceau sur les jambes. Glisser les mains vers le bas l’une après l’autre pour saisir le cerceau à mains rapprochées.

5-­‐8 Frapper le cerceau sur le sol deux fois à droite puis deux fois à gauche.

1-­‐finale En pliant et en tendant les bras, décrire deux cercles vers la droite dans le plan horizontal.

Lever le cerceau au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau A Ballon

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Safety Dance*

**Position de départ :** assise. Tenir le ballon à deux mains sur les jambes.

## Temps

1-­‐4 Tenir la pose.

5-­‐8 Faire rouler le ballon sur les jambes vers l’extérieur, puis vers l’intérieur.

1-­‐4 Tendre les bras pour lever le ballon au-dessus de la tête. Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine.

5-­‐8 Tendre les bras devant. Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine.

1-­‐8 Faire rouler le ballon sur les bras vers l’extérieur.

Faire rouler le ballon sur les bras vers l’intérieur. Plier les coudes pour emprisonner le ballon (avant-bras parallèles).

1-­‐4 Faire rouler le ballon sur les bras vers l’extérieur.

5-­‐8 Lancer-rattraper à deux mains.

1-­‐8 Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine. Agiter le ballon. Tendre les bras devant.

1-­‐8 Porter le ballon à l’épaule droite. Tendre les bras devant.

Porter le ballon à l’épaule gauche. Tendre les bras devant.

Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine et décrire deux cercles avec le ballon vers la gauche, pour finir en posant le ballon sur les jambes. Tendre le bras gauche pour la position finale.

## Niveau A Ruban

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Finding Neverland*

**Position de départ :** assise, bras droit tendu sur le côté.

## Temps

1-­‐8 Serpentins horizontaux.

1-­‐8 Quatre balancements par-dessus de la tête (gauche-­‐droit-e­‐gauche-­‐droite)

1-­‐4 Spirales

5-­‐8 Deux cercles à gauche.

1-­‐6 Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux devant soi.

1-­‐6 Répéter.

1-­‐6 Répéter.

1-­‐finale Trois balancements devant d’un côté à l’autre (gauche-­‐droite-­‐gauche). Saisir la baguette près de l’attache du ruban. Lever les bras pour la pose finale.

## Niveau B Corde

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Chicago Shake*

**Position de départ :** assise. Bras fléchis, tenir la corde pliée en deux (les deux nœuds dans la main droite) dans le plan horizontal.

## Temps

Intro Tenir la pose

1-­‐8 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde.

Incliner la tête droite-gauche.

1-­‐8 Répéter.

1-­‐8 Faire tournoyer la corde vers l’avant. Tendre la corde.

Renverser la corde : lever le bras gauche et abaisser le droit pour tenir la corde dans le plan vertical. Lever le bras droit et abaisser le gauche pour tenir la corde dans le plan vertical.

1-­‐8 Répéter.

1-­‐8 Lâcher l’extrémité bouclée de la corde. Exécuter des figures 8 (gauche-droite-gauche). Balancer la corde à droite.

1-­‐8 Rotations au-dessus de la tête vers la gauche.

Abaisser le bras droit et saisir la corde de la main gauche (en prise palmaire), près de la main droite. Glisser la main gauche jusqu’à proximité de l’extrémité bouclée. Lever les bras au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau B Ballon

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Another One Bites The Dust*

**Position de départ :** assise. Tenir le ballon à deux mains à la hanche droite.

## Temps

1-­‐4 Tenir la pose.

5-­‐8 Porter le ballon à la hanche droite puis à la hanche gauche.

1-­‐8 Ballon tenu à deux mains, décrire un cercle en sens antihoraire, dans le plan frontal.

1-­‐8 Bras tendus devant, renverser le ballon quatre fois (main gauche sur le dessus main droite en dessous, main gauche sur le dessus main droite en dessous).

1-­‐4 Faire rouler le ballon sur les bras vers l’intérieur, en pliant les coudes pour l’emprisonner à la poitrine (avant-bras parallèles).

5-­‐8 Faire rouler le ballon sur les bras vers l’extérieur et l’attraper à deux mains.

1-­‐4 Porter le ballon à l’épaule droite. Tendre les bras devant.

5-­‐8 Porter le ballon à l’épaule gauche. Tendre les bras devant.

1-­‐4 Lancer le ballon à deux mains. Coudes levés et bras parallèles, plier les coudes pour emprisonner le ballon dans les bras, près de la poitrine.

5-­‐8 Tendre les bras pour faire rouler le ballon vers l’extérieur et le rattraper à deux mains.

1-­‐16 Répéter les 16 temps précédents. Lever le ballon au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau B Massues

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Boogie Shoes*

**Position de départ :** assise, bras tendus devant soi, une massue dans chaque main, tenue par le col. Les massues se trouvent dans le plan vertical.

## Temps

1-­‐8 Agiter les massues.

1-­‐8 Plier les coudes et tendre les bras à droite. Cercle avec les massues à gauche, deux fois.

1-­‐4 Poser la tête des massues sur les jambes et glisser les mains pour saisir les massues par la tête.

1-­‐12 Faire roules les massues vers l’avant.

1-­‐4 Tendre les bras devant…

5-­‐8 … ouvrir les bras sur les côté. Balancer les bras à l’avant.

1-­‐4 Frapper les massues l’une contre l’autre. Lever les bras au-dessus de la tête.

5-­‐8 Abaisser le bras droit sur le côté.

1-­‐4 Simultanément, lever le bras droit au-dessus de la tête et abaisser le gauche sur le côté.

5-­‐8 Lever le bras gauche au-dessus de la tête.

Abaisser les bras devant soi. Poser le corps des massues sur les jambes. Tendre les bras et présenter la tête des massues devant pour la pose finale.

## Niveau B Ruban

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Say Hey*

**Position de départ :** assise, bras droit tendu sur le côté.

## Temps

1-­‐8 Spirales sur le côté.

1-­‐4 Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.

1-­‐4 Répéter.

1-­‐8 En tenant la baguette à deux mains, balancer le ruban par-dessus les épaules quatre fois (droite-­‐gauche-­‐droite-­‐gauche).

1-­‐8 Quatre cercles au-dessus de la tête à gauche.

1-­‐finale Quatre balancements par-dessus la tête (gauche-­‐droite-­‐gauche-­‐droite). Cercle en sens antihoraire pour la pose finale.

## Niveau C Corde

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Chicago Shake*

**Position de départ :** debout pieds joints sur le milieu de la corde, face au côté 1. Un nœud dans chaque main, tenir la corde près des épaules, coudes pointés vers l’extérieur.

## Temps

Intro Tenir la pose.

1-­‐8 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde. Revenir en position de départ.

Secouer les hanches.

1-­‐4 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde. Revenir en position de départ.

5-­‐8 En levant les genoux, s’éloigner d’un pas de la corde à reculons (gauche-droite), corde en U au bout des bras tendus.

1-­‐8 Balancer la corde en U (droite-gauche-droite-gauche).

1-­‐6 Placez les deux nœuds dans la main droite. Saisir la corde de la main gauche (en prise dorsale) près de la main droite. Glisser la main gauche jusqu’à proximité de l’extrémité bouclée, dans le plan horizontal.

7-­‐8 Saut extension en levant les bras au-dessus de la tête.

1-­‐6 Pas de bourrée en tournant vers la droite, bras au-dessus de la tête.

7-­‐8 Baisser les bras devant pour plier la corde en quatre, nœuds et extrémité bouclée dans la main droite.

1-­‐8 Rotations en sens antihoraire, dans le plan frontal.

Tendre la jambe droite sur le côté pour la pose finale.

## Niveau C Cerceau

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Boogie Shoes*

**Position de départ :** debout pieds joints, face au côté 1. Tenir le cerceau en prise dorsale dans le plan frontal, bas du cerceau appuyé sur le sol.

## Temps

1-­‐8 Pivotement assisté (à deux mains) du cerceau vers la droite, autour de l’axe vertical. Attraper le cerceau à deux mains en prise palmaire.

1-­‐8 Quatre pas avant en relevé (droite-­‐gauche-­‐droite­‐gauche), en levant le cerceau au-dessus de la tête.

1-­‐4 Pas de bourrée en tournant vers la droite.

1-­‐4 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à droite.

5-­‐8 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à gauche.

1-­‐4 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à droite.

5-­‐8 Abaisser le cerceau devant soi.

1-­‐2 Saut extension, en balançant le cerceau au-dessus de la tête.

3-­‐4 Abaisser le cerceau devant soi.

1-­‐4 Pas latéral à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.

5-­‐8 Plié pour transférer son poids à gauche, en tendant la jambe droite sur le côté. Balancer le cerceau à gauche.

1-­‐4 Plié pour transférer son poids à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.

5-­‐8 De la main droite, abaisser le cerceau sur le sol et tendre le bras gauche en diagonale haute sur le côté pour la pose finale.

## Niveau C Ballon

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Another One Bites The Dust*

**Position de départ :** en appui sur le pied droit face au côté 1, genou gauche fléchi et pied gauche sur la pointe, près du pied droit. Tenir le ballon à deux mains, à la hanche droite.

## Temps

1-­‐8 Secouer les hanches.

1-­‐8 Abaisser le talon gauche pour se tenir sur les deux pieds. Ballon dans les deux mains, décrire un cercle en sens antihoraire, dans le plan frontal.

1-­‐8 En levant le ballon au-dessus de la tête, pas de bourrée en tournant vers la droite. Baisser les bras pour tenir le ballon devant soi.

1-­‐4 Faire rouler le ballon sur les bras pour l’emprisonner près de la poitrine (avant-bras parallèles).

5-­‐8 Faire rouler le ballon vers l’extérieur et le rattraper à deux mains.

1-­‐4 En pliant les genoux, fléchir les coudes et porter le ballon à l’épaule droite. En dépliant les genoux, tendre les bras devant.

5-­‐8 Répéter, en portant le ballon à l’épaule gauche.

1-­‐4 À deux mains, faire rebondir et rattraper le ballon.

5-­‐8 Saut extension. Balancer le ballon au-dessus de la tête en sautant et l’abaisser devant à la réception.

1-­‐8 Ballon tenu devant soi, quatre pas militaires (commencer du pied gauche en levant le genou droit).

1-­‐4 Fermer les pieds en plié. Lancer-rattraper à deux mains.

5-­‐8 Fléchir les bras, coudes pointés sur les côtés et tenir le ballon contre la poitrine. Tendre la jambe droite sur le côté (pied pointé) pour la pose finale.

## Niveau C Ruban

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Say Hey*

**Position de départ :** debout pieds joints au centre de la surface, face au côté 1. Main gauche sur la hanche, bras droit tendu devant.

## Temps

1-­‐4 Spirales.

5-­‐8 S’agenouiller en exécutant des spirales.

1-­‐4 Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.

5-­‐8 Saut extension, en balançant le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.

1-­‐8 Baguette dans les deux mains, plier les genoux quatre fois en balançant le ruban par-dessus les épaules (droite-gauche-droite-gauche).

1-­‐4 Cercle au-dessus de la tête vers la gauche. Plié, en balançant le ruban en bas devant, à gauche.

5-­‐8 Pas de bourrée en tournant, bras tendus sur les côtés.

1-­‐finale Cinq pas avant en relevé (gauche-droite-gauche-droite-gauche) avec balancement par-dessus la tête.

Fente à droite accompagnée d’un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Balancer le ruban à droite pour la pose finale.

## Niveau 1 Corde

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Hoedown Throwdown*

**Position de départ :** debout pieds joints dans le coin gauche, face au coin 1. Tenir la corde pliée en deux devant soi, dans le plan horizontal (les nœuds dans la main droite).

## Temps

1-­‐4 **Pas de danse rythmique** (temps 1 à 16) : Plier le genou droit et relever le talon droit. Rapprocher les bras pour tenir la corde en U. Déplier le genou et abaisser le talon. Ouvrir les bras pour tendre la corde.

5-­‐8 Répéter, en pliant le genou gauche.

9-­‐16 En déplacement vers la droite, plier et déplier les genoux, se balancer sur les pieds (talons-pointes-talons-pointes). Faire tournoyer la corde vers l’avant.

1-­‐4 Plié en tendant la corde. Se pencher en avant pour coincer la corde à la taille. Se redresser et relevé. Lever la corde au-dessus de la tête.

5-­‐8 **Tour chaîné** à droite. Pas à droite et fermer les pieds.

1-­‐4 Pas latéral à droite et tendre la jambe gauche sur le côté. Relâcher la corde de la main gauche et la **balancer** à droite. Prendre un nœud dans chaque main.

5-­‐8 En plié, effectuer un transfert de poids à gauche. **Balancer** la corde en U à gauche.

Pas latéral à droite et **balancer** la corde en U à droite. En tournant pour faire face au coin 3, fermer les pieds en relevé. Continuer à **balancer** la corde en U par-dessus de la tête.

1-­‐4 Abaisser les talons tandis que la corde passe derrière soi.

5-­‐8 Plié et croiser les bras devant soi (coudes légèrement fléchis). Redresser les jambes et ouvrir les bras.

1-­‐4 **Équilibre en passé** (lever le genou droit en passé parallèle). Fermer les pieds.

5-­‐8 Deux pas en arrière (droite-gauche). Balancer la corde en U en avant et par-dessus la tête.

Tendre la jambe droite devant et soulever la pointe pour coincer la corde sous le pied droit.

1-­‐4 En tournant pour faire face au coin 2, fermer le pied droit contre le gauche. De la main droite, saisir la corde en son milieu pour former une petite boucle à sa droite. Commencer les rotations avant.

5-­‐8 Deux chassés avant du pied droit, direction coin 2.

1-­‐8 Pas du pied droit et fermer les pieds. Balancer la corde en avant, relâcher le milieu de la corde pour prendre un nœud dans chaque main.

Croiser le pied droit par-dessus le gauche (main droite sur la hanche). Relevé et tourner pour faire face au coin 8. Commencer les **rotations au-dessus la tête**. Abaisser les talons.

1-­‐8 En déplacement direction coin 8, deux pas avant en relevé (droite-­‐gauche) avec **rotations au-dessus de la tête**. Fermer les pieds.

Plié. Abaisser le bras droit pour permettre à la corde de s’enrouler autour des jambes. Déplier les genoux, amener les bras à l’avant et saisir un nœud dans chaque main.

1-­‐4 Croiser les mains pour enrouler la corde autour des bras.

5-­‐8 Plié. **Saut extension** en balançant les bras au-dessus de la tête. Pas latéral du pied gauche et relever la pointe du pied droit pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* Pas de danse rythmique
* Tour chaîné
* Balancements
* Équilibre en passé
* Rotations au-dessus de la tête
* Saut extension

## Niveau 1 Cerceau

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

Musique : *Lewis Boogie*

**Position de départ :** près du coin 6, face au côté 1,en appui sur le pied gauche, jambe droite tendue sur le côté. Tenir le cerceau en prise palmaire à gauche, dans le plan frontal.

## Temps

1-­‐4 Plié pour transférer le poids à droite. Balancer le cerceau à droite, dans le plan frontal.

Répéter vers la gauche.

5-­‐8 **Chassé latéral** à droite en décrivant un cercle avec le cerceau en sens horaire, dans le plan frontal; changer de main au-dessus de la tête. Terminer en appui sur le pied droit, jambe gauche tendue sur le côté. Tenir le cerceau en diagonale haute, à droite.

1-­‐4 Jambe droite en plié (fente latérale), frapper le cerceau sur le sol à droite. Petit saut pour passer en fente latérale gauche. Frapper le cerceau sur le sol à gauche.

5-­‐8 **Pas de bourrée en tournant** vers la droite. Tenir le cerceau devant soi dans le plan vertical (main droite en haut, main gauche en bas).

1-­‐4 En élevant la main gauche pour amener le cerceau dans le plan frontal, se déplacer vers la droite en un mouvement abduction-adduction (alternance talons-pointes) accompagné de pliés. Faire pivoter le cerceau dans un sens et dans l’autre, dans le plan frontal.

5-­‐8 Plier les bras et se pencher en avant pour regarder à travers le centre du cerceau. Tenir la pose.

1-­‐12 De la main droite, poser le cerceau sur le sol à la droite du corps. **Pivotement assisté du cerceau** (avec la main droite) vers la droite. Marcher autour du cerceau en relevé. Fermer les pieds, face au côté 1.

**Roulement assisté** (de droite à gauche), pas simultané du pied gauche en plié pour transférer son poids à gauche. Cerceau dans la main gauche dans le plan frontal, bras droit tendu au-dessus de la tête, **équilibre en passé** (genou droit levé et tourné vers l’extérieur).

1-­‐8 Fermer les pieds. Tenir le cerceau à deux mains en prise dorsale devant soi.

Deux petits sauts (droite-­‐gauche) à travers le cerceau qui tourne.

Au second saut, s’arrêter à l’intérieur du cerceau, les mains en prise extérieure. Plier et déplier les genoux, rotation des jambes et du bassin.

1-­‐4 **Tour chaîné** à droite, lever le cerceau au-dessus de la tête. Fermer le pied gauche contre le droit.

5-­‐8 **Tour chaîné** à gauche, abaisser le cerceau. Fermer le pied droit contre le gauche.

1-­‐finale En déplacement direction côté 1, deux **chassés avant du pied droit** en agitant le cerceau. Pas avant du pied droit. S’agenouiller à reculons sur le genou gauche. Poser le genou droit au sol (à une largeur de hanches du genou gauche). Lâcher le cerceau. S’asseoir sur le cerceau pour le renverser en arrière par-dessus la tête (s’aider des bras).

Soulever les hanches, tendre le bras droit devant et lever haut le gauche pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* Chassé latéral
* Pas de bourrée en tournant
* Pivotement du cerceau
* Roulement assisté en équilibre en passé
* Tours chaînés
* Chassés avant

## Niveau 1 Ballon

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *One World*

**Position de départ :** debout en plié pieds joints dans le coin 6, face au côté 7. Se pencher en avant pour plaquer le ballon contre les jambes avec la paume des mains.

## Temps

1-­‐8 Par trois fois, plier les genoux en faisant rouler le ballon légèrement sur les jambes vers les pieds, puis reprendre la position de départ en faisant rouler le ballon vers le corps. Redresser les genoux et tendre les bras pour tenir le ballon à deux mains devant soi.

1-­‐8 Ballon dans la main droite, balancement à droite dans le plan sagittal, en pliant et en dépliant les genoux.

Porter le ballon à deux mains à la hanche droite.

En tournant pour faire face au côté 1, pas du pied droit et pointer le pied gauche sur le côté. Secouer les hanches deux fois.

1-­‐4 Fermer le pied gauche contre le droit en plié. Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine.

Relevé et tendre les bras pour tenir le ballon au-dessus de la tête.

5-­‐8 **Pas de bourrée en tournant** vers la droite.Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine.

1-­‐4 Secouer les hanches. En fléchissant et en tendant les bras, décrire un cercle vers la gauche avec le ballon.

1-­‐4 Pas avant du pied gauche en plié, ballon tenu près de la poitrine. Redresser la jambe gauche et poser la pointe du pied droit près du pied gauche, en tendant les bras devant.

5-­‐8 Répéter, en partant du pied droit.

Fermer les pieds et abaisser le ballon devant soi.

1-­‐8 Faire rouler le ballon sur soi en remontant, puis l’élever au-dessus de la tête. **Équilibre en passé** (jambe droite levée et tournée vers l’extérieur).

Fermer les pieds et tourner pour faire face au coin 2. Abaisser le ballon devant soi.

1-­‐4 Plié et balancer le ballon en bas. Redresser les jambes. **Lancer-rattraper à deux mains.**

5-­‐8 Plier les genoux et porter le ballon à l’épaule droite. Redresser les jambes et tendre les bras pour tenir le ballon devant soi.

Répéter, en portant le ballon à l’épaule gauche.

## 1-­‐4 Lancer-rattraper à deux mains.

1-­‐10 En relevé, sept pas avant (en partant du pied gauche) direction coin 2, en faisant rouler le ballon sur soi vers le haut et sur les bras, vers l’extérieur.

Lever le ballon au-dessus de la tête, lancer la jambe droite en avant en **grand battement.** Pas avant du pied droit. Fermer les pieds. Abaisser le ballon devant soi.

1-­‐4 Plié, en tournant pour faire face au côté 1. Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Redresser les jambes et pointer le pied droit sur le côté en tendant les bras en diagonale haute à gauche.

1-­‐8 Deux **chassés latéraux** à droite, accompagnés de deux grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal.

Face au coin 2, terminer en appui sur le pied droit, jambe gauche tendue.

1-­‐finale Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Tendre le bras droit pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* Pas de bourrée en tournant
* Équilibre en passé
* Lancer-rattraper à deux mains
* Rebond- rattraper à deux mains
* Grand battement
* Chassés latéraux

## Niveau 1 Ruban

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Crystallize*

**Position de départ :** debout pieds joints dans le coin 6, face au côté 2. Les bras sont tendus sur les côtés, baguette dans la main droite et extrémité du ruban dans la main gauche.

## Temps

1-4 Quatre pas avant en relevé (gauche-droite-gauche-droite) avec figures 8.

1-8 Fermer les pieds en lâchant l’extrémité du ruban. Croiser le bras droit devant, balancer le ruban à gauche et entamer des spirales.

**Pas de bourrée en tournant** à droite avec spirales.

1-4 Pas du pied gauche, direction côté 7, en balançant le ruban par-dessus la tête à gauche.

Deux chassés latéraux à droite, avec de grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal.

5-8 Pas du pied droit et fermer les pieds face au coin 2. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi. Plié.

1-8 **Saut extension** en balançant le ruban en haut. Relevé et entamer des serpentins horizontaux derrière le dos.

En poursuivant les serpentins, quatre **pas chassés** (gauche-droite-gauche-droite). Fermer les pieds, en balançant le ruban en bas devant.

Tourner pour faire face au côté 1 et entamer des spirales.

1-8 **Pas de danse rythmique** en déplacement direction côté 5 : en décrivant un cercle avec le bras gauche, pas du pied gauche et fermer les pieds en plié. En décrivant un cercle avec le bras gauche, pas du pied gauche et croiser le pied droit par-dessus le gauche. Soutenu en tournant de 270° vers la gauche, avec moulinets des bras.

Face au côté 1, **équilibre en passé** (en appui sur le pied gauche, jambe droite en passé) avec serpentins horizontaux.

1-4 En balançant le ruban par-dessus la tête, pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Plié pour transfert de poids, avec serpentins verticaux de gauche à droite devant soi.

1-finale Pas avant du pied gauche en relevé, avec grand cercle vers la gauche au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Plié et balancer le ruban à gauche.

Tour chaîné à droite, avec serpentins verticaux. Cercle au-dessus de la tête pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* Figures 8
* Pas de bourrée en tournant
* Saut extension
* Pas chassés
* Pas de danse rythmique avec spirales
* Équilibre en passé

## Niveau 2 Corde

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *What Makes You Beautiful*

**Position de départ :** debout dans le coin 6, face au côté 1, jambe gauche en plié et jambe droite tendue sur le côté (pointe relevée). Incliner le buste légèrement à droite. Tenir la corde pliée en deux les nœuds dans la main droite (en bas) et l’extrémité bouclée dans la gauche (en haut).

## Temps

1-­‐4 Transférer son poids sur la jambe droite en plié et tendre la jambe gauche sur le côté (pointe relevée). Inverser la position des mains (main droite en haut et main gauche en bas). Répéter avec un transfert de poids à gauche.

5-­‐8 Tourner pour faire face au côté 3 et fermer le pied gauche contre le droit. Relâcher un nœud pour tendre la corde en direction du côté 3. Se pencher en avant et tenir la pose.

1-­‐4 Trois pas courus (droite-­‐gauche-­‐droite). Fermer les pieds.

5-­‐8 Ramasser l’extrémité de la corde de la main droite. Debout, commencer des rotations arrière dans le plan sagittal.

1-­‐8 **Chassé avant du pied droit avec rotations**. Trois pas (droite-­‐gauche-­‐droite). Fermer les pieds face au côté 1. Fléchir les bras et placer le milieu de la corde pliée en deux à l’arrière du cou.

1-­‐4 Pas du pied droit en plié et tendre la jambe gauche sur le côté. Mettre les mains sur les hanches et tourner légèrement les épaules vers la droite.

5-­‐8 Répéter en inversant par un plié pour transférer son poids sur le pied gauche.

1-­‐8 **Pas de bourrée en tournant**, bras au-dessus de la tête, corde tendue. Terminer face au côté 8. Debout en relevé, balancer la corde à gauche. Relâcher l’extrémité bouclée et laisser la corde balancer vers l’avant. Prendre un nœud dans chaque main.

1-­‐4 Trois pas courus avant (droite-­‐gauche-­‐droite) en enroulant la corde autour du bras droit (la corde tourne vers l’avant). Fermer les pieds.

1-­‐8 Deux pas arrière (gauche-­‐droite), plié sur la jambe d’appui et jambe libre tendue devant en déroulant la corde (la corde tourne vers l’arrière).

Fermer les pieds. Balancer la corde en U par-dessus la tête pour la coincer sous les talons.

1-­‐4 Plié et ouvrir le bras gauche, en tournant le buste vers la gauche. Fermer le bras et faire face au côté 2.

5-­‐16 Relevé et balancer la corde en U par-dessus la tête Pas du pied gauche. En déplacement direction coin 2, trois **sauts par-dessus la corde** (saut du pied droit et pas du pied gauche, chaque fois).

Balancer la corde en U par-dessus la tête pour la coincer sous le pied droit.

1-­‐4 Fermer le pied droit contre le gauche. Prendre les deux nœuds dans la main droite. De la main gauche, saisir la corde en prise dorsale près de la main droite et glisser la main gauche jusqu’à proximité de l’extrémité bouclée.

Pointer le pied droit devant et lever la corde au-dessus de la tête.

5-­‐8 Lever la jambe droite en **équilibre arabesque avant**. Fermer les pieds.

1-­‐8 Tourner pour faire face au côté 1, une **rotation au-dessus de la tête** vers la gauche. **Passer la corde autour du corps**.

Tourner pour faire face au côté 7 et finir les deux nœuds dans la main droite. Saisir l’extrémité bouclée de la corde de la main gauche. S’agenouiller à reculons sur le genou gauche.

1-­‐8 Fermer les genoux. Faire tournoyer la corde vers l’avant et arquer le dos en arrière. Redresser le dos.

1-­‐8 S’asseoir sur les pieds. Se pencher en avant pour coincer la corde. Se redresser. Écarter le genou gauche en tournant pour faire face au côté 1. Balancer la corde pliée en deux et formant un U par-dessus la tête et la draper autour du cou. Mettre les mains sur les hanches.

1-­‐8 Tourner les épaules quatre fois (gauche-­‐droite-­‐gauche-­‐droite). Se relever du pied droit. Pointer le pied gauche derrière. Lever la corde au-dessus de la tête.

1-­‐8 Abaisser le talon gauche en fente. Abaisser les bas devant et balancement à gauche. **Pivot de** **180° en passé** vers la droite.

1. finale Croiser le pied gauche par-dessus le droit et tourner en relevé pour faire face au côté 1. Abaisser le bras droit et lever le gauche pour tenir la corde dans le plan vertical. Soulever les talons tour à tour (gauche-droite- gauche). **Figures 8** (droite-gauche-droite-gauche). Cercle avec la corde vers la gauche pour l’**enrouler autour du bras gauche** et lever le bras droit au-dessus de la tête pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + Chassé avant avec rotations
  + Pas de bourrée en tournant
  + Sauts par-dessus la corde
  + Équilibre arabesque avant
* Rotations au-dessus de la tête et passage de la corde autour du corps
* Pivot de 180° en passé
* Figure 8 pour enrouler la corde autour du bras

## Niveau 2 Cerceau

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Fire on Ice*

**Position de départ :** dans le coin 6, face au côté 1, en appui sur le pied gauche, pied droit pointé au sol sur le côté. Main gauche sur la hanche. De la main droite, tenir le cerceau dans le plan frontal derrière la jambe droite.

## Temps

1-­‐6 Marcher en relevé autour du cerceau qui pivote (main droite sur le cerceau). Fermer les pieds face au côté 2.

7-­‐8 Pivotement libre à droite.

1-­‐4 Relevé, présenter les bras. Attraper le cerceau de la main droite.

5-­‐8 Lever le cerceau devant en diagonale haute et le saisir de la main gauche en prise mixte.

1-­‐6 Pas avant du pied droit en balançant le cerceau en bas à gauche. Pas avant du pied droit pour un **bond en passé**, en balançant le cerceau devant en diagonale haute.

Répéter : Pas avant du pied droit en balançant le cerceau en bas à gauche. Pas avant du pied droit pour un **bond en passé**, en balançant le cerceau devant en diagonale haute.

7-­‐8 Pas droite-­‐gauche, en balançant le cerceau en bas à gauche.

1-­‐4 Pas avant du pied droit pour un **équilibre arabesque**. De la main droite, balancer le cerceau devant en diagonale haute.

5-­‐8 Fermer les pieds en saisissant le cerceau de la main gauche en prise mixte.

Pas de bourrée en plié en tournant vers la gauche, en balançant le cerceau en bas puis au-dessus de la tête. Terminer face au côté 1.

1-­‐8 Frapper le cerceau au sol devant soi.

1-­‐8 **Équilibre en passé en relevé** (jambe droite levée et tournée vers l’extérieur). Cerceau dans la main gauche dans le plan frontal, décrire un cercle en sens horaire pour changer de main au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Saisir le cerceau de la main gauche.

1-­‐8 **Pas de danse rythmique avec rotations :** En exécutant des rotations en sens antihoraire autour de la main droite, plié et pointer le pied droit sur le côté. Fermer les pieds. Répéter, en pointant le pied gauche.

Fermer les pieds.

Saisir le cerceau de la main gauche en prise palmaire. Abaisser le cerceau devant soi dans le plan frontal. La main droite adopte une prise palmaire.

1-­‐4 En plié, saut latéral du pied gauche. Roulement libre de la main droite à la main gauche.

5-­‐8 Répéter vers la gauche.

1-­‐4 Deux chassés latéraux à gauche. Cerceau dans la main droite dans le plan frontal, décrire un cercle en sens antihoraire pour changer de main au-dessus de la tête.

Fermer les pieds. Saisir le cerceau de la main droite, en prise extérieure.

5-­‐8 Pas de bourrée [grapevine steps] à gauche en agitant le cerceau dans le plan frontal.

1-­‐8 Fermer les pieds. Poser le cerceau sur le sol. Passer la jambe droite dans le cerceau et tenir la pose. Le bras droit trace une onde vers l’avant.

Fermer le pied droit contre le gauche. Saisir le cerceau de la main droite en prise palmaire. En levant le cerceau au-dessus de la tête, tourner à gauche pour faire face au côté 5.

1-­‐4 Pas du pied gauche. **Saut droite-­‐gauche à travers le cerceau.** Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.

5-­‐8 Répéter : Pas du pied gauche. **Saut droite-­‐gauche à travers le cerceau.** Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.

1-­‐4 Répéter : Pas du pied gauche. **Saut droite-­‐gauche à travers le cerceau.** Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.

5-­‐8 En tournant pour faire face au côté 3, abaisser le cerceau à l’avant. **Lancer sur l’axe horizontal (rotation de 180o**) [flip toss].

1-16 **Rattraper le cerceau. Pas du pied gauche. Saut de chat droite-gauche**, cerceau tenu en prise palmaire devant soi, dans le plan horizontal.

Faire cinq pas (droite-gauche-droite-gauche-droite), en passant le cerceau autour du corps vers la droite. Fermer les pieds pour faire face au côté 1, cerceau tenu de la main droite en prise dorsale.

Saut latéral dans le cerceau (droite-gauche), en rattrapant l’engin de la main gauche en prise dorsale. En relâchant la main droite, saut latéral (droite-gauche) hors du cerceau.

1. finale Faire pivoter le cerceau vers la droite pour changer de main. Tourner légèrement à droite pour se placer en diagonale. De la main droite, **lancer le cerceau** en le balançant devant et en l’air, dans le plan sagittal. Fente avant du pied droit sur la pointe, **rattraper le cerceau à deux mains** (bras droit en haut et bras gauche en bas).

Balancer le cerceau en bas à gauche. Balancer le cerceau devant et en haut pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + Bond en passé
  + Équilibre arabesque
  + Équilibre en passé en relevé
  + Pas de danse rythmique avec rotations
  + Sauts à travers le cerceau
  + Lancer sur l’axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] et saut de chat
  + Lancer et rattraper à deux mains

## Niveau 2 Massues

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Somebody That I Used To Know*

**Position de départ :** debout en plié pieds joints dans le coin 6, face au côté 2. Tenir une massue dans chaque main par le col, le corps des massues en contact avec le torse.

## Temps

1-8 Se déplacer vers la droite, direction côté 3, en un mouvement abduction-adduction (alternance talons-pointes). Faire rouler les massues vers l’avant en diagonale haute à droite.

1-4 Pas latéral du pied droit, en pointant le pied gauche sur le côté. Frapper les massues l’une contre l’autre en diagonale haute à droite.

5-8 Répéter vers la gauche, en réalisant un plié pour transférer son poids.

1-6 **Tour chaîné à droite**, bras tendus sur les côtés. En tournant pour faire face au côté 3, pas du pied gauche et fermer les pieds. Abaisser les bras sur les côtés.

7-8 Plié. Petit cercle vertical avec la massue gauche.

1-8 Sept pas (en commençant du pied droit) en relevé. Deux grands cercles des bras vers l’arrière dans le plan sagittal (bras droit puis bras gauche).

1-4 En relevé, croiser le pied gauche devant le droit. Lever les bras au-dessus de la tête. Tourner vers la droite pour faire face au coin 8. Plié et frapper les massues au sol devant soi.

5-8 Quatre pas à reculons (gauche-droite-gauche-droite) en plié sur les pointes, en frappant les massues au sol tous les deux pas.

1-2 Fermer les pieds en plié. Fléchir les bras pour saisir les massues à deux mains par la tête et le corps. Redresser les genoux et tendre les bras pour présenter les massues à l’avant.

3-8 En tenant les massues par le corps, bras tendus devant, chassé avant à droite. Pas du pied droit.

**Saut en doubles ciseaux** (gauche-droite). Lever les bras au-dessus de la tête. Pas du pied droit.

1-8 Fermer les pieds en plié. Grand cercle vers l’arrière du bras droit dans le plan sagittal, suivi d’un **petit lancer de la massue** (rotation de 180°). Plié. Grand cercle vers l’arrière du bras gauche dans le plan sagittal, suivi d’un **petit lancer de massue** (rotation de 180°).

1-8 Plié, se pencher légèrement en avant en croisant les bras devant soi. Pas arrière du pied gauche en plié, pointe du pied droit relevé. Ouvrir les bras sur les côtés.

Fermer les pieds en tournant pour faire face au côté 1. Plié et abaisser les bras sur les côtés. Simultanément, croiser les bras devant soi pour exécuter de grands cercles frontaux. Redresser les genoux et terminer bras sur les côtés.

1-8 En légère diagonale direction côté 3, deux chassés latéraux à droite accompagnés d’un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Pas du pied droit et fermer les pieds en plié. Fléchir les bras à droite et tenir la pose.

1-8 Redresser les genoux et tendre les bras. Pointer le pied gauche derrière. Lever la jambe gauche en **équilibre arabesque** (bras droit tendu devant et bras gauche tendu sur le côté).

1-8 Fermer les pieds. Selon un tracé courbe direction côté 7, sept pas en relevé (en partant du pied gauche). Faire rouler les massues vers l’avant.

1-6 Direction côté 1, fente avant du pied droit (bras droit tendu devant et bras gauche tendu sur le côté). **Pivot de 180° en passé** vers la droite (bras fléchis, une massue dans la main gauche devant et l’autre dans la main droite derrière). Fermer les pieds.

7-16 Pas latéral à droite, en pointant le pied gauche sur le côté. Ouvrir les bras sur les côtés. Plié pour transférer son poids à droite. Croiser les bras derrière le dos. Ouvrir les bras sur les côtés. Fermer les pieds. Abaisser le bras droit sur le côté. Pointer le pied gauche devant et lever le bras droit devant.

1-16 Direction coin 6, **chassés avec changement de jambe** (gauche-droite), bras opposé tendu devant. Pas droite-gauche suivi d’un bond en passé (jambe droite levée en passé). Balancer les bras au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Croiser le pied gauche par-dessus le droit. Tourner pour faire face au coin 2. Plié et frapper les massues au sol devant soi.

1-8 S’agenouiller à reculons sur le genou gauche. En ouvrant les bras sur les côtés, petit cercle des massues vers l’extérieur par-dessus les bras. En amenant les bras devant, petit cercle des massues vers l’intérieur par-dessus les bras. Frapper les massues l’une contre l’autre.

* 1. Fermer les genoux. Prendre les deux massues dans la main droite. Grand cercle du bras droit vers la droite par-dessus la tête. Pirouette assise vers la droite pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + - Tour chaîné
    - Saut doubles ciseaux
    - Lancer de massue (rotation de 180°)
    - Équilibre arabesque
    - Pivot de 180° en passé
* Chassés avec changement de jambe
* Petits cercles horizontaux

## Niveau 2 Ruban

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Taniec Eleny*

**Position de départ :** debout pieds joints dans le coin 6, face au côté 2. Tenir le ruban à gauche, main gauche sur la hanche.

## Temps

1-8 En exécutant des pliés, tracer deux grandes figures 8.

1-8 Poursuivre les **figures 8 et pas sur le ruban**, à droite. Fermer les pieds en plié. Répéter.

1-8 Relevé. Entamer des serpentins horizontaux devant soi.

Pas de bourrée à droite [grapevine step]. Fermer les pieds.

1-8 **Équilibre en passé en relevé** (en appui sur le pied gauche, jambe droite en passé).

1-12 Figures 8 avec ondes du corps.

Quatre pas à reculons en relevé (droite-gauche-droite-gauche-droite), avec serpentins horizontaux. Tourner pour faire face au coin 8, fermer les pieds en relevé. Entamer des spirales à droite.

1-8 En poursuivant les spirales, pas du pied gauche. Chassé à droite. Pas droite-gauche. **Bond en passé** (jambe droite en passé), avec grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal.

1-8 Trois pas devant talons d’abord (droite-gauche-droite), en poursuivant les grands cercles en sens horaire dans le plan sagittal.

Tourner à gauche en relevé pour faire face au coin 4. Terminer ruban devant.

1-8 En exécutant des spirales, trois pas à reculons en relevé (droite-gauche-droite). Fermer les pieds en tournant pour faire face au côté 3.

1-8 Pointer le pied gauche derrière. Lever la jambe en **équilibre arabesque**. Fermer les pieds.

1-8 **Figure 8 dans le plan horizontal** et pas de bourrée en tournant vers la droite. Terminer face au côté 1.

1-8 Plié, en balançant le ruban en arrière et en bas.

1-16 Saut extension, en balançant le ruban à l’avant et en haut. Plié avec contraction, en balançant le ruban en bas.

Redresser les jambes et entamer des spirales à droite.

1-8 Pas de danse : pied droit sur le côté, pointe-talon, et croiser à l’avant. **Tour chaîné** à droite, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la droite.

1-8 Répéter vers la gauche : pied gauche sur le côté, pointe-talon, et croiser à l’avant. **Tour chaîné** à gauche, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la gauche.

1-8 Selon un tracé courbe pour terminer face au côté 6, quatre pas courus et quatre pas marchés avec spirales à gauche.

Fente avant du pied droit. **Pivot de 180° en passé** vers la droite, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la droite.

7-finale Pas de bourrée en tournant de 360° vers la droite. De la main gauche, saisir le ruban près de son l’extrémité. Trois pas (droite-gauche-droite), avec grands cercle au-dessus de la tête vers la droite en enroulant le ruban autour du corps. Pieds joints et bras tendus sur les côtés pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + - Figures 8 et pas sur le ruban
    - Équilibre en passé en relevé
    - Bond en passé
    - Équilibre arabesque
    - Figure 8
    - Tour chaîné
    - Pivot de 180° en passé

## Niveau 3 Cerceau

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *The Incredibles*

**Position de départ :** à genoux (assise sur les pieds) dans le coin 4, face au côté 1. Tenir le cerceau à deux mains (en prise mixte) à sa droite, dans le plan frontal, bas de l’engin posé sur le sol.

## Temps

1-2 Se redresser sur les genoux. Dans le plan frontal, transférer le cerceau dans la main gauche au-dessus la tête.

Poser le bas du cerceau sur le sol.

3-4 En maintenant le contact du cerceau avec le sol, faire pivoter l’engin pour le transférer dans la main droite.

5-6 S’asseoir sur la hanche gauche. **Roulé latéral avec grand écart**, en tenant le cerceau à deux mains. Terminer sur les deux genoux.

7-12 Se relever du pied droit; debout, tenir le cerceau dans le plan horizontal. Pas avant (gauche-droite) en passant le cerceau autour de la taille, et terminer dans le plan vertical, main droite sur le dessus du cerceau (prise mixte).

1-8 Lancer de la jambe gauche en arrondi derrière [ring kick], en balançant le cerceau en haut. Fermer les pieds en relevé, en tournant pour faire face au côté 7. Le cerceau termine bas dans le plan frontal.

Quatre pas militaires en relevé en partant du pied gauche, genou droit levé en passé parallèle. Le cerceau passe au-dessus de la tête deux fois, d’abord en sens horaire, puis en sens antihoraire.

1-12 Fermer les pieds face au coin 8. Pointer le pied gauche derrière. Tenir le cerceau de la main droite et le poser sur le sol.

**Équilibre arabesque en relevé**, avec pivotement assisté du cerceau.

Tourner pour faire face au coin 2, en levant le cerceau au-dessus de la tête pour finir en diagonale haute dans le plan vertical.

Pas avant du pied gauche, chassé à droite. Fermer les pieds et plié, en balançant le cerceau en bas.

1-14 En relevé, **grand lancer et rattraper de la main droite**.

Face au côté 1, huit pas à reculons en diagonale, direction coin 4. Le cerceau passe au-dessus de la tête deux fois en sens horaire. Fermer les pieds pour finir le cerceau sur le côté, dans la main droite.

En relevé, grand battement de la jambe droite en passant le cerceau sous la jambe puis au-dessus de la tête, pour finir avec l’engin dans la main droite. Tourner en relevé pour faire face au côté 3. Terminer en relevé, le cerceau au sol devant dans le plan vertical.

1-4 **Pivotement libre du cerceau vers la droite durant un soutenu en tournant vers la droite**. Attraper le cerceau de la main droite.

1-8 Face au côté 1, pas dans le cerceau (droite, gauche) puis debout, jambes écartées. Lâcher le cerceau pour le coincer entre les pieds. Ramasser le cerceau du pied droit et le saisir dans la main droite.

Pas de bourrée en plié en tournant vers la gauche, tandis que le cerceau roule autour du corps (tenir l’engin à deux mains et le faire tourner vers la gauche). Terminer face au côté 1, cerceau tenu devant dans le plan horizontal.

Fente à gauche en balançant le cerceau vers la droite.

1-8 **Pivot de 360°** vers la gauche **en passé parallèle**, cerceau tenu devant dans le plan horizontal.Fermer les pieds.

Trois pas avant (gauche, droite, gauche), en passant le cerceau au-dessus de la tête vers la gauche. Fermer les pieds, cerceau tenu devant dans le plan horizontal.

Pas dans le cerceau (droit, gauche).

1-8 En déplacement direction côté 7, deux tours chaînés à droite en levant le cerceau au-dessus de la tête au premier tour et en l’abaissant au second.

Fermer les pieds pour faire face au côté 1, en levant le cerceau au-dessus de la tête pour finir dans le plan frontal.

1-8 Rotations antihoraires sur la main droite. **Équilibre en passé (genou droit levé et tourné vers l’extérieur) en relevé.**

Fermer les pieds en balançant le cerceau à droite. Tourner pour faire face au coin 2, en saisissant le cerceau à deux mains.

## Sauter à travers le cerceau (droite, gauche, pieds joints).

**En relevé, lancer sur l’axe horizontal (rotation de 360°)** [flip toss] **.**

Cerceau au-dessus de la tête, pas à gauche. Saut en doubles ciseaux (droite-gauche). Fermer les pieds. **Roulement boomerang**. Attraper le cerceau en le coinçant entre les genoux.

Ouvrir les bras en tournant le buste légèrement à gauche pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + - Roulé latéral avec grand écart
    - Équilibre arabesque en relevé
    - Lancer et rattraper à une main
    - Pivotement libre du cerceau en soutenu
    - Pivot de 360° en passé
    - Équilibre en passé en relevé
    - Saut à travers le cerceau pour lancer sur l’axe horizontal avec rotation de 360° [flip toss]
    - Roulement boomerang

**Niveau 3 Ballon**

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Rolex*

**Position de départ :** dans le coin 4, face au côté 1, genou droit au sol, jambe gauche tendue sur le côté Tenir le ballon à deux mains, bras tendus à droite.

**Temps**

1-8 En fléchissant et en tendant les bras, tracer un cercle avec le ballon vers la gauche. En amenant le ballon devant, poser le genou gauche au sol et s’asseoir sur les pieds. Se redresser sur les genoux.

1-8 Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Tendre les bras et faire rouler le ballon dessus vers l’extérieur.

S’asseoir sur la hanche gauche. **Roulé latéral avec grand écart,** ballon tenu à deux mains. Terminer sur les deux genoux, ballon au sol devant soi.

1-8 Faire rouler le ballon sur le sol de la main droite à la main gauche. Répéter, en faisant rouler le ballon de la main gauche à la main droite.

1-8 Se relever du pied gauche. Six pas avant (droite-gauche-droite-gauche-droite-gauche). Fermer les pieds. Ballon dans la main droite, décrire un grand cercle sur la droite en sens horaire. En déplacement direction côté 7, **tour chaîné** à droite en passant le ballon autour de la taille. Terminer face au côté 7, ballon tenu à deux mains.

1-4 **Saut extension avec rebond,** rattraper le ballon en l’emprisonnant dans les bras.

5-8 Pas de danse : plier le genou droit en tendant le bras droit. Terminer en emprisonnant le ballon. Plier le genou gauche en tendant le bras gauche. Terminer en emprisonnant le ballon.

1-4 Plié. Tendre les bras en y faisant rouler le ballon vers l’extérieur. Relevé.

5-8 Ballon dans la main droite, pas du pied droit direction coin 8. En révérence, faire rebondir le ballon deux fois.

Fermer les pieds et relevé, ballon dans la main droite.

1-6 Chassé à droite. Pas du pied droit. **Saut extension jambe gauche tendue devant,** en transférant le ballon au-dessus de la tête dans la main gauche. Fermer les pieds.

7-8 Faire rouler le ballon sur le bras gauche. Rattraper le ballon sur la poitrine de la main droite.

1-4 Passés sur place (gauche-droite-gauche). Au troisième passé, fléchir le bras gauche pour tenir le ballon à deux mains contre la poitrine.

5-8 Faire rouler le ballon sur le bras droit vers l’extérieur et le rattraper dans la main droite.

1-8 Pas avant du pied droit direction coin 8, en levant la jambe gauche en arabesque. Ballon dans la main droite, bras tendu sur le côté, **promenade arabesque** pour terminer face au coin 2. Fermer les pieds.

1-8 Pas avant du pied droit en fente. Fléchir les bras pour porter le ballon à deux mains derrière le cou. **Raire rouler le ballon sur le dos en descendant** et le rattraper à deux mains.

Ballon dans la main gauche, pas avant du pied gauche et fermer les pieds en relevé. Plié.

1-6 Deux petits lancer au-dessus de la tête (gauche-droite, droite-gauche). Relevé au lancer et plié au rattraper.

7-8 Relevé, en présentant le ballon au côté 1.

1-8 En transférant le ballon dans la main droite, huit à douze pas courus en grand cercle vers la droite. Fermer les pieds face au côté 1.

1-4 Relevé, **lancer-rattraper de la main droite**.

En déplacement direction coin 2, pas de bourrée [grapevive step] vers la droite, en fléchissant le bras pour décrire un cercle vers soi avec le ballon, puis en tendant de nouveau le bras sur le côté.

5-8 Pointer le pied droit devant, en faisant rouler le ballon sur le bras droit pour le rattraper à la poitrine de la main gauche.

Cercle du bras droit vers l’arrière. Fente avant du pied droit.

1-4 **Pivot de 360° en passé parallèle** vers la droite, ballon tenu contre la poitrine de la main gauche, bras droit tendu au-dessus de la tête.

5-8 Rebond libre. Rattraper à deux mains en posant le genou gauche au sol. Fermer le genou droit contre le gauche.

1. finale Poser la poitrine sur le ballon. Tendre les jambes et rouler sur le ballon pour la pose finale.

**APTITUDES À DÉMONTRER**

* + Roulé latéral avec grand écart
  + Tour chaîné
  + Saut extension avec rebond
  + Saut extension jambe tendue devant
  + Promenade en arabesque
  + Roulement du ballon sur le dos en descendant
  + Lancer-rattraper à une main
  + Pivot de 360° en passé

## Niveau 3 Massues

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *Le Jazz Hot*

**Position de départ :** en appui sur le pied gauche dans le coin 6, face au côté 1, jambe droite croisée devant. Tenir une massue dans chaque main, massue droite posée au sol et massue gauche tendue au-dessus de la tête.

Départ : Petits pas à reculons en relevé. Cercle du bras droit puis du bras gauche vers l’arrière. Terminer en appui sur le pied droit, pied gauche pointé derrière, bras droit devant et bras gauche sur le côté.

Équilibre arabesque en relevé, accompagné d’un petit cercle horizontal des massues vers l’intérieur. Fermer les pieds.

Pas du pied droit et fermer les pieds. Onde latérale du corps, frapper la massue droite puis la gauche au sol. Relevé, balancer les massues en bas.

## Temps

1-­‐8 **Cinq pas courus avant, accompagnés de petits cercles verticaux des massues sur l’extérieur des bras, tandis que ceux-ci se déplacent vers le haut devant pour finir au-dessus de la tête.**

Fermer les pieds en relevé, en laissant les massues glisser dans les mains pour les saisir par leur corps.

1-­‐4 Pas de danse : Quatre petits pas en légère rotation d’un côté à l’autre, en fléchissant les bras pour amener les massues près des épaules; tendre les bras.

5-­‐8 Direction coin 2, six pas de caractère avant en frappant les massues l’une contre l’autre et en élevant les bras. Cercle des bras en arrière, en laissant les massues glisser dans les mains pour les saisir par leur tête.

1-­‐8 Face au côté 3, plié en fléchissant les bras vers l’intérieur pour tenir les deux extrémités des massues. Petite glissade en arrière en tendant les bras.

Pas en arrière du pied gauche et fente à droite. **Pivot de 360°en passé parallèle** vers la droite, en tenant les massues au-dessus de la tête.

1-8 Direction coin 4, pas de bourrée vers la droite [grapevive step] en tenant les massues par la tête, cols sous les bras.

Chassé à droite. Pas droite-gauche et **bond en passé parallèle avec rotation de 180°** vers la gauche et en balançant les massues au-dessus de la tête. Fermer les pieds.

1-­‐2 Face au côté 1, poser l’avant-pied droit sur le côté.

1-­‐8 Petit lancer de massue de la main droite (rotation de 180°). Main gauche sur la hanche, secouer les hanches et frapper les massues l’une contre l’autre, quatre fois.

Pas du pied droit en relevé et fermer les pieds en plié. Petit lancer de massue de la main droite (rotation de 180°).

Pas du pied gauche et fermer les pieds, en croisant les bras devant soi. Secouer les hanches.

1-8 En tournant pour faire face au côté 7, relevé. Balancement des bras au-dessus de la tête et cercle vers l’arrière.

Chassé du pied droit. **Saut extension jambe gauche tendue devant.** Cercles du bras droit vers l’arrière.

Pas avant du pied gauche et croiser le pied droit devant pour réaliser un soutenu en tournant vers la gauche accompagné de moulinets. Terminer face au côté 1, coudes pliés et pointés sur les côtés, massues pendant bas devant.

1-8 En déplacement latéral direction côté 7, quatre mouvements abduction-adduction (talons-pointes-talons-pointes), en tendant chaque fois une massue vers le bas (gauche-droite-gauche-droite).

En tournant pour faire face au coin 8, pointer le pied droit devant, bras droit tendu sur le côté, bras gauche fléchi devant. **Équilibre arabesque avant en relevé** avec petit cercle horizontal par-dessus le bras droit. Fermer les pieds.

1-8 Chassé latéral à gauche direction côté 7. Cercle des bras dans le plan frontal, en croisant devant soi. Terminer face au coin 8, mains à la taille, massues appuyées sur les bras.

Direction coin 8, six pas courus avec cercles des massues. Fermer les pieds, bras tendus sur les côtés.

1-4 Pas avant du pied gauche et poser le pied droit sur le côté, en décrivant un petit cercle horizontal des massues par-dessus les bras. Répéter, avec pas du pied droit.

5-8 Petit bond suivi d’une fente latérale à gauche, en frappant la massue droite sur le sol. Répéter, avec fente latérale à droite.

1-16 Direction côté 3, pas du pied gauche. Pas du pied droit pour **fente**.

**Maniement asymétrique : petit cercle vertical de la massue droite avec cercle du bras gauche vers l’arrière. Terminer les deux bras tendus devant en direction du côté 3, bas droit en diagonale haute, bras gauche à l’horizontale.**

Pas avant du pied gauche et fermer les pieds. Cercle des bras vers l’arrière durant une onde du corps en arrière. Relevé.

Pas avant du pied droit et fermer les pieds en plié. Relevé**, grand lancer de massue (rotation de 360°)** de la main droite.

Pas du pied droit en plaçant les deux massues dans la main droite. En posant le genou gauche au sol, cercle du bras droit au-dessus de la tête et pirouette assise, en transférant les massues dans la main gauche derrière le dos pour la pose finale.

## APTITUDES À DÉMONTRER

* + - Équilibre arabesque en relevé
    - Pas courus accompagnés de petits cercles verticaux
    - Pivot de 360° en passé
    - Bond en passé avec rotation de 180°
    - Saut extension jambe tendue devant
    - Équilibre arabesque avant en relevé
    - Fente avec maniement asymétrique
    - Lancer (rotation de 360°) et rattraper

**Niveau 3 Ruban**

La vidéo fournit la version officielle de l’exercice. On doit considérer la description écrite suivante comme un simple outil d’enseignement complémentaire. Certains éléments, comme des pas de danse ou des mouvements du bras libre complexes, ne sont pas décrits dans le texte; on doit se référer à la vidéo.

**Musique :** *New York, New York*

**Position de départ :** en appui sur le pied gauche dans le coin 6, face au côté 1, pied droit croisé devant. La main droite tient le ruban en diagonale haute sur le côté. Le bras gauche est tendu devant.

**Temps**

1-4 Souffler un baiser de la main gauche. Entamer des spirales.

5-8 En déplacement direction côté 3, poursuivre les spirales. Pas de danse : pas avant du pied droit et poser le pied gauche. Répéter, en partant du pied gauche.

1-8 Tourner pour faire face au côté 1, relevé. Balancer le ruban par-dessus la tête puis à gauche.

En partant du pied droit, huit pas direction coin 2, en tournant à droite pour les quatre derniers pas. Serpentins verticaux à gauche.

Fermer les pieds et balancer le ruban à droite.

1-8 Pas de danse : plié, en balançant le ruban à droite. Lancer la jambe gauche en avant, en balançant le ruban par-dessus la tête à gauche. Répéter.

Pas avant en plié du pied gauche; lancer la jambe gauche en avant, en traçant un cercle avec le ruban au-dessus de la tête vers la droite. Fente du pied droit, en tenant le ruban à gauche.

1-8 **Pivot de 360° en passé** vers la droite, avec cercle au-dessus de la tête. Face au coin 2, pas du pied gauche et fermer le pied droit contre le gauche. Tourner pour faire face au côté 1.

1-8 Deux pas latéraux à gauche, avec balancements par-dessus la tête. Pointer le pied droit devant.

1-8 Pointer le pied droit devant. **Équilibre arabesque avant en relevé** avec spirales. Fermer les pieds.

1-8 Direction côté 1, quatre **pas en passé dans de grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal**.

1-8 Face au côté 3, fermer les pieds. Entamer des spirales. Pas de danse : plié; glisser à reculons en relevé. Répéter.

1-8 Chassé du pied droit, avec spirales sur le côté. Pas droite-gauche. **Bond en passé en tournant de 180°** vers la gauche, avec grand cercle vers la gauche au-dessus de la tête. Croiser le pied droit devant pour un soutenu à gauche. Terminer face au côté 1.

1-4 Quatre pas en relevé à reculons (droite-gauche-droite-gauche), avec serpentins horizontaux.

5-6 En fermant les pieds, **lancer échappé** dans la main gauche.

1-8 Pointer le pied gauche sur le côté. Plié pour transférer son poids, en passant le ruban dans la main droite en un petit mouvement circulaire. Répéter, en pointant le pied droit.

1-8 Face au côté 3, cinq pas en relevé à reculons (gauche-droite-gauche-droite-gauche). Fermer les pieds. Le ruban trace deux grands cercles en sens horaire dans le plan sagittal. Transférer le ruban dans la main droit et entamer des spirales. Pointer le pied gauche derrière.

1-4 **Équilibre arabesque en relevé** avec spirales. Fermer les pieds.

5-16 En tournant pour faire face au côté 1, petits sauts gauche-droite-gauche avec figures 8.

Relevé et entamer des spirales bas devant. Pas de bourrée en tournant vers la droite, en poursuivant les spirales.

1-8 En déplacement à gauche direction côté 7, pas de bourrée [grapevive step] avec spirales à droite. Fermer les pieds en relevé et balancer le ruban à gauche.

1-8 De la main gauche, saisir le ruban près de son extrémité. Soutenu en tournant vers la droite.

En décrivant un cercle avec le ruban au-dessus de la tête vers la gauche, pas latéral à gauche et pointer le pied droit sur le côté.

1-8 Fermer les pieds. **Figures 8 dans le plan horizontal.** Balancer le ruban à gauche.

1-8 En tournant à droite, petits pas de danse avec serpentins verticaux.

1-8 Relevé. Lâcher l’extrémité du ruban et balancer le ruban par-dessus la tête.

Chassé du pied droit, avec serpentins horizontaux à l’arrière. Pas droite-gauche. **Saut extension, jambe droite tendue devant**.

1-6 Fermer les pieds en exécutant des serpentins horizontaux bas devant. En tournant pour faire face au côté 5, relevé et entamer des spirales en diagonale vers l’arrière.

1-8 Pas de danse avant (deux lents et trois rapides), avec spirales à droite : pas avant du pied gauche, poser le pied droit sur le sol. Répéter, en partant du pied gauche. Terminer en fente face au côté 1, pied gauche devant sur la pointe.

* 1. Grands cercles en sens antihoraire dans le plan sagittal pour la pose finale.

**APTITUDES À DÉMONTRER**

* + - Pivot de 360° en passé
    - Équilibre arabesque avant en relevé
    - Pas dans des cercles frontaux
    - Bond en passé en tournant de 180°
    - Lancer échappé
    - Équilibre arabesque en relevé
    - Figures 8 dans le plan horizontal
    - Saut extension, jambe tendue devant

## NOTATION DES EXERCICES EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Corde Niveau A**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Lever la corde au-dessus de la tête. | **1,0** |  |
| 2. Renverser la corde. | **1,0** |  |
| 3. Décrire un cercle avec la corde. | **1,0** |  |
| 4. Balancer la corde en U. | **1,0** |  |
| 5. Faire tournoyer la corde et porter la main à l’épaule. Lever les bras en pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge :

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Cerceau Niveau A**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Agiter le cerceau. Lever le cerceau au-dessus de la tête et l’abaisser. Lever le cerceau au-dessus de la tête et l’abaisser dans le plan frontal. | **1,0** |  |
| 2. Rotation du cerceau. | **1,0** |  |
| 3. Porter la main à l’épaule. | **1,0** |  |
| 4. Taper le cerceau sur le sol. | **1,0** |  |
| 5. Décrire un cercle avec le cerceau. Lever le cerceau au-dessus de la tête pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge :

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ballon Niveau A**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Faire rouler le ballon sur les jambes. Lever le ballon au-dessus de la tête. Fléchir les bras et tenir le ballon à la poitrine. | **1,0** |  |
| 2. Faire rouler le ballon sur les bras. | **1,0** |  |
| 3. Lancer-rattraper à deux mains. | **1,0** |  |
| 4. Agiter le ballon. Porter le ballon à l’épaule. | **1,0** |  |
| 5. Décrire un cercle avec le ballon. Pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge :

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau A**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Serpentins horizontaux. | **1,0** |  |
| 2. Balancements par-dessus la tête. Spirales. | **1,0** |  |
| 3. Cercles au-dessus de la tête. | **1,0** |  |
| 4. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant. | **1,0** |  |
| 5. Serpentins horizontaux pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge :

**NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**Gymnastique rythmique Corde Niveau B**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Décrire un cercle avec la corde. Incliner la tête. | **1,0** |  |
| 2. Faire tournoyer la corde. Renverser la corde. | **1,0** |  |
| 3. Figures 8. | **1,0** |  |
| 4. Rotations au-dessus de la tête. | **1,0** |  |
| 5. Glisser la main pour tenir la corde à deux mains et lever les bras au-dessus de la tête pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

**NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**Gymnastique rythmique Ballon Niveau B**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Porter le ballon aux hanches. | **1,0** |  |
| 2. Cercle dans le plan frontal. | **1,0** |  |
| 3. Renverser le ballon. | **1,0** |  |
| 4. Faire rouler le ballon sur les bras vers l’intérieur et vers l’extérieur. | **1,0** |  |
| 5. Porter le ballon aux épaules. Lancer-rattraper à deux mains. Faire rouler le ballon sur les bras vers l’extérieur. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

**NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**Gymnastique rythmique Massues Niveau B**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Agiter les massues. | **1,0** |  |
| 1. Cercle avec les massues. Glisser les mains pour saisir les massues par la tête. | **1,0** |  |
| 1. Faire rouler les massues. | **1,0** |  |
| 1. Ouvrir les bras sur les côtés. Balancer les bras à l’avant. Frapper les massues l’une contre l’autre. | **1,0** |  |
| 1. Lever les bras au-dessus de la tête. Abaisser le bras droit sur le côté. Changer de bras. Lever le bras gauche au-dessus de la tête. Abaisser les bras pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau B**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Spirales. | **1,0** |  |
| 2. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi. | **1,0** |  |
| 3. Balancements par-dessus les épaules. | **1,0** |  |
| 4. Cercles au-dessus de la tête. | **1,0** |  |
| 5. Balancements par-dessus la tête pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Corde Niveau C**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Décrire un cercle avec la corde. Secouer les hanches. Décrire un cercle avec la corde. S’éloigner d’un pas de la corde à reculons (gauche-droite), corde en U au bout des bras tendus. | **1,0** |  |
| 2. Balancements de la corde en U. | **1,0** |  |
| 3. Plier la corde en deux. Saut extension. | **1,0** |  |
| 4. Pas de bourrée en tournant. | **1,0** |  |
| 5. Plier la corde en quatre. Rotations dans le plan frontal. Pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Cerceau Niveau C**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Pivotement du cerceau (autour de l’axe vertical). | **1,0** |  |
| 2. Marche en avant en levant le cerceau au-dessus de la tête. Pas de bourrée en tournant. | **1,0** |  |
| 3. Inclinaisons latérales du buste. | **1,0** |  |
| 4. Saut extension. | **1,0** |  |
| 5. Balancement du cerceau pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ballon Niveau C**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Secouer les hanches. Cercle dans le plan frontal. | **1,0** |  |
| 2. Pas de bourrée en tournant. Faire rouler le ballon vers l’intérieur et vers l’extérieur. | **1,0** |  |
| 3. Porter le ballon aux épaules. Rebond- rattraper à deux mains. Saut extension. | **1,0** |  |
| 4. Pas militaires. | **1,0** |  |
| 5. Lancer-rattraper à deux mains. Pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau C**

**Nom : Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Segments** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Spirales et pliés. | **1,0** |  |
| 2. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi. Saut extension. | **1,0** |  |
| 3. Pliés avec balancements par-dessus les épaules. | **1,0** |  |
| 4. Cercle au-dessus de la tête et balancement. Pas de bourrée en tournant. | **1,0** |  |
| 5. Marcher en exécutant des balancements par-dessus la tête. Cercle pour la pose finale. | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 5,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Corde Niveau 1**

**Nom : Numéro : Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Pas de danse rythmique | **1,0** |  |
| 1. Tour chaîné | **1,0** |  |
| 1. Balancements | **1,0** |  |
| 1. Équilibre en passé | **1,0** |  |
| 1. Rotations au-dessus de la tête | **1,0** |  |
| 1. Saut extension | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conformité au texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **6,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **1,0** |  |
| Harmonie avec la musique | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 1**

**Nom : Numéro : Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Chassé latéral | **1,0** |  |
| 2. Pas de bourrée en tournant | **1,0** |  |
| 3. Pivotement du cerceau | **1,0** |  |
| 4. Roulement assisté pour équilibre en passé | **1,0** |  |
| 5. Tours chaînés | **1,0** |  |
| 6. Chassés avant | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conformité au texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **6,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **1,0** |  |
| Harmonie avec la musique | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge :

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ballon Niveau 1**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Value** | **Score** |
| 1. Pas de bourrée en tournant | **1,0** |  |
| 2. Équilibre en passé | **1,0** |  |
| 3. Lancer-rattraper à deux mains | **1,0** |  |
| 4. Rebond-rattraper à deux mains | **1,0** |  |
| 5. Grand battement | **1,0** |  |
| 6. Chassés latéraux | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **6,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **1,0** |  |
| Harmonie avec la musique | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau 1**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Value** | **Score** |
| 1. 1. Figures 8 | **1,0** |  |
| 1. 2. Pas de bourrée en tournant | **1,0** |  |
| 1. 3. Saut extension | **1,0** |  |
| 1. 4. Pas chassés | **1,0** |  |
| 1. 5. Pas de danse rythmique avec spirales | **1,0** |  |
| 1. 6. Équilibre en passé | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **6,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **1,0** |  |
| Harmonie avec la musique | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Corde Niveau 2**

**Nom : Numéro : Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Chassé avant avec rotations | **1,0** |  |
| 1. Pas de bourrée en tournant | **1,0** |  |
| 1. Sauts par-dessus la corde | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque avant | **1,0** |  |
| 1. Rotations au-dessus de la tête et passage de la corde autour du corps | **1,0** |  |
| 1. Pivot de 180° en passé | **1,0** |  |
| 1. Figure 8 pour enrouler la corde autour du bras | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conformité au texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **7,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 2**

**Nom : Numéro : Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Bond en passé | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque | **1,0** |  |
| 1. Équilibre en passé en relevé | **1,0** |  |
| 1. Pas de danse rythmique avec rotations | **1,0** |  |
| 1. Sauts à travers le cerceau | **1,0** |  |
| 1. Lancer sur l’axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] et saut de chat | **1,0** |  |
| 1. Lancer-rattraper à deux mains | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **7,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Massues Niveau 2**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | | | **Valeur** | **Note** | |
| 1. Tour chaîné | **1,0** | | |  | |
| 1. Saut doubles ciseaux | **1,0** | | |  | |
| 1. Lancers de massue (rotation de 180o) | **1,0** | | |  | |
| 1. Équilibre arabesque | **1,0** | | |  | |
| 1. Pivot de 180° en passé | **1,0** | | |  | |
| 1. Chassés avec changement de jambe | **1,0** | | |  | |
| 1. Petits cercles horizontaux | **1,0** | | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **7,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau 2**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Figures 8 et pas sur le ruban | **1,0** |  |
| 1. Équilibre en passé en relevé | **1,0** |  |
| 1. Bond en passé | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque | **1,0** |  |
| 1. Figure 8 dans le plan horizontal | **1,0** |  |
| 1. Tours chaînés | **1,0** |  |
| 1. Pivot de 180° en passé | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **7,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Total Score** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 3**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

Signature du ou de la juge

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Roulé latéral avec grand écart | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque en relevé | **1,0** |  |
| 1. Lancer-rattraper d’une main | **1,0** |  |
| 1. Pivotement libre du cerceau avec soutenu | **1,0** |  |
| 1. Pivot de 360° en passé | **1,0** |  |
| 1. Équilibre en passé en relevé | **1,0** |  |
| 1. Saut à travers le cerceau et lancer sur l’axe horizontal (rotation de 360°) [flip toss] | **1,0** |  |
| 1. Roulement boomerang | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **8,** |  |
| Liaisons | **1,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| Note totale | **max 10,0** |  |

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ballon Niveau 3**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Roulé latéral avec grand écart | **1,0** |  |
| 1. Tour chaîné | **1,0** |  |
| 1. Saut extension avec rebond | **1,0** |  |
| 1. Saut extension jambe tendue devant | **1,0** |  |
| 1. Promenade en arabesque | **1,0** |  |
| 1. Roulement du ballon sur le dos en descendant | **1,0** |  |
| 1. Lancer-rattraper à une main | **1,0** |  |
| 1. Pivot de 360° en passé | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **8,0** |  |
| Liaisons | **1,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Massues Niveau 3**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Équilibre arabesque en relevé | **1,0** |  |
| 1. Pas courus avec petits cercles verticaux | **1,0** |  |
| 1. Pivot de 360° en passé | **1,0** |  |
| 1. Bond en passé avec rotation de 180° | **1,0** |  |
| 1. Saut extension, jambe tendue devant | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque avant en relevé | **1,0** |  |
| 1. Fente avec maniement asymétrique | **1,0** |  |
| 1. Lancer (rotation de 360° et rattraper | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **8,0** |  |
| Liaisons | **1,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Gymnastique rythmique Ruban Niveau 3**

**Nom :**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Pivot de 360° en passé | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque avant en relevé | **1,0** |  |
| 1. Pas dans des cercles frontaux | **1,0** |  |
| 1. Bond en passé en tournant de 180° | **1,0** |  |
| 1. Lancer échappé | **1,0** |  |
| 1. Équilibre arabesque en relevé | **1,0** |  |
| 1. Figures 8 dans le plan horizontal | **1,0** |  |
| 1. Saut extension, jambe tendue devant | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **8,0** |  |
| Liaisons | **1,0** |  |
| Tracé au sol | **0,5** |  |
| Harmonie avec la musique | **0,5** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge

## ENSEMBLES – EXERCICE À MAINS LIBRES

**JURY D**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Division : \_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Onde du corps | **1,0** |  |
| 2. Pas de bourrée en tournant | **1,0** |  |
| 3. Équilibre arabesque | **1,0** |  |
| 4. Ondes latérales du corps | **1,0** |  |
| 5. Balancements et sauts extension | **1,0** |  |
| 6.Équilibre en passé | **1,0** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exactitude du texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer | **6,0** |  |
| Liaisons | **2,0** |  |
| Tracé au sol | **1,0** |  |
| Harmonie avec la musique | **1,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

## ENSEMBLES – CERCEAU

**JURY D**

**Délégation : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nom de l’équipe : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_**

**Division : \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aptitudes à démontrer** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Équilibre en passé | 1,0 |  |
| 2. Pas de bourrée en tournant et chassés | 1,0 |  |
| **Formations** | **Valeur** | **Note** |
| 1. En ligne droite (côte à côte) | 1,0 |  |
| 2. En cercle | 1,0 |  |
| **Échanges** | **Valeur** | **Note** |
| 1. Roulement | 1,0 |  |
| 2. Lancer | 1,0 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conformité au texte** | **Valeur** | **Note** |
| Aptitudes à démontrer, formations et échanges (conformément au tableau précédent) | 6,0 |  |
| Liaisons | 2,0 |  |
| Synchronisme du groupe | 1,0 |  |
| Harmonie avec la musique | 1,0 |  |
| **NOTE TOTALE** | Max 10,0 |  |

Signature du ou de la juge :

## NOTATION DE L’EXÉCUTION EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

**Niveaux 1, 2, 3 et ensembles**

**Nom**

**Numéro :**

**Division :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conformité au texte** | **Valeur** | **Note** |
| Exécution, amplitude et flexibilité | **8,0** |  |
| Élégance et impression générale | **2,0** |  |
| **Note totale** | **max 10,0** |  |

Signature du ou de la juge