

# BROCHURE TECHNIQUE

---

## AEROBIC

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**COMITE REGIONAL D'AQUITAINE**

**SAISON 2016-2017**



## Stages régionaux

### Stage compétition :

25 septembre Biganos : stage préparation physique et alignement (ATR)

-22-23 Octobre Hagetmau : gymnastes évoluant sur un programme libre (trophée fédéral et national). Venir avec le montage musique et le plan de chorégraphie. Stage composition.

-Novembre Biganos : stage technique et porters

-janvier Biganos: Stage technique et correction des routines

-février Tarnos ?: Stage technique éléments nouveaux 2 jours

-avril Hagetmau ? : Gymnastes qualifiés aux championnats de France (fédéral et national). Prévoir la tenue de compétition pour un test.

-juin Biganos : Stage éléments nouveaux et acrobaties.

### Collectif régional

**Destiné à des gymnastes ayant des aptitudes physiques nés a partir de 2008. S'orientant vers un parcours de performance.**

Les enfants nés en 2005 et avant doivent obligatoirement participer au stage national pour être pris en charge par le comité régional pour les stages régionaux.

25 septembre tests de sélections Biganos (Les tests sont en pièce jointe)

### Stages régionaux

-21-23 octobre

-novembre

- janvier

-février

-avril

-juin

## Formation des juges

Formation Juge Niveau 1 : organisé en Aquitaine

⇒ , lieu et date à déterminer

Formation Juge Niveau 2 et 3 : organisé en zone sud-ouest

\* le niveau 1

=> évalue le Trophée interrégional et le trophée fédéral dans les secteurs artistique, exécution ET difficultés

\* le niveau 2 :

=> évalue la filière PERFORMANCE (national) dans les secteurs artistique et exécution

\* le niveau 3 :

=> évalue le NATIONAL B dans les secteurs difficultés et juge arbitre

\* le niveau 4 :

=> évalue le NATIONAL A dans les secteurs difficultés et juge arbitre

Responsable formation des juges Stella Gibilisco

## Formation des cadres

Formation express : Les bases de la discipline pour animer l'activité en loisirs ou finalité régionale

Boulazac ?

Montage musique (audacity) et création d'un plan de routine

Boulazac ?

## Compétitions

**Étape départementale** : se rapprocher des comités départementaux.

**Région** : 11-12 mars Hagetmau

**Zone** : 22-23 avril

**Championnat de France** : 12-14 mai

### **Besoin en juge sur les compétitions régionales**

*Trophée fédéral: 1 juge niveau 1 minimum par club*

*National : 1 juge niveau 2/3 minimum par club*

*Programme basic finalité zone : 1 juge non diplômé par club, si possible ayant jugé lors de la compétition départementale.*

*Programme basic finalité régional : Juge facultatif, la première année*



# Nouveau programme à finalité régionale

## Trophée régional

Equipes de 2 à 8 personnes un bonus est attribué en fonction du nombre d'athlète dans l'équipe.  
Evaluation des gymnastes sur la synchronisation en additionnant les notes des 2 passages.

### 3 catégories d'âge

-7-9ans

-10-14 ans

-+12ans

#### -7-9 ans.

D'jumpy 1, D'jumpy 2, d'jumpy Aquitaine ou mouvement libre type zumba fitness.

1 seule difficulté autorisée et non obligatoire grille challenge ou national B.

Musique d'une durée de 35 à 45 secondes soit **entre 8 et 10 phrases de 8 temps de chorée.**

Porté autorisé en fin de routine.

#### -10-14 ans et +12 ans

Programme imposé basic ou mouvement libre type zumba et/ou step.

1 seule difficulté autorisée et non obligatoire grille challenge ou national B.

Musique d'une durée 1 minute à 1 minute 15, **entre 15 et 18 phrases de 8 temps.**

Porté autorisé en fin de routine.

#### Evaluation et classement.

Les gymnastes sont évalués sur 2 passages, le même enchaînement peut-être répété sur les 2 passages.  
Les juges évaluent la synchronisation, 0,10 points sont enlevés à chaque fois que l'équipe n'est pas ensemble.

A partir de 3 gymnastes un bonus de 0.2 points est attribué par gymnaste supplémentaire dans l'équipe.  
Pénalité de 0,5 point par phrase de chorégraphie manquante.

Il est possible de surclasser un athlète dans une équipe si celle-ci compte au minimum 3 gymnastes.

Jugement : Les clubs présentant cette activité en compétition pour la première saison sont dispensés de juges.

Juge niveau basic, niveau 1 non obligatoire mais conseillé.

#### Tenue.

Tenue sportive : justaucorps, short, leggings, débardeur, brassière.

Les athlètes peuvent se présenter pieds nus, chaussettes, ballerine ou basket, cheveux attachés (chignon).

## Programme illusion

Evaluation sous forme d'ateliers ouverts à tous les licenciés sans limite d'âge.  
Un diplôme est remis aux enfants pour chaque évaluation validée  
Pour valider le niveau il faut réussir 6 ateliers sur 10.

Il existe 9 niveaux.

1,4, 7 évalués par le club

2,5 ,8 évalués sur la compétition départementale

3 bronze, 6 argent, 9 or, évalués sur la compétition régionale.

---

### Tenue.

Tenue sportive : justaucorps, short, leggings, débardeur, brassière. Les athlètes peuvent se présenter pieds nus, chaussettes, ballerine ou basket, cheveux attachés (chignon).



# **ANNEXES**

---

**TESTS COLLECTIF REGIONAL**

**BAREME DE NOTATION COLLECTIF REGIONAL**

**D'JUMPY AQUITAINE**

**PROGRAMME ILLUSION**

**(Livrets et fiches ateliers à part)**

# 1 Tests collectif régional

## Comité régional d'Aquitaine de gymnastique

### Evaluation gymnastique aérobic

**Total :**

Nom :

Prénom :

**Classement :**

Date de naissance :

Club :

Taille :

Poids :

#### **Force :**

	Résultat	Note		Résultat	Note
Tractions			Fermeture espalier		
Max de pompes pec			Détente sèche		
Temps pour 5 pompes pec			Maintient équerre écart		

Total force /60 :

**Total Force/30 :**

#### **Gymnastique et alignement :**

	Note	Commentaire		Note	Commentaire
Roulade avant			Roulade arrière		
ATR			Roue		

Éléments de gymnastique /10 :

	Note	Commentaire		Note	Commentaire

Alignement/20 :

**Total gymnastique et alignement/30 :**

#### **Souplesse :**

	Distance	Note		Distance	Note
Droit			Gauche		
Facial			Ecrasement		
Fermeture					

**Total souplesse/34 :**

**Total souplesse 20 :**

**Éléments :**

	Validé	Bonus	Déduction	Total		Validé	Bonus	Déduction	Total
Pompe pec (0.1)					Pompe triceps (0.1)				
Equerre écart (0.2)					Equerre écart tournée				
Equerre serrée (0.2)					Equerre serrée tournée				
Equerre V (0.3)					Equerre Italienne (0,5)				
Saut groupé (0.2)					Saut tour (0.3)				
Saut carpé (0.3)					I (0.2)				
Pancake (0.3)					Pivot (0.2)				

**Autres éléments :****Total éléments :****Qualité des pas de base et écoute musicale :**

	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<b><u>Marche</u></b>					<b><u>Jumping Jack</u></b>				
<b><u>Jog</u></b>					<b><u>Genoux</u></b>				
<b><u>Kick</u></b>					<b><u>Fente</u></b>				
<b><u>skip</u></b>					<b><u>Battement</u></b>				

Total pas de base/24 :

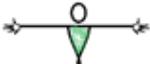
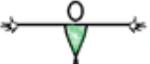
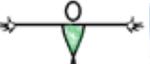
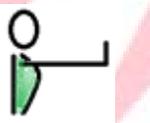
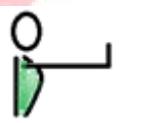
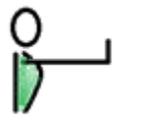
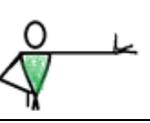
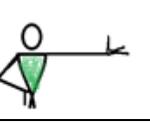
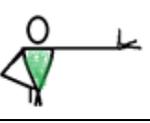
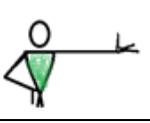
Démarré sur le 1 et fini sur le 8 :

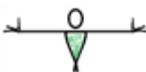
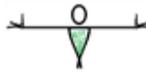
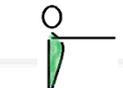
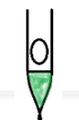
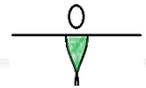
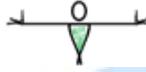
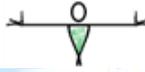
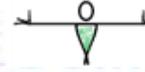
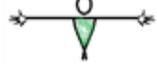
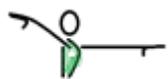
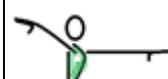
A chaque fois	1 erreur	2 erreurs	3 erreurs	4 erreurs	5 à 6 erreurs	+ 6 erreurs
6	5	4	3	2	1	0

Pas de base et musique/30 :

**Total pas de base et musique/10 :****Remarques :**

## 2. IMPOSE D'JUMPY AQUITAINE

Phrases Musicales	COMPTES =>	1	2	3	4	5	6	7	8
PM1	BRAS	1x8 LIBRE							
	JAMBES								
	DEPLACEMENT								
PM2	BRAS								
	JAMBES	Chass2 D	-	Pas G	Genou D	Pas D	6 <sup>ème</sup>	Jack	6 <sup>ème</sup>
	DEPLACEMENT		id	id	id	id	id	id	id
PM3	BRAS								
	JAMBES	Sissonne à D	Croise G	Fente à D	6 <sup>ème</sup>	March D	March G	March D	6 <sup>ème</sup>
	DEPLACEMENT		id	id	id		id	id	id
PM4	BRAS								
	JAMBES	Fente lat. G	-	6 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	Déboulé à D	-	-	6 <sup>ème</sup>
	DEPLACEMENT		id	id	id		id	id	id

Phrases Musicales	COMPTES =>	1	2	3	4	5	6	7	8
PM5	BRAS								
	JAMBES	Battement D	6ème	Pas élan	6ème	SAUT	SAUT	SAUT	6ème
	DEPLACEMENT		id	id	id	id	id	id	id
PM6	BRAS								
	JAMBES	Grapevine G	-	-	6ème (tap D)	Jog appui D	Jog G	Chassé D	-
	DEPLACEMENT		id	id	id		id	id	id
PM7	BRAS								
	JAMBES	Pas G	6ème	Jack	6ème	Sissonne à D	Croise G	Fente à D	6ème dos
	DEPLACEMENT		id	id	id		id	id	id
PM8	BRAS								
	JAMBES	Chassé D	-	Chassé G	-	Jog appui D	Jog G profil	Pas D	6ème
	DEPLACEMENT		id	id	id	id	id		id

Phrases Musicales	COMPTES =>	1	2	3	4	5	6	7	8
PM9	BRAS								
	JAMBES	Skip pied D	-	Pas D	6 <sup>ème</sup>	Skip pied G	-	Pas G	6 <sup>ème</sup>
	DEPLACEMENT		id	id	id	id	id	id	id
	BRAS	1x8 LIBRE							
PM10	JAMBES								
	DEPLACEMENT								

D'jumpy 2 3/3

Les déplacements sont représentés avec le public en haut



### 3. PROGRAMME ILLUSION 2017-2018



**ILLUSION** est un programme d'évaluation des jeunes gymnastes, proposé et mis en place par l'équipe Technique de la région Aquitaine depuis 2011. Le programme « ILLUSION » a été harmonisé au sein des différentes régions de la Zone Sud-ouest.

Si compétition de zone hors Aquitaine

- Les niveaux **1, 4 et 7** sont organisés au niveau du club
- Les niveaux **2, 5 et 8** sont organisés au niveau départemental (club si pas de tour départemental)
- Les niveaux **Bronze, Argent et or** se déroulent au niveau régional

Si compétition de zone en Aquitaine

- Les niveaux **1, 4 et 7** sont organisés au niveau départemental (club si pas de tour départemental)
- Les niveaux **2, 5 et 8** sont organisés au niveau régional

Les niveaux **Bronze, Argent et or** se déroulent au niveau régional sur la finale de zone

Un gymnaste peut passer au maximum 3 niveaux par saison sportive.

Ces programmes concernent les gymnastes licenciés FFG en loisirs

. Programme également ouvert aux compétiteurs des secteurs « Trophée régional », « Trophée inter-régional » et « Trophée national ».

L'ILLUSION a pour but de travailler les placements et amener les bagages techniques de base nécessaires à la pratique compétitive de l'aérobic

Il ne nécessite quasiment pas ou peu de matériel pédagogique et peut être utilisé au sein des entraînements comme formation de base

### **PRESENTATION GENERALE :**

Chaque programme ILLUSION possède un livret sur lequel sont répertoriés tous les ateliers.

Chaque niveau se déroule sous forme de 10 ateliers sur les thèmes suivants

<b>Force Dynamique</b>	<b>Force Statique</b>	<b>Saut</b>	<b>Equilibre</b>	<b>Souplesse</b>	<b>Coordination des Bras</b>	<b>Pas de bases</b>	<b>Acrobaties</b>	<b>Repère visuel</b>	<b>Alignement, ligne de jambes</b>
----------------------------	---------------------------	-------------	------------------	------------------	----------------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------------	--

### **ENGAGEMENTS :**

Engagements à réaliser auprès du comité régional et départemental. Listing nominatif avec année de naissance et niveau à évaluer.

### **TENUE DES PARTICIPANTS :**

La tenue doit être d'allure sportive, proche du corps (pas de pantalon). Les cheveux doivent être attachés (chignon), pas de bijoux ni d'accessoires. Les chaussures de sport ne sont pas obligatoires.

### **SURFACE D'EVOLUTION :**

L'organisation ne nécessite quasiment pas de matériel pédagogique : seulement quelques caisses et tapis pour les ateliers Force statique, Souplesse, Alignement (voir fiche ateliers pour chaque niveau).

---

## **REGLEMENTATION GENERALE**

Le programme Illusion est un programme Individuel

Chaque gymnaste présente son livret nominatif à l'évaluateur de chaque atelier

***Pour valider un niveau, il faut obtenir la validation de minimum 6 ateliers***

La validation d'un niveau permet la remise du diplôme correspondant au niveau présenté : soit 6 ateliers validés.

### **EVALUATION : Principes généraux**

Les évaluateurs ne sont pas obligatoirement des juges diplômés mais des licenciés FFG ayant reçu une formation préalable en club et qui ont participé à la réunion de pré-compétition. Chaque atelier est évalué par un évaluateur au minimum qui détermine la qualité d'exécution. Aucune note n'est posée. Chaque atelier est validé ou non.

L'atelier est présenté une seule fois (l'évaluateur peut être amené à faire passer une seconde fois)

Les gymnastes commencent à un atelier (suivant l'organisation pas forcément le numéro 1) et évoluent en ordre croissant.

Les éléments doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites

La tenue de corps doit être parfaite

Les jambes doivent être tendues et contractées. Pointes tendues

L'évaluation se fait par des petites icones

☹ Non acquis (fautes techniques)

---

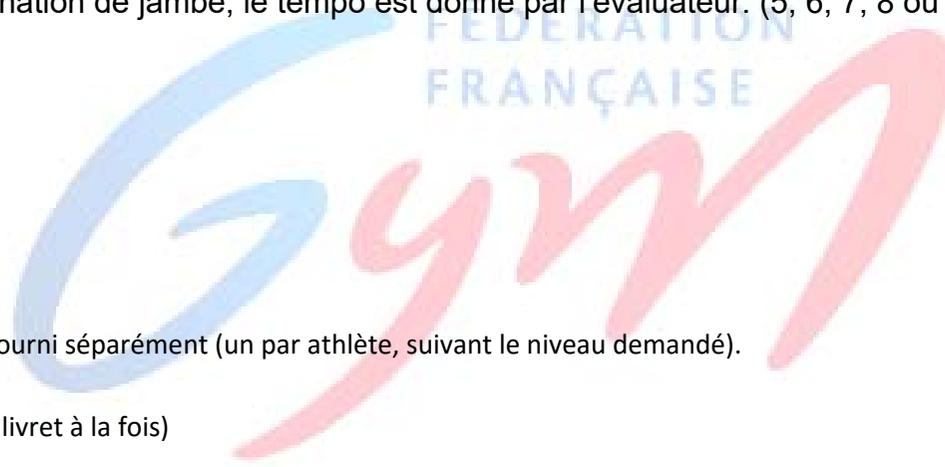
☺ VALIDE mais avec faute de tenue de corps (qui ne soit pas l'exigence de l'atelier)

☺ Valide sans aucune faute de tenue de corps (excellent)

Pour l'atelier coordination de jambe, le tempo est donné par l'évaluateur. (5, 6, 7, 8 ou tapé dans les mains)

NB : Protocole pour l'impression du livret,

- Imprimer recto verso le dossier PDF fourni séparément (un par athlète, suivant le niveau demandé).
- Plier le paquet en deux (vers un A5)
- Agrafes les feuilles au centre (un seul livret à la fois)



## ILLUSION 1

### ① FORCE DYNAMIQUE

Maintenir 2" chaque position mains à plat. Liaison directe entre chacune des positions décrites.

1 : 4 pattes bras tendus, dos droit, tête dans le prolongement du dos.

2 : position de ½ pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos tête alignés.

3 : Position de pompe. Bras tendus. Jambes, Dos tête alignés.

☺ Corps tonique ET épaules dégagées. Jambes serrées



### ② FORCE STATIQUE

Réaliser 4 impulsions d'épaule en appuis sur deux caisses.

Alignement cuisses, dos, tête

☺ Corps tonique. Pointes tirées. Genoux et serrés



### ③ SAUT

Les bras tendus en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserrer les pieds. ½ plié bras verticale basse. Montée sur ½ pointe en amenant les bras à la verticale haute.

Maintien 2" sur ½ pointes haute, jambes tendues et dos droit.

☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses.

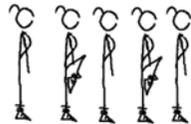
Jambes serrées. Bras verticaux



### ④ EQUILIBRE ET PIVOT

Se placer au retiré de chaque pied avec la jambe d'appui tendue. Maintien 5" avec le genou à hauteur de hanche. Reposer le pied au sol sans déséquilibre

☺ Corps tonique. Dos droit, hanche de la jambe d'appui verrouillée



### ⑤ SOUPLESSE

Assis jambes tendues et écartées. Dos droit. Rouler le bassin en anté et rétroversion.

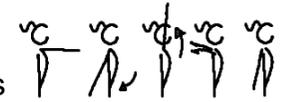
☺ Jambes contractées. Epaules basses. Tête haute



### ⑥ COORDINATION BRAS

Jambes écartées. Réaliser les positions de bras en Av, balancer en AR, remonter par l'AV jusqu'à la verticale haute, redescendre latéralement jusqu'à la verticale basse.

☺ Dos droit, tête haute, bras tendus



### ⑦ COORDINATION JAMBES

Réaliser la marche et le jog sur place. Chaque pas se fait sur 8 temps

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### ⑧ Acrobaties

Réaliser une roulade avant sur plan incliné, se relever sans les mains

☺ Genoux et pieds collés

### ⑨ REPERE VISUEL

Faire 8 pas en avant et 8 pas en arrière en regardant l'évaluateur

☺ Corps tonique. Déroulés de cheville

### ⑩ ALIGNEMENT, LIGNE DE JAMBE.

Assis bras aux oreilles, tendre les jambes et tirer les pointes maintient 5 secondes.

☺ Talons décollés.

## ILLUSION 2

### 1 FORCE DYNAMIQUE

Réaliser quatre impulsions d'épaule dans chaque position mains à plat. Liaison directe entre chacune des positions.

Bras tendus, dos droit, tête dans le prolongement du dos.

☺ Corps tonique ET épaules dégagées. Jambes serrées. Grande amplitude d'impulsion.



### 2 FORCE STATIQUE

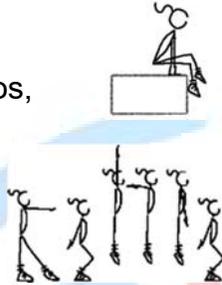
Maintien 5'' épaules basses. Alignement cuisses, dos, tête. Mains à plat. Les jambes sont pilées (écartées ou serrées). Genoux à hauteur du bassin

☺ Corps tonique. Regard droit.

### 3 SAUT

Réaliser un saut droit : Les bras en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Impulsion des jambes en amenant les bras à la verticale haute. Passage des bras par la seconde puis verticale basse avant la réception en 1/2 plié.

☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Jambes serrées. Bras verticaux au point mort haut. Appuis dynamique des bras à la seconde.



### 4 EQUILIBRE

Tenir 2 secondes sur demi-pointes, bras aux oreilles.

☺ Corps tonique. Dos droit, hanche de la jambe d'appui verrouillée

### 5 SOUPLESSE

Réaliser un grand écart antéropostérieur sans amplitude. Dos droit

☺ Jambes contractées. Bassin dans l'axe. Epaules basses. Tête haute



### 6 COORDINATION BRAS

Réaliser les positions de bras d'un tour en l'air :

Les bras tendus, un à la verticale haute et l'autre en seconde.

Abaisser les deux bras. Inverser les bras en passant par la verticale basse, vers à la verticale haute. Abaisser les bras à la seconde puis à la verticale basse.

☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Appuis dynamique des bras à la seconde.

### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser le kick et le skip sur place. Chaque pas se fait sur 8 temps

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 Acrobaties

Réaliser une roulade avant, se relever sans les mains

☺ Genoux et pieds collés

### 9 REPERE VISUEL

Marcher 4 pas sur les faces d'un carré.

Marche vers l'AV regard devant, marche sur le côté

regard toujours devant, marche vers l'AR (de dos)

pas de repère, marche sur le côté regard vers le devant

☺ Corps tonique.



### 10 ALIGNEMENT, LIGNE DE JAMBE.

Allongé sur le ventre, ventre rentré fesses serrées jambes tendues, pointes de pieds, Bras en croix front collé sur le sol. Décoller les genoux, maintenir la position 5 secondes

☺ Les genoux sont décollés du sol

## ILLUSION 3 BRONZE

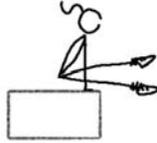
### 1 FORCE DYNAMIQUE

Position de 1/2 pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés.  
Réaliser 4 pompes avec flexion des bras à 90° et extension totale.  
☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### 2 FORCE STATIQUE

Maintien 2" épaules basses. Mains à plat.  
Les jambes sont tendues (écartées ou serrées).  
☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### 3 SAUT

Les bras tendus, un à la verticale haute et l'autre en s  
Réaliser un pas en abaissant les deux bras. Et  
Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Montée sur 1/2  
pointe en inversant les bras vers à la verticale haute et réaliser un  
quart de tour du côté du bras (vertical au départ).  
☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epauls basses.  
Jambes serrées. Bras dans le plan sagittal dans l'inversion.



### 4 EQUILIBRE

Départ fente les 2 jambes pliées, venir en appui sur la jambe avant.  
Tenir la position 5 secondes à réaliser des 2 cotés. Mains à la taille  
☺ Jambe d'appuie tendue, ventre renté, fesses serrées.

### 5 SOUPLESSE

Réaliser un grand écart antéropostérieur à 170° minir  
☺ Jambes contractées. Bassin dans l'axe. Epauls basses. Tête haute



### 6 COORDINATION BRAS

Réaliser les bras du pivot. Bras tendus, épaules restent dans l'axe.  
Un bras tendu à l'horizontale en avant du corps et l'autre à la  
seconde. Inverser les positions. Ouvrir les bras à la seconde.  
Resserrer le long du corps  
☺ Corps tonique. Dos droit, tête haute, épaules dégagées.

### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser le jumping jack et le genou sur place. Chaque pas se fait  
sur 8 temps  
☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 Acrobatie

Réaliser une roulade arrière, mains à coté des oreilles, revenir sur  
les jambes.  
☺ Je pousse dans mes bras pour arriver sur mes pieds

### 9 REPERE VISUEL

Préparation des rotations avec demi-tour. La tête regarde derrière, le  
corps arrive après.  
☺ Lever la tête.

### 10 ALIGNEMENT, LIGNE DE JAMBE

Allongé sur le dos bras en croix, coller le bas du dos au sol, ventre  
rentré, fesses serrées, jambes tendues.  
☺ Pas de creux au niveau du dos.

## ILLUSION 4

### ① FORCE DYNAMIQUE

Position de 1/2 pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés.  
Réaliser 4 pompes triceps et 4 pompes pectorales avec flexion des bras à 90° et extension totale.

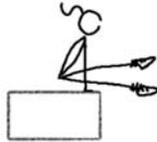
☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### ② FORCE STATIQUE

Maintien 5" épaules basses. Mains à plat.  
Les jambes sont tendues équerre écartée et serrée..

☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### ③ SAUT

Les bras tendus, un à la verticale haute et l'autre en seconde. Réaliser un pas en abaissant les deux bras  
Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Montée sur 1/2 pointe en inversant les bras vers à la verticale haute et réaliser 1/2 tour du côté du bras (vertical au départ).

☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses.  
Jambes serrées. Bras dans le plan sagittal dans l'inversion.



### ④ EQUILIBRE

Départ fente les 2 jambes pliées, venir en appui sur la jambe avant.  
Tenir la position 5 secondes à réaliser des 2 cotés. Mains à la taille

☺ Jambe d'appuie tendue, ventre renté, fesses serrées

### ⑤ SOUPLESSE

Réaliser 2 éléments de souplesse dont un écart antérieur (choix droit, gauche, facial, pancake, écrasement)

☺ Jambes contractées. Bassin dans l'axe. Epaules basses. Tête haute



### ⑥ COORDINATION BRAS

Réaliser les bras du pivot. Bras tendus, épaules dans l'axe.  
Un bras tendu à l'horizontale en avant du corps et l'autre à la seconde. Inverser les positions. Ouvrir les bras à la seconde.

Resserrer le long du corps

☺ Corps tonique. Dos droit, tête haute, épaules dégagées.



### ⑦ COORDINATION JAMBES

Réaliser la marche, le jog, le kick, le skip, le jumping jack et le genou sur place. Faire chaque pas sur 8 temps.

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### ⑧ ACROBATIES

Réaliser, la roulade avant et la roulade arrière

☺ Dos rond, revenir sur les pieds.

### ⑨ REPERE VISUEL

Préparation des rotations avec tour complet. La tête regarde devant le plus longtemps possible et reviens très vite. Le corps arrive après.

☺ Corps tonique.

### ⑩ ALIGNEMENT, LIGNE DE JAMBE

Réaliser les 3 positions vues sur les niveaux 1,2 et 3 tenir chaque position 5 secondes.

☺ Corps tonique. Jambes tendues et serrées. Tête droite

## ILLUSION 5

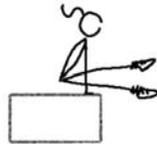
### ① FORCE DYNAMIQUE

Position de pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés.  
Réaliser 1 descente en pompe au ralenti avec flexion des bras à 90° et maintien 2". Faire la pompe pectorale et triceps.  
☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### ② FORCE STATIQUE

En position équerre passer du dos rond au dos plat 3 fois.  
Les jambes sont tendues équerre écartée et serrée..  
☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### ③ SAUT

Réaliser un tour en l'air : un bras à la verticale haute et l'autre en seconde, un pas resserré 1/2 plié, en inversant les bras par la verticale basse, saut 1/2 tour en montant les bras à la verticale haute  
Réaliser autre 1/4 tour en piétinant sur 1/2 pointes : Abaisser les bras à la seconde, puis Réaliser un dernier 1/2 tour en piétinant sur 1/2 pointes les bras le long du corps  
☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Bras dans le plan sagittal dans l'inversion.

### ④ EQUILIBRE

Départ fente les 2 jambes pliées, venir en appui sur la jambe avant sur 1/2 pointe.  
Tenir la position 2 secondes à réaliser des 2 cotés. Bras du pivot  
☺ Jambe d'appui tendue, ventre rentré, fesses serrées



### ⑤ SOUPLESSE

Réaliser 1 écart antéropostérieur, descente contrôlée en glissade.  
☺ Jambes contractées. Bassin dans l'axe. Epaules basses. Tête haute

### ⑥ COORDINATION BRAS

Synchroniser les mouvements des bras d'un 1/2 pivot avec un détourné. Un bras à l'horizontale en avant du corps et l'autre à la seconde. Faire 1/2 tour en ouvrant les bras à la seconde.  
☺ Corps tonique. Dos droit, tête haute, épaules dégagées.



### ⑦ COORDINATION JAMBES

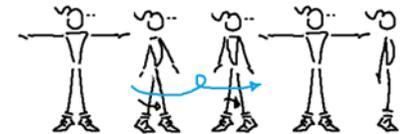
Réaliser 8 temps de chorée sur place, mettre un jumping jack et un genou  
☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### ⑧ Acrobatie

Réaliser une roue  
☺ Alignement bassin épaules, pieds.

### ⑨ REPERE VISUEL

Réaliser un dénouer debout : départ Latéral, tour sur une ligne et retour Latéral en maintenant le regard devant  
☺ Corps tonique, Jambes tendues. Epaules basses



### ⑩ ALIGNEMENT

Depuis à genoux, mains au niveau des genoux, appuis des bras tendus pour élever le bassin avec extension des jambes sur les pointes de pieds.  
☺ Le dos se place à la verticale



## ILLUSION 6 ARGENT

### 1 FORCE DYNAMIQUE

Position de pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés. Réaliser 1 descente en pompe avec flexion des bras à 90° et remontée bras tendus. Faire la pompe pectorale et triceps.

☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### 2 FORCE STATIQUE

Maintien 2" épaules basses. Mains à plat. Les jambes sont tendues (écartées ou serrées).

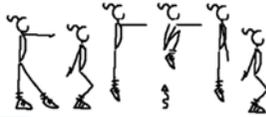
☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### 3 SAUT

Réaliser un saut groupé : Les bras en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Impulsion des jambes en fixant les bras à l'horizontale devant. Groupé dynamique des jambes. Alignement bras le long du corps avant la réception en 1/2 plié.

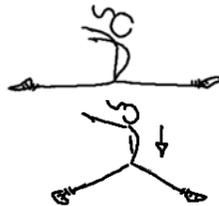
☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Jambes serrées. Genoux à la poitrine



### 4 EQUILIBRE

Départ fente les 2 jambes pliées, venir en appui sur la jambe avant sur 1/2 pointe. Réaliser un pivot 1/2 tour.

☺ Jambe d'appuie tendue, ventre rentré, fesses serrées ☺ Jambe d'appuie tendue, regard vers les doigts



### 5 SOUPLESSE

Glissade contrôlée en grand écart antéropostérieur sans appuis des mains.

☺ Jambes tendues et contractées. Dos droit, bassin dans l'axe. Epaules basses. Tête haute

### 6 COORDINATION BRAS

Synchroniser les mouvements des bras d'un pivot avec un détourné-1pas-détourné, avec les bras tendus.

Un bras à l'horizontale en avant du corps et l'autre à la seconde. Faire 1/2 tour en ouvrant les bras à la seconde. Resserrer 1/2 tour avec les bras tendus, le long du corps.

☺ Corps tonique. Dos droit, tête haute, épaules dégagées.

☺ Bras tendus. Corps tonique. Tête haute



### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser 8 temps de chorée en avançant, mettre un jumping jack et un genou

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 ACROBATIES

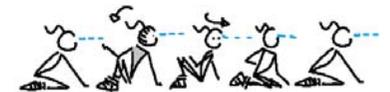
Réaliser le pont, ouvrir les épaules tenir 5s.

☺ jambes tendues, pieds serrés.

### 9 REPERE VISUEL

Depuis à genoux regard devant. Débouler sur les fesses de chaque côté. Retour systématique à genoux.

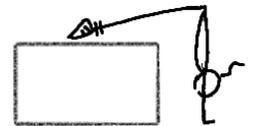
Maintien le plus longtemps le regard



### 10 ALIGNEMENT

Depuis courbe avant sur la caisse, mains au sol, Elever le bassin puis aligner le dos au-dessus des appuis

☺ Jambes tendues et serrées



## ILLUSION 7

### 1 FORCE DYNAMIQUE

Position de pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés.  
Réaliser 1 descente en pompe avec flexion des bras à 90° et remontée bras tendus. Faire la pompe pectorale et triceps

☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### 2 FORCE STATIQUE

Maintien 2" épaules basses. Mains à plat. Les jambes sont tendues, équerre écartée et serrée.

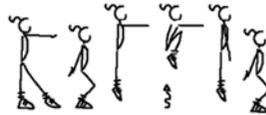
☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### 3 SAUT

Réaliser un saut groupé : Les bras en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Impulsion des jambes en fixant les bras à l'horizontale devant. Groupé dynamique des jambes. Alignement bras le long du corps avant la réception en 1/2 plié.

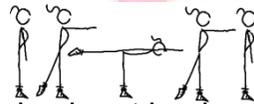
☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Jambes serrées. Genoux à la poitrine



### 4 EQUILIBRE

Depuis le dégagé arrière. Se placer en planche avec la jambe d'appui tendue. Maintien 2" avec la jambe et le dos parallèle au sol. Reposer le pied au sol sans déséquilibre

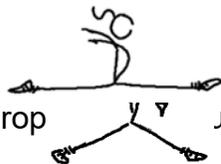
☺ Jambe d'appui tendue, regard vers les doigts



### 5 SOUPLESSE

Réaliser 3 éléments de souplesse dont un écart antérieur (choix droit, gauche, facial, pancake, écrasement)

☺ Jambes tendues et contractées. Dos droit, bassin dans l'axe. Epaules basses. Tête haute



### 6 COORDINATION BRAS

Réaliser 1X8 temps de bras.

☺ Bras tendus. Corps tonique. Tête haute

### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser 16 temps de chorée sur place, mettre un jumping jack, un genou et un contre-temps.

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 ACROBATIES

Réaliser la roulade avant, la roulade arrière, la roue et le pont.

☺ Corps tonique. Le dos reste droit. Jambes serrées

### 9 REPERE VISUEL

Marcher 4 pas sans resserrer sur les faces d'un carré : Marche vers l'AV regard devant, marche sur le côté regard toujours devant, marche vers l'AR (de dos) pas de repère, marche sur le côté regard vers le devant. Puis réaliser un déboulé au sol : poser un genou regard devant, tour sur les fesses, et relever avec un pied devant



### 10 ALIGNEMENT

.Départ à genoux, mains à coté des genoux bras tendus. Venir se mettre en placement du dos

☺ Le dos se place à la verticale

## ILLUSION 8

### 1 FORCE DYNAMIQUE

Position de pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés.  
Réaliser 1 descente en pompe avec flexion des bras à 90° et remontée bras tendus. POMPE SAUTÉE EN CON  
☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice



### 2 FORCE STATIQUE

Sur caisse jambes tendues faire 4 poses de main. Equerre écartée et serrée.

☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin



### 3 SAUT

Réaliser un saut 1/2 groupé : Les bras en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserrer les pieds. 1/2 plié bras verticale basse. Impulsion des jambes en fixant les bras à l'horizontale devant. Groupé dynamique des jambes. Alignement bras le long du corps avant la réception en 1/2 plié.

☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Jambes serrées. Genoux à la poitrine

### 4 EQUILIBRE

Depuis le dégagé arrière. Se placer en planche avec la jambe d'appui tendue. Maintien 2" avec la jambe et le dos parallèle au sol. Reposer le pied au sol sans déséquilibre  
☺ Corps tonique. Dos droit, Inclinaison simultanée du buste et de la jambe dans la descente en i, regard vers les mains.



### 5 SOUPLESSE

Réaliser 4 éléments de souplesse dont un écart antérop (choix droit, gauche, facial, pancake, écrasement)  
☺ Jambes tendues et contractées.



### 6 COORDINATION BRAS

Réaliser 1X8 temps de bras. Sur le rythme donné par l'évaluateur  
☺ Bras tendus. Corps tonique. Tête haute

### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser 16 temps de chorée en avançant, mettre un jumping jack, un genou et un contre-temps.  
☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 ACROBATIES

Départ debout descendre en pont  
☺ Corps tonique. Le dos reste droit. Jambes serrées

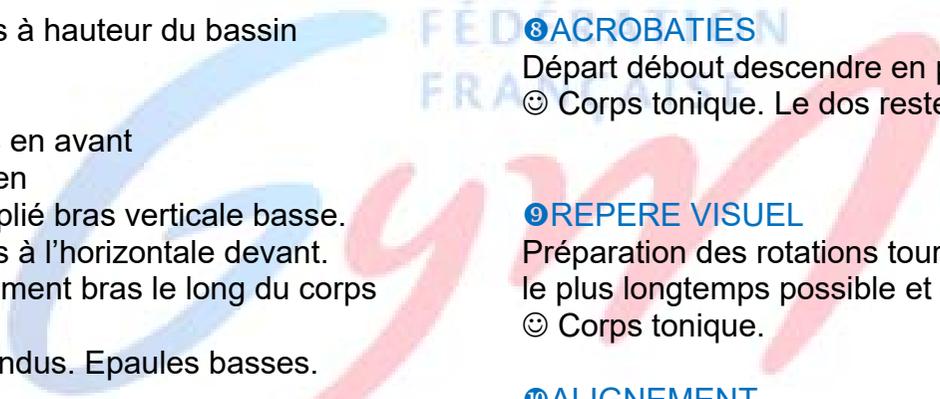
### 9 REPERE VISUEL

Préparation des rotations tour et demi. La tête regarde derrière, reste le plus longtemps possible et reviens très vite. Le corps arrive après.  
☺ Corps tonique.

### 10 ALIGNEMENT

. Départ en fente avant ATR avec une jambe.  
☺ Le dos se place à la verticale

FÉDÉRATION  
FRANCE



## ILLUSION 9 OR



### 1 FORCE DYNAMIQUE

Position de pompe. Bras tendus. Cuisses, Dos, tête alignés. Réaliser 1 descente en pompe avec flexion des bras à 90° et remontée bras tendus. . POMPE SAUTEE

☺ Corps tonique. Dos droit tout le long de l'exercice

### 2 FORCE STATIQUE

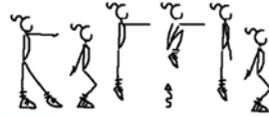
Au sol faire un demi-tour équerre au choix.

☺ Corps tonique. Regard droit. Jambes à hauteur du bassin

### 3 SAUT

Réaliser un saut tour groupé : Les bras en avant du corps. Balancer les bras en arrière en faisant un pas. Resserer les pieds. ½ plié bras verticale basse. Impulsion des jambes en fixant les bras à l'horizontale devant. Groupé dynamique des jambes. Alignement bras le long du corps avant la réception en ½ plié.

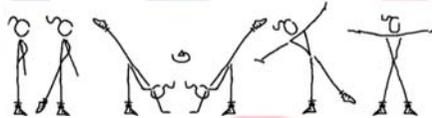
☺ Corps tonique ET les bras restent tendus. Epaules basses. Jambes serrées. Genoux à la poitrine



### 4 EQUILIBRE

Depuis le dégagé arrière. Se placer en "i" à 135° avec la jambe d'appui tendue. ½ en i vers l'intérieur Se placer en planche latérale. Réception jambes écartées.

☺ Corps tonique. Dos droit, Inclinaison simultanée du buste et de la jambe dans la descente en i et pour se placer en planche



### 5 SOUPLESSE

Réaliser 3 éléments de souplesse écart droit, gauche, facial, pancake, écrasement

☺ Jambes tendues et contractées.

### 6 COORDINATION BRAS

Réaliser 2X8 temps de bras. Sur le rythme donné par l'évaluateur

☺ Bras tendus. Corps tonique. Tête haute

### 7 COORDINATION JAMBES

Réaliser 16 temps de chorée avec un changement de direction, mettre un jumping jack, un genou et un contre-temps.

☺ Corps tonique. Jambe d'appui tendue

### 8 ACROBATIES

Réaliser une souplesse arrière

☺ Corps tonique. Le dos reste droit. Jambes serrées

### 9 REPERE VISUEL

Préparation des rotations double tour. La tête regarde devant, reste le plus longtemps possible et reviens très vite. Le corps arrive après.

☺ Corps tonique.

### 10 ALIGNEMENT

Départ en fente avant ATR.

☺ Le dos se place à la verticale