

*Union Nationale du Sport scolaire*



**UNSS**  
UNION NATIONALE  
DU SPORT SCOLAIRE

**Code Gymnastique Acrobatique 2004**

# PREAMBULE ET ORIENTATION GENERALE

## *Une pratique innovante pour un nouveau contexte*

En 2001, après plusieurs mois de réflexion et d'analyse de la population gymnique, la Commission Mixte Nationale UNSS introduisait dans le programme national de Gymnastique Artistique l'Acrosport, en rédigeant un programme expérimental (Additif Acrosport 2001). Il s'agissait, grâce à cette production innovante, de re-dynamiser la Gymnastique sur tout le territoire car les effectifs diminuaient considérablement.

L'Additif 2001, ainsi a permis de développer une Gymnastique plus acrobatique, permettant la pratique de tous les élèves, quel que soit leur niveau gymnique ou leur morphologie.

Après une période où les Associations Sportives ont été bousculées dans leurs habitudes par cette nouvelle approche se combinant aux agrès traditionnels et où la résistance au changement s'est largement exprimée, les élèves ont été séduits par cette pratique collective de la Gymnastique où les notions d'entraide, de coopération et d'encouragement sont incontournables pour réussir.

La nécessité de faire évoluer rapidement le contenu de l'Additif 2001 s'est imposée naturellement, d'autant plus que ce programme en 2002 est devenu la référence pour l'épreuve EPS d'Acrosport du baccalauréat.

De Mai 2003 à Novembre 2003, l'ensemble des AS gymniques du territoire a été consulté, les comptes-rendus des Commissions Mixtes Départementales et Régionales ont été analysés auxquels se sont ajoutés les bilans de réunions de terrain lors de compétitions de différents niveaux.

Afin de satisfaire à la fois les débutants et les plus « experts », le code de Gymnastique Acrobatique 2004 a été créé à la demande de la majorité (85 %) des enseignants d'EPS, animateurs d'AS ; l'Acrosport est devenue une discipline à part entière, dénommée « Gymnastique Acrobatique ».

La prestation collective (5 à 6 gymnastes) s'est enrichie de Duos et de Trios à présenter sous forme de tableaux.

Des éléments ont été créés, d'autres supprimés, les cotations ont été harmonisées, notamment pour favoriser les passerelles vers le monde fédéral.

Enfin, dans la mesure où les gymnastes sont aussi appelés à devenir des Jeunes Officiels, des critères de réussites simples et précis ont été définis afin que l'évaluation ne laisse aucune ambiguïté.

La Commission Mixte Nationale, fidèle à ses engagements de terrain, espère avoir ainsi répondu à l'attente des enseignants d'EPS et des élèves. Elle fait plus que jamais le pari d'un renouveau de la pratique gymnique grâce à la Gymnastique Acrobatique, plus proche des attentes des collégiens et des lycéens d'aujourd'hui.

Patricia DELESQUE  
Directrice Nationale Adjointe UNSS

*Ce document est le fruit d'une étroite et fructueuse collaboration entre l'UNSS et la FFG au sein d'un groupe de travail composé de :*

*Carine CHARLIER ; FFG – Eva MAURICEAU ; FFG -  
Jean-Pierre MORLET ; DSR UNSS – Valentine SIMON ; Professeur d'EPS  
Coordonné par la Direction Nationale UNSS*

***Qu'ils en soient chaleureusement remerciés !***

**L**a grille de difficulté permet à TOUS les élèves de pouvoir composer une prestation A LEUR NIVEAU de pratique quel que soit ce niveau

**U**n élève débutant ayant très peu « d'heures de pratique » peut être coéquipier dans une équipe et participer à la construction des pyramides et enchaînements



# CODE DE POINTAGE

## GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Une équipe = 5 ou 6 gymnastes + 1 jeune juge certifié  
Si l'équipe ne présente pas de juge = 10 points de pénalisation

Chaque équipe doit proposer **deux prestations collectives** : une prestation chorégraphiée et une prestation « 4 tableaux ». Les équipes sont composées de 5 ou 6 élèves. Les prestations sont jugées, chacune, sur 10 points (3 points en difficulté, 2 points en composition et 5 points en exécution)

## LA NOTATION

### I . DIFFICULTE : 3 POINTS MAXIMUM

#### 1 . Choix des éléments

Au minimum 6 pyramides et/ou éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C, D. (voir la définition d'une pyramide donnée dans le chapitre terminologie)

Une 7<sup>ème</sup> pyramide et/ou élément pourra être ajouté et pris en compte dans le jugement, mais la valeur maximum attribuée au secteur DIFFICULTE ne pourra excéder 3 points. (Exemple : 7 D = 3 points et non 3,5 points)

**En dessous de 6 pyramides ou éléments exigés, toute pyramide ou élément manquant est pénalisé de 1 point, la déduction sera faite sur la note finale.**

Les pyramides sont de 2 types : statiques ou dynamiques et réalisées en duo, trio ou quatuor. Les pyramides peuvent être identiques dans les 2 prestations.

#### 2 . Valeur des pyramides (et éléments de sol)

A = 0,20 pt      B = 0,30 pt      C = 0,40 pt      D = 0,50 pt

**Si une pyramide (ou un élément de sol) est réalisée deux fois au cours de la même prestation (chorégraphiée ou « 4 tableaux ») :**

- La valeur attribuée à cette pyramide (ou élément) ne sera prise en compte qu'une seule fois : 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 point
- La deuxième fois, elle (il) n'est considérée que comme un élément de liaison.

**Si une pyramide comporte plusieurs options :**

- La pyramide ne peut être prise en compte qu'une seule fois.
- Les autres options sont alors considérées comme liaisons.

Les pyramides **statiques** seront comptabilisées si elles sont maintenues **3 secondes** ; les montages et les démontages sont libres.

Toute pyramide non réalisée entraîne la suppression de sa valeur et éventuellement la non comptabilisation de l'exigence.

## II . COMPOSITION : 2 POINTS

La composition correspond :

- Aux 4 exigences spécifiques de chaque prestation (numérotées de I à IV)  
4 X 0,40 pt = **1,60 pt**
  
- A l'impression générale dont la définition est : « *enchaîner, unir, monter et démonter les pyramides harmonieusement* »  
**0,40 pt**

Les pyramides sont classifiées selon leur **type** et selon la **position** du voltigeur

### 1) Pyramides statiques

- voltigeur en **Position Variée**
- voltigeur en **Equerre**
- voltigeur en **Appui Renversé**

### 2) Pyramides dynamiques

## III . EXECUTION : 5 POINTS MAXIMUM

**LA DIFFICULTE D'UNE PRESTATION OU D'UNE PYRAMIDE NE DOIT JAMAIS  
ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION  
DU POINT DE VUE TECHNIQUE, DE TENUE ET DE SECURITE.  
LES PRESTATIONS ET PYRAMIDES DOIVENT CORRESPONDRE  
AUX CAPACITES DES ELEVES.**

### 1. Fautes de tenue et de technique

Toutes les fautes d'exécution sont classées en 3 catégories :

- **Petite faute :**           **0,10 pt**
- **Faute moyenne :**       **0,20 pt**
- **Grosse faute :**           **0,30 pt**

- Mauvaise tenue de la tête, des bras, des jambes pendant les prestations
- En appui : bras fléchis ou jambes fléchies
- Manque d'alignement ou de tonicité segmentaire dans les postures
- Tremblements ou instabilités pendant la pyramide
- Manque d'amplitude et de rythme des pyramides dynamiques
- Manque d'amplitude ou de hauteur dans les éléments de la grille sol

Des pénalités particulières sont appliquées aux fautes suivantes :

- Perte d'équilibre à la réception des éléments de sol ou des pyramides
  - 1 pas ou un sursaut ou un marcher sur les mains **0,10 pt**
  - 2 pas ou 2 sursauts ou 2 marcher sur les mains **0,20 pt**
  - à partir de 3 pas ou 3 sursauts ou 3 marcher sur les mains **0,30pt**
  
- Perte d'équilibre lors du montage ou du démontage des pyramides
  - Petit déséquilibre **0,10 pt**
  - Déséquilibre moyen **0,20 pt**
  - Gros déséquilibre **0,30 pt**
  
- Touche du tapis ou du partenaire, avec le(s) pied(s) ou la(les) mains, contraire à la technique **0,20 pt**
  
- S'accrocher à un partenaire pour éviter une chute **0,30 pt**
  
- Chute sur une ou les deux mains, sur les genoux, sur le bassin **0,50 pt**
  
- Chute du ou des voltigeurs sur le(s) porteur(s) ou au sol : **0,50 pt**

**Le retour au sol d'un voltigeur n'ayant pas maintenu au moins une seconde la position finale de la pyramide est considéré comme une chute.**

**Une chute collective est pénalisée de 0,50 pt quel que soit le nombre de gymnastes chutant. En cas de chute lors d'un élément ou d'une pyramide l'équipe pourra, si elle estime en avoir le temps, recommencer ce dernier une seule fois pour le valider. Ce droit à un deuxième essai ne pourra être toléré qu'une seule fois pour toute la prestation.**

## **2. Fautes liées à la structure de l'enchaînement**

- Arrêt pendant la prestation **0,20 pt**
  
- Prestation sans fin identifiable **0,30 pt**
  
- Sortie de praticable **0,10 pt**
  
- Utilisation insuffisante de l'espace, **0,10 – 0,20 – 0,30 pt**
  
- Mauvaise orientation des pyramides vis-à-vis du jury **0,10 – 0,20 – 0,30 pt**
  
- Manque de synchronisation dans la prestation simultanée **0,10 – 0,20 – 0,30 pt**
  
- Musique avec paroles **1 point**
  
- Fin de prestation asynchrone avec la fin de la musique **0,20 pt**

Le chronomètre démarre au premier mouvement d'un des gymnastes.  
Le chronomètre s'arrête lorsque tous les gymnastes s'immobilisent à la fin identifiée de la prestation.

## **IV . Fautes de comportement (élève ou accompagnateur)**

- La tenue vestimentaire sera correcte, harmonieuse et identique pour tous les élèves du même sexe et d'une même équipe :
  - JF : « Justaucorps » ou « Académique » (avec ou sans manches, bretelles interdites)
  - JG : short ou « sokol », tee-shirt ou « Léotard »
  - Chaussons blancs, socquettes blanches ou pieds nusNon-respect de ces exigences → par élèves et par prestation : **0,10 pt**

- Bijoux interdits : 0,10 pt
- Utilisation de tapis supplémentaires : 0,50 pt
- **Un seul accompagnateur** est autorisé sur le plateau de compétition.  
Accompagnateur supplémentaire : pénalisation sur le total de la prestation 1,00 pt
- Présence de l'accompagnateur interdite sur le praticable durant les prestations 0,50 pt
- Comportement incorrect des élèves ou de l'accompagnateur,  
en geste ou en paroles, avant, pendant ou après les prestations : 0,50 pt

## TERMINOLOGIE

Définitions pour aider à la compréhension :

- **La pyramide** : est une production de forme corporelle collective à 2 minimum dans laquelle chacun des partenaires a **un rôle bien défini** (porteur ou voltigeur)  
On distingue les pyramides **statiques** et les pyramides **dynamiques**.  
Une pyramide est réalisée en duo, en trio ou en quatuor.
- **Le porteur** : gymnaste qui est en contact avec le sol et qui **soutient** tout ou partie du poids d'un partenaire.
- **Le voltigeur** : gymnaste qui n'est pas en contact pédestre avec le sol et dont le poids est supporté par un ou plusieurs porteurs.
- **Un miroir en double duo ou en double trio : *prestation symétrique maintenue 3 secondes***  
Le miroir s'effectue à 4 ou 6 gymnastes sous la forme de **deux pyramides identiques** positionnées de manière symétrique par rapport à un plan médian vertical.  
  
Le ou les gymnastes non-prestataires du double duos se positionneront autour de manière esthétique.
- **La figure en « chaîne » : *prestation horizontale maintenue 3 secondes***  
Une chaîne est un ensemble de pyramides liées les unes aux autres, dont une, au moins, est répertoriée dans **la grille duos** de classification des difficultés, elle donnera la valeur de difficulté de la chaîne.  
  
Dans une chaîne **tous** (5 ou 6) **les gymnastes** participent et sont en **contact** les uns avec les autres.
- **Le tableau** : est une pyramide ou un ensemble de pyramides statiques **mises en valeur** par des attitudes ou des éléments individuels eux aussi **statiques**. Dans un tableau, tous les partenaires doivent être **immobiles en même temps** pendant **3 secondes**.
- **La prestation simultanée** : est un élément de sol réalisé **simultanément par 2 gymnastes, au moins**.  
  
Cette réalisation à 2 en simultané peut seule répondre à l'exigence spécifique IV.  
  
Les déplacements par deux ou plus sont autorisés sous forme de cascade mais ils ne pourront pas répondre à l'exigence spécifique IV.

# Prestation Chorégraphiée

## Définition :

L'équipe présente un enchaînement constitué de pyramides, de liaisons gymniques et de liaisons chorégraphiques. La durée de la prestation doit être comprise entre 2' et 3'.

Les pyramides peuvent être mises en valeur par des attitudes ou des éléments individuels statiques réalisés par le(s) gymnaste(s) ne participant pas à la (aux) pyramide(s).

## ***I. Le matériel***

Dans le cadre des championnats de France collèges et lycées, la prestation se fera sur un praticable de gymnastique (12 m x 12 m).

Support musical obligatoire, sans parole, voix autorisées.

Aucun matériel supplémentaire (tapis de sécurité, tremplin, trampoline...) autorisé.  
(Aux niveaux académique, départemental et district toute adaptation de la surface est possible dans la mesure où les règles élémentaires de sécurité sont respectées)

## ***II. Difficulté = 3 points***

**Minimum 5 pyramides** choisies indistinctement dans les catégories A, B, C ou D de la grille dont au moins une pyramide dynamique.

**Minimum 1 élément** choisi indistinctement dans la grille **sol** du sexe correspondant (sauf éléments de maintien)

Un septième élément (pyramide ou élément de sol) pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale ne pourra pas excéder 3 points.

**En dessous de 6 pyramides / éléments exigés, toute pyramide ou élément manquant est pénalisé de 1 point, la déduction sera faite sur la note finale.**

Les pyramides **statiques** seront comptabilisées si elles sont maintenues 3 secondes ; les montages et les démontages sont libres.

## ***III. Composition = 2 points***

Les quatre exigences sont :

- |  |                |
|--|----------------|
| I . <b><u>Un miroir en double duo ou en double trio</u></b>  | <b>0,40 pt</b> |
| II . <b><u>Une figure en chaîne</u></b>  | <b>0,40 pt</b> |
| III . <b><u>Une prestation libre à 4</u></b> : une pyramide en quatuor qui, si elle est répertoriée dans la grille, pourra être comptabilisée dans le secteur difficulté.                                  | <b>0,40 pt</b> |
| IV . <b><u>Une prestation simultanée</u></b> : un élément choisi dans les grilles sol Garçons ou Filles du code GYM - U.N.S.S (sauf élément de maintien) et réalisé simultanément par 2 gymnastes minimum. | <b>0,40 pt</b> |
| <b><i>Impression générale : enchaîner, unir les éléments harmonieusement</i></b>   | <b>0,40 pt</b> |



#### ***IV. Exécution = 5 points***

La durée de l'enchaînement chorégraphié se situe entre 2 minutes et 3 minutes.

- Si moins de 2 minutes : **0,50 pt**
- Si plus de 3 minutes : **0,20 pt**

Pour les fautes de tenue, de technique et les fautes liées à la structure de l'enchaînement voir critères de notation.

Pour les fautes typiques se reporter aux grilles de difficultés.

# Prestation « 4 tableaux »

## Définition :

L'équipe présente une succession de 4 « tableaux » constitués de **pyramides statiques** pouvant être mises en valeur par des attitudes ou des éléments individuels statiques réalisés par le(s) gymnaste(s) ne participant pas à la (aux) pyramide(s).

L'ordre de présentation est imposé :

1. Un tableau de 2 pyramides statiques en duo minimum
2. Un tableau d'une pyramide statique en trio minimum
3. Un tableau d'une pyramide statique en quatuor minimum
4. Un tableau final de pyramide(s) statique(s) répertoriée(s)

Chaque tableau peut être complété par une pyramide statique supplémentaire.

Les gymnastes ne participant pas à (aux) pyramide(s) peuvent assurer la sécurité des montages et démontages en aidant ou en parant.

## **I. Le matériel**

Dans le cadre des championnats de France collèges et lycées, la prestation se fera sur un praticable de gymnastique (12 m x 12 m).

Support musical obligatoire, sans parole, voix autorisées.

Aucun matériel supplémentaire (tapis de sécurité, tremplin, trampoline...) autorisé.

*(Aux niveaux académique, départemental et district toute adaptation de la surface est possible dans la mesure où les règles élémentaires de sécurité sont respectées)*

## **II. Difficulté = 3 points**

Minimum 6 pyramides choisies indistinctement dans les catégories A, B, C ou D de la grille :

- 2 pyramides statiques en duo
- 1 pyramide statique en trio
- 1 pyramide statique en quatuor
- 2 pyramides statiques répertoriées au choix

Une septième pyramide (duo, trio ou quatuor) pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale ne pourra pas excéder 3 points.

**En dessous de 6 pyramides / éléments exigés, toute pyramide ou élément manquant est pénalisé de 1 point, la déduction sera faite sur la note finale.**

Les pyramides seront comptabilisées si elles sont maintenues 3 secondes ; les montages et les démontages sont libres.

## **III. Composition = 2 points**

Les quatre exigences sont :

- |   |                |
|---|----------------|
| I . <b>Une pyramide</b> avec le voltigeur en position <b>variée</b> .   | <b>0,40 pt</b> |
| II . <b>Une pyramide</b> avec le voltigeur à l' <b>équerre</b> .  | <b>0,40 pt</b> |
| III . <b>Une pyramide</b> avec le voltigeur <b>en Appui Renversé</b>  | <b>0,40 pt</b> |
| IV . <b>Un élément de maintien</b> choisi dans la grille sol du code GYM - U.N.S.S et réalisé par 1 gymnaste minimum. | <b>0,40 pt</b> |

**Impression générale : enchaîner, unir les éléments harmonieusement** **0,40 pt**

**Une même pyramide ne peut répondre qu'à une seule exigence de composition.**

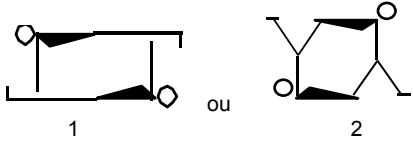
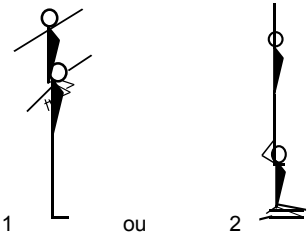

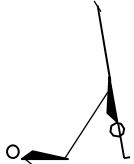
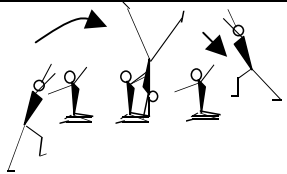

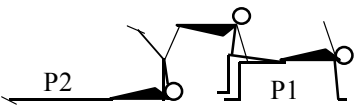
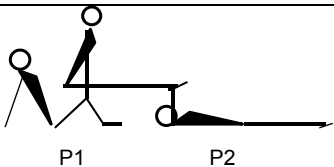
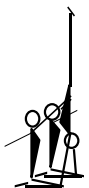
#### ***IV. Exécution = 5 points***

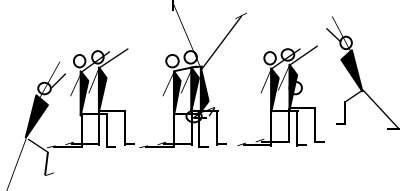
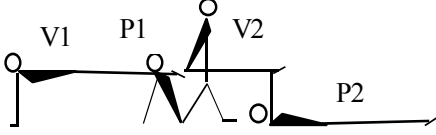
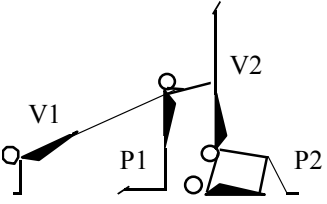
La durée de l'enchaînement de 4 tableaux ne peut excéder 2 minutes.

Si plus de 2" : **0,20 pt**

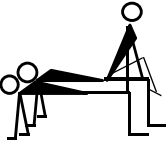
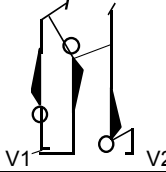
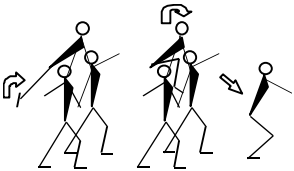
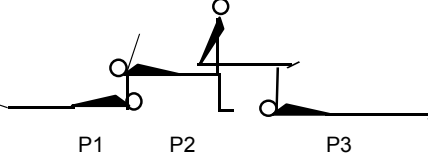
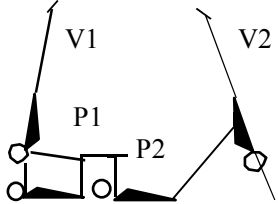
Pour les fautes de tenue, de technique et les fautes liées à la structure de l'enchaînement voir critères de notation.

Pour les fautes typiques se reporter aux grilles de difficultés.

<b>A</b>		<b>DUOS</b>		
Voltigeur	Croquis	Texte	Fautes typiques	
<b>Duo A1</b>	Position Variée 	<p><b>OPTION 1</b>  <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux tibias sur bras tendus verticaux  <u>Voltigeur</u> : en appui tendu facial, mains sur les tibias du porteur.</p> <p><b>OPTION 2</b>  <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, tient le voltigeur aux genoux sur bras tendus verticaux  <u>Voltigeur</u> : en appui, bras tendus sur les genoux du porteur, jambes fléchies.</p>	<p>Relâchement et flexion des bras du Voltigeur.</p> <p>Bras du Porteur ne sont pas à la verticale.</p> <p>Manque d'alignement et de gainage du Voltigeur.</p>	
<b>Duo A2</b>	Position Variée 	<p><b>OPTION 1</b>  <u>Porteur</u> : debout, bras tendus à l'horizontal  <u>Voltigeur</u> : assis sur les épaules du porteur, jambes <b>accrochées</b> dans le dos de celui-ci, bras libres.</p> <p><b>OPTION 2</b>  <u>Porteur</u> : assis sur ses talons, maintient le voltigeur aux mollets.  <u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras libres.</p>	<p>Le dos du Porteur n'est pas maintenu.</p> <p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p>	
<b>Duo A3</b>	Equerre 	<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, maintient les chevilles du voltigeur, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur.</p>	<p>Manque de grandissement, jambes fléchies du Voltigeur</p> <p>Les bras du Porteur ne sont pas à la verticale.</p>	
<b>Duo A4</b>	Appui Renversé 	<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos jambes tendues entre la verticale et 45°, bras tendus au sol.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.</p>	
<b>Duo A5</b>	Dynamique 	<p><u>Porteur</u> : à genoux, assis sur les talons, accompagne le voltigeur en le tenant à la taille.</p> <p><u>Voltigeur</u> : effectue une roue en posant une main sur chaque cuisse du porteur, ventre face au porteur.</p>	<p>La roue ne passe pas par la verticale.</p> <p>Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur.</p>	
<b>TRIOS</b>				
<b>Trio A6</b>	Position Variée 	<p><u>Porteurs</u> : côte à côte en fente à genou, maintiennent chacun une cuisse du voltigeur.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout, un pied sur chaque genou des porteurs, bras libres.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>L'avant du pied n'est pas en appui.</p>	
<b>Trio A7</b>	Position Variée 	<p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur aux genoux, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Porteur 1</u> : en quadrupédie dorsale sur un ou deux bras au choix.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui facial, mains sur cuisses de P1, genoux en appui sur mains de P2.</p>	<p>Relâchement et flexion des bras.</p> <p>Manque d'alignement : jambes – tronç.</p>	
<b>Trio A8</b>	Equerre 	<p><u>Porteur 1</u> : assis jambes fléchies, bras tendus.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur aux chevilles, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux de P1.</p>	<p>Manque de grandissement du Voltigeur.</p> <p>Bras du Porteur ne sont pas à la verticale.</p>	
<b>Trio A9</b>	Appui Renversé 	<p><u>Porteurs</u> : à genoux assis sur les talons, tiennent le voltigeur à la taille avec une main chacun.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR mains sur les genoux des porteurs, ventre face au porteur.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR.</p> <p>Bras du Voltigeur trop écartés.</p>	

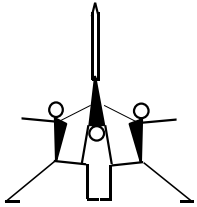
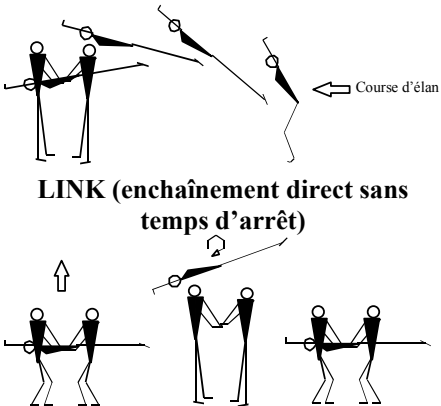
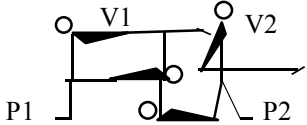
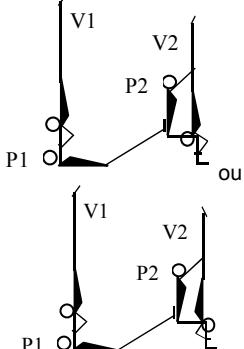
<b>Trio A10</b>	Dynamique		<p><u>Porteurs</u> : en fente à genoux, accompagnent le voltigeur en le tenant à la taille.</p> <p><u>Voltigeur</u> : passe en roue ventre ou dos face au porteur, épaules en appui sur les genoux des porteurs (peut s'aider des bras en s'accrochant aux cuisses des porteurs)</p>	<p>La roue ne passe pas par la verticale.</p> <p>Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs.</p>
<h2>QUATUORS</h2>				
<b>Quatuors A11</b>	Position variée et Equerre		<p><u>Porteur 1</u> : assis jambes fléchies, bras tendus.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient V2 aux chevilles sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les épaules de P1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les genoux de P1.</p>	<p>Manque d'alignement jambes – tronc de V1.</p> <p>Manque de grandissement de V2.</p> <p>Bras de P2 ne sont pas à la verticale.</p> <p>Le dos de P1 n'est pas maintenu.</p>
<b>Quatuors A12</b>	Appui Renversé		<p><u>Porteur 1</u> : à genoux redressé, tient V2 sur bras tendus.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus tient le voltigeur aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu mains au sol, jambes tendues sur les épaules de P1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2 et mains sur les cuisses.</p>	<p>Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et V2</p> <p>Bras fléchis des Voltigeurs.</p> <p>Bras de P2 ne sont pas à la verticale.</p> <p>Le dos de P1 n'est pas maintenu.</p>

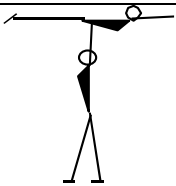
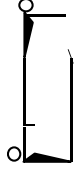
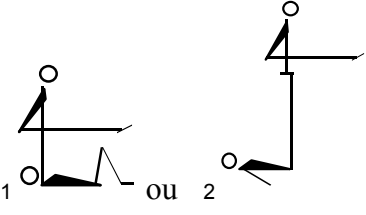
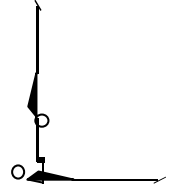
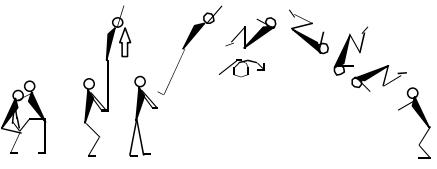
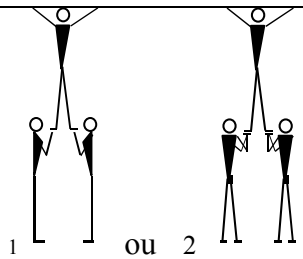
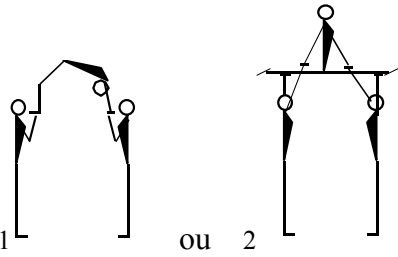
<b>B</b>		<b>DUOS</b>		
		Voltigeur	Croquis	Texte
<b>Duo B1</b>	Position Variée		<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes et bras tendus à la verticale.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les pieds du porteur et mains dans les mains du porteur.</p>	Manque d'alignement : jambes – tronc du Voltigeur.
<b>Duo B2</b>	Position Variée		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteur</u> : en position « chaise » tient le voltigeur par l'avant bras, bras tendu.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout sur les cuisses du porteur, tient le porteur par l'avant bras, bras tendu.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteur</u> : en fente à genoux, maintient le voltigeur aux mollets.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras tendus libres.</p>	<p>Porteur et Voltigeur ne s'éloignent pas assez, le(s) bras sont fléchi(s) (option 1)</p> <p>Le dos du Porteur n'est pas maintenu (option 2)</p> <p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p>
<b>Duo B3</b>	Equerre		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus au sol.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur, jambes fléchies.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre en appui dorsal mains dans mains du porteur, et pieds sur les genoux du porteur.</p>	<p>Manque de grandissement du Voltigeur.</p> <p>Les cuisses du Voltigeur (option 1) sont en dessous de l'horizontale.</p>
<b>Duo B4</b>	Appui Renversé		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteur</u> : à genoux, redressé, maintient le voltigeur aux chevilles.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR sur les chevilles du porteur, jambes fléchies.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus, tient le voltigeur aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et les mains sur les cuisses.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.</p> <p>Le dos du Porteur n'est pas maintenu (option 1)</p>
<b>Duo B5</b>	Dynamique		<p><u>Porteur</u> : debout, mains aux hanches du voltigeur, le propulse puis l'amène à la taille jambes fléchies puis le repousse jusqu'aux bras tendus.</p> <p><u>Voltigeur</u> : prend appui sur les épaules du porteur, puis se place jambes écartées de chaque côté du porteur puis se repousse pour revenir en arrière jusqu'à la station debout.</p>	<p>Appui insuffisant du Voltigeur sur les épaules du Porteur.</p> <p>Manque d'amplitude.</p> <p>Manque de hauteur.</p> <p>Manque d'accompagnement du Voltigeur par le Porteur.</p>
<b>TRIOS</b>				
<b>Trio B6</b>	Position Variée		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteurs</u> : en fente à genoux, tiennent le voltigeur aux mollets.</p> <p><u>Voltigeur</u> : Debout sur les épaules des porteurs, bras libres.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteurs</u> : côte à côte en fente debout, tiennent le voltigeur chacun d'une main.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout sur les cuisses des porteurs bras libres.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu (option 1)</p> <p>L'avant du pied n'est pas en appui (option 2)</p>
<b>Trio B7</b>	Position Variée		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, bras tendus verticaux, tient P2 aux épaules.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en appui dorsal, jambes fléchies, tient le voltigeur aux tibias, bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui tendu facial, mains sur les genoux de P2.</p>	<p>Relâchement et flexion des bras.</p> <p>Manque d'alignement : jambes – tronc.</p>


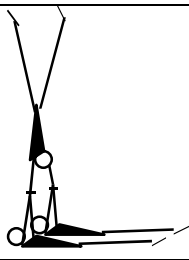
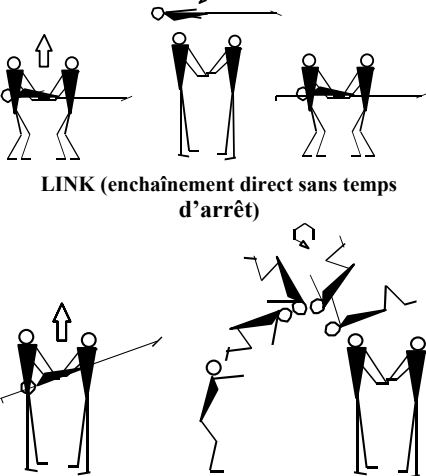
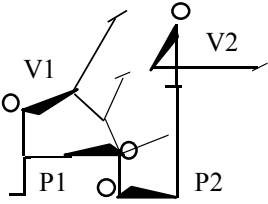
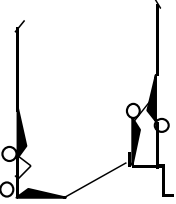
<b>Trio B8</b>	Equerre		<p><u>Porteurs</u> : côte à côte en quadrupédie dorsale en appui sur un ou deux bras au choix.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux des porteurs, jambes fléchies.</p>	<p>Manque de grandissement du Voltigeur. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale. Manque d'alignement jambe tronc du Porteur.</p>
<b>Trio B9</b>	Appui Renversé		<p><u>Porteur</u> : à genoux, redressé, maintient un voltigeur à la cheville, l'autre aux jambes.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en ATR aidé ; une jambe pliée, l'autre libre, et mains sur les chevilles du porteur.</p> <p><u>Voltigeur2</u> : en trépied aidé.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR et en trépied. Le dos du Porteur n'est pas maintenu.</p>
<b>Trio B10</b>	Dynamique		<p><u>Porteurs</u> : côte à côte en grande fente avant.</p> <p><u>Voltigeur</u> : saut groupé en appui bras tendus sur les épaules des porteurs.</p>	<p>Appui insuffisant. Les jambes du Voltigeur passent sous l'horizontale. Instabilité à la réception.</p>
<b>QUATUORS</b>				
<b>Quatuors B11</b>	Position variée et Equerre		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient P2 aux omoplates sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en appui dorsal sur P1.</p> <p><u>Porteur 3</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient V aux chevilles sur bras tendus verticaux</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les cuisses de P2, jambes tendues</p>	<p>Manque d'alignement : jambes – tronc de P2. Bras de P1 et P3 ne sont pas à la verticale. Manque de grandissement du Voltigeur.</p>
<b>Quatuors B12</b>	Appui Renversé		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, bras tendus tient V1 aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P2 et mains sur les cuisses.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos jambes tendues entre la verticale et 45°, tient P1 aux chevilles sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur.</p>	<p>Manque d'alignement : jambes – tronc des Voltigeurs. Bras fléchis non verticaux des Porteurs.</p>

C		DUOS		
		Voltigeur	Croquis	Texte
Duo C1	Position Variée		<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les pieds du porteur, bras libres.</p>	Manque d'alignement : jambes – tronc du Voltigeur.
Duo C2	Position Variée		<p><u>Porteur</u> : debout bras libres sans aide au voltigeur.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules du porteur, bras libres.</p>	<p>Le dos du Porteur n'est pas maintenu.</p> <p>Voltigeur penché vers l'avant.</p>
Duo C3	Equerre		<p><u>Porteur</u> : en quadrupédie dorsale sur un <b>ou</b> deux bras au choix.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les genoux du porteur jambes tendues, serrées <b>ou</b> écartées au choix.</p>	Manque d'alignement : jambes – tronc du Porteur. Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.
Duo C4	Appui Renversé		<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies ou tendues, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les bras.</p>	Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.
Duo C5	Dynamique		<p><u>Porteur</u> : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras.</p> <p><u>Voltigeur</u> : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise une chandelle demi-tour.</p>	<p>Manque d'amplitude (poussée insuffisante)</p> <p>Manque de gainage du Voltigeur.</p> <p>Doigts du porteur entrelacés</p> <p>Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur.</p>
<b>TRIOS</b>				
Trio C6	Position Variée		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteurs</u> : côte à côte allongés sur le dos tiennent le voltigeur bras tendus verticaux, mains « jointes », position des jambes libres</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout dans les mains des porteurs, bras libres.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteurs</u> : côte à côte debout, tiennent le voltigeur aux mollets.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout sur les épaules des porteurs, bras libres.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu (option 2)</p> <p>Bras des Porteurs fléchis (option 1)</p>
Trio C7	Position Variée		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteur 1</u> : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias.</p> <p><u>Porteur 2</u> : debout face à P1, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux épaules</p> <p><u>Voltigeur</u> en appui corps tendu, bras à l'horizontale.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteur 1</u> : debout face à P2, bras tendus verticaux, tient le voltigeur aux tibias</p> <p><u>Porteur 2</u> : debout face à P1, bras à l'horizontale</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu sur les épaules de P2.</p>	<p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu.</p> <p>Bras des Porteurs ou du Voltigeur (option 2) fléchis.</p> <p>Manque de gainage et d'alignement jambes tronc du Voltigeur.</p>
Trio C8	Equerre		<p>OPTION 1</p> <p><u>Porteurs</u> : côte à côte, allongés sur le dos mains « jointes », position des jambes libres</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains des porteurs, jambes tendues, serrées <b>ou</b> écartées au choix.</p> <p>OPTION 2</p> <p><u>Porteurs</u> : debout côte à côte.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les épaules des porteurs, jambes tendues et serrées.</p>	<p>Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu (option 2)</p>

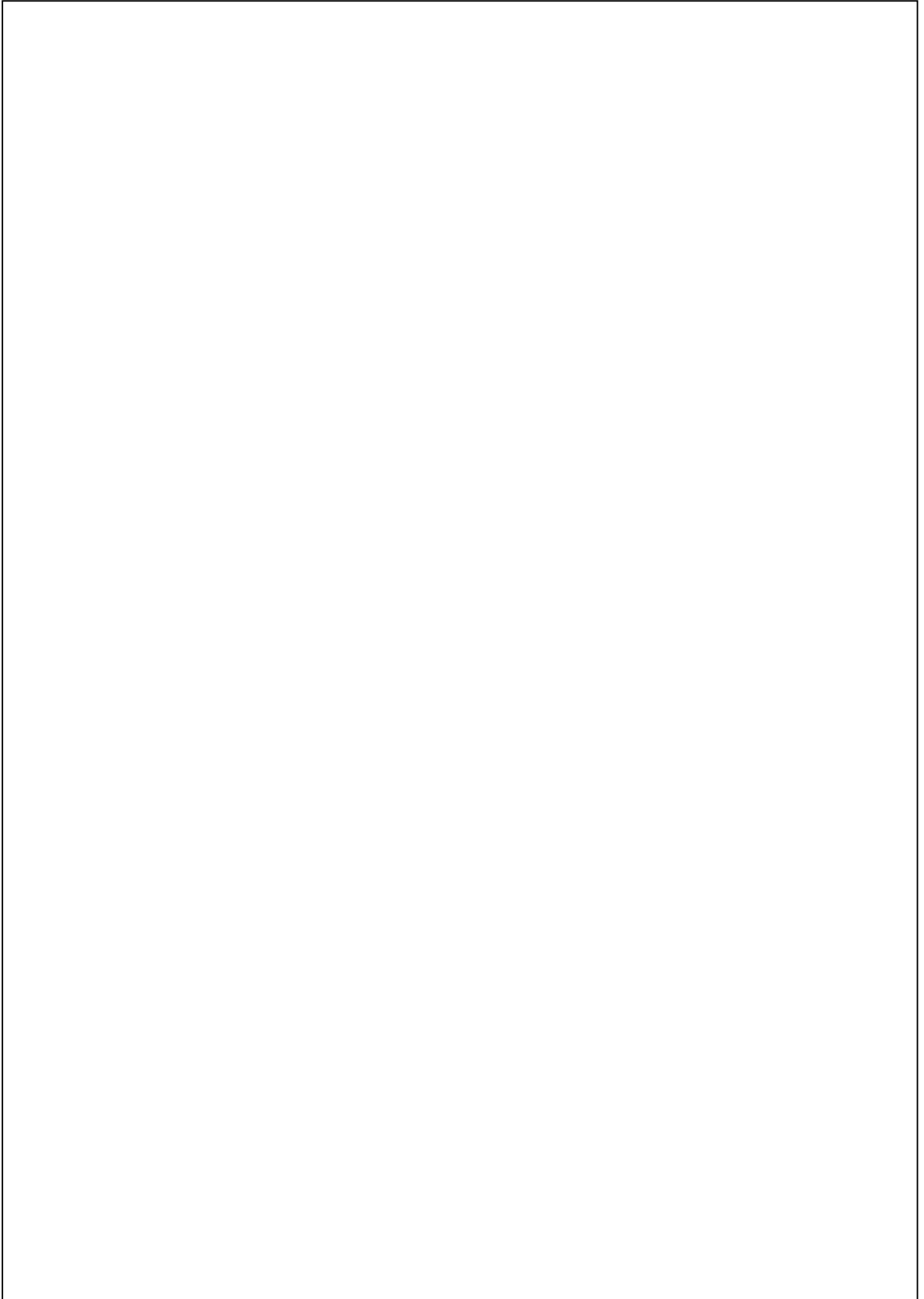


<p><b>Trio C9</b></p>	<p>Appui Renversé</p>		<p><u>Porteurs</u> : en position "fente", maintiennent le voltigeur avec une main.</p> <p><u>Voltigeur</u> : ATR, avec une main sur chaque genou des Porteurs.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.</p>
<p><b>Trio C10</b></p>	<p>Dynamique</p>	 <p><b>LINK (enchaînement direct sans temps d'arrêt)</b></p> <p>Course d'élan</p>	<p><u>Porteurs</u> : Face à face, réceptionnent le voltigeur par flexion des jambes, sur les avant-bras placés en quinconce, pour le renvoyer sans temps d'arrêt puis l'amortissent à la réception.</p> <p><u>Voltigeur</u> : course d'élan appel 2 pieds, impulsion arrivée ventre dans les bras des porteurs, puis 360° en phase aérienne, retour à la position ventre.</p>	<p>Manque de gainage du Voltigeur.</p> <p>Manque d'amplitude.</p> <p>Temps d'arrêt entre les éléments.</p> <p>Manque de précision dans la vrille (sur ou sous rotation)</p>
<p><b>QUATUORS</b></p>				
<p><b>Quatuors C11</b></p>	<p>Position variée et Equerre</p>		<p><u>Porteur 1</u> : en appui dorsal jambes fléchies tient V1 aux tibias sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos, tient P1 aux épaules sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en appui tendu facial, main sur les genoux de P1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les genoux de P2, jambes tendues, serrées ou écartées.</p>	<p>Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et P1.</p> <p>Bras de P1 et P2 ne sont pas à la verticale.</p> <p>Cuisses de V2 en dessous de l'horizontale.</p>
<p><b>Quatuors C12</b></p>	<p>Appui Renversé</p>		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues, tient le voltigeur aux épaules sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en chaise dos en appui sur les pieds de P1.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur les mains de P1 et mains sur les bras.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : renversement jambes tendues épaules en appui sur les genoux de P2 ; s'aide des bras en s'accrochant aux cuisses ou mollets de P2.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2.</p> <p>La « chaise » de P2 est trop haute.</p> <p>Bras fléchis de P1.</p>

D	DUOS			
	Voltigeur	Croquis	Texte	Fautes typiques
Duo D1	Position Variée		<p><u>Porteur</u> : debout, tient le voltigeur aux hanches sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : en appui corps tendu, bassin sur les mains du porteur, bras tendus horizontaux.</p>	<p>Corps cassé du Voltigeur.</p> <p>Bras fléchis et dos non maintenu du Porteur.</p>
Duo D2	Position Variée		<p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur bras tendus verticaux, jambes libres.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout dans les mains du porteur.</p>	<p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p> <p>Bras trop écartés du Porteur (largeur d'épaules conseillée)</p>
Duo D3	Equerre		<p>OPTION 1 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, tient le voltigeur sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains du porteur, jambes tendues serrées <b>ou</b> écartées au choix.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes tendues verticales</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre sur les pieds du porteur, jambes tendues serrées <b>ou</b> écartées au choix.</p>	<p>Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.</p>
Duo D4	Appui Renversé		<p><u>Porteur</u> : sur le dos, bras fléchis coudes posés au sol, jambes libres.</p> <p><u>Voltigeur</u> : ATR dans les mains du porteur, jambes libres.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.</p>
Duo D5	Dynamique		<p><u>Porteur</u> : position semi-fléchie, mains jointes en plateau, lance le Voltigeur et le rattrape sous les bras.</p> <p><u>Voltigeur</u> : impulsion 1 pied dans les mains du Porteur, s'appuie sur les épaules et réalise un salto arrière groupé.</p>	<p>Manque d'amplitude (Poussée insuffisante)</p> <p>Doigts du porteur entrelacés.</p> <p>Manque d'accompagnement du porteur à la réception du Voltigeur.</p>
TRIOS				
Trio D6	Position Variée		<p><u>Porteurs</u> : debout côte à côte ou face à face, bras fléchis, tiennent chacun un pied du voltigeur dans leurs mains jointes.</p> <p><u>Voltigeur</u> : debout, un pied dans les mains de chaque porteur, placement libre des bras.</p>	<p>Appui du voltigeur sur les épaules des porteurs.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu.</p> <p>Le Voltigeur est penché vers l'avant.</p>
Trio D7	Position Variée		<p>OPTION 1 <u>Porteurs</u> : face à face, bras fléchis, soutiennent le voltigeur (1 par les pieds et 1 par les mains).</p> <p><u>Voltigeur</u> : pont bras tendus.</p> <p>OPTION 2 <u>Porteurs</u> : face à face, tiennent chacun une jambe et une main du voltigeur.</p> <p><u>Voltigeur</u> : grand écart antéropostérieur.</p>	<p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu.</p> <p>OPTION 1 Bras fléchis du Voltigeur.</p> <p>OPTION 2 Ecart insuffisant des jambes.</p>

Trio D8	Equerre		<p><u>Porteurs</u> : côte à côte debout, bras tendus verticaux, tiennent chacun une main du voltigeur dans leurs mains jointes.</p> <p><u>Voltigeur</u> : équerre dans les mains des porteurs, jambes tendues, serrées <b>ou</b> écartées au choix.</p>	<p>Les cuisses du Voltigeur sont en dessous de l'horizontale.</p> <p>Le dos des Porteurs n'est pas maintenu.</p> <p>Bras des Porteurs fléchis.</p>
Trio D9	Appui Renversé		<p><u>Porteurs</u> : côte à côte, allongés sur le dos mains « jointes », position des jambes libres</p> <p><u>Voltigeur</u> : en ATR mains dans les mains des porteurs, jambes libres.</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage à l'ATR du Voltigeur.</p> <p>Bras des Porteurs fléchis.</p>
Trio D10	Dynamique	<p>LINK (enchaînement direct sans temps d'arrêt)</p> 	<p><u>Porteurs</u> : Face à face, tiennent le voltigeur sur les avant-bras placés en quinconce ; le propulsent, l'amortissent à la réception par flexion des jambes, le renvoient <b>sans temps d'arrêt</b> et le <b>rattrapent</b> pour le réceptionner au sol.</p> <p><u>Voltigeur</u> : départ plat dos, Rotation de 360°, retour à la position de départ puis ¾ de salto arrière en position groupée, réception debout au sol.</p>	<p>Manque d'amplitude.</p> <p>Poussée des porteurs inégale ou désynchronisée.</p> <p>Manque de tonicité du Voltigeur.</p> <p>Manque d'accompagnement du Voltigeur par les Porteurs.</p>
<b>QUATUORS</b>				
Quatuors D11	Position variée et Equerre		<p><u>Porteur 1</u> : en appui dorsal jambes fléchies tient une jambe de V1 sur un bras tendu.</p> <p><u>Porteur 2</u> : allongé sur le dos jambes tendues verticales tient P1 aux épaules sur bras tendus verticaux.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : en appui facial bras tendus, mains sur les genoux de P1 et un genou dans la main de P1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : équerre sur les pieds de P2 jambes tendues, serrées ou écartées.</p>	<p>Manque d'alignement : jambes – tronc de V1 et P1</p> <p>Bras de P2 ne sont pas à la verticale.</p> <p>Cuisses de V2 en dessous de l'horizontale.</p>
Quatuors D12	Appui Renversé		<p><u>Porteur 1</u> : allongé sur le dos, jambes tendues à l'oblique pied en appui sur le bas du dos du porteur 2, bras tendus verticaux tient le voltigeur 1 aux épaules.</p> <p><u>Voltigeur 1</u> : renversement jambes tendues et serrées, épaules en appui sur mains de P1 et mains sur les bras.</p> <p><u>Porteur 2</u> : en chaise dos en appui sur les pieds du porteur 1.</p> <p><u>Voltigeur 2</u> : en ATR sur les genoux de P2, ventre face au porteur</p>	<p>Manque d'alignement et de gainage de V1 et V2.</p> <p>La « chaise » de P2 est trop haute.</p> <p>Bras fléchis de P1.</p>

# NOTES

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their notes.