

GYM RYTHMIQUE



Comité Départemental
des Alpes-Maritimes
et Monaco



CORDE

BABY	corde au sol, sauter par dessus pieds joints	balancé frontal droite gauche	corde en boule, lancer dans un cerceau	passage dans la corde en 2	serpentin au sol
EVEILS	sauter dans la corde en avant	balancé frontal + 1/4 tour et balancé sagittal avant/arrière	lancer 1/2 tour corde en 2 tenue par le milieu	passage dans la corde en 2 en sautant	corde à plat devant, tirer le nœud
LOISIRS 1		pagaie	lancer corde en 2 par glissé	passage/corde en 2 à pieds joints	manivelle devant en reculant
LOISIRS 2	sauter dans la corde D G				
CF2/3		Pagaie + sautillers	lancer par rotation	passage/corde en 2 pieds joints en arr	
CF4	Saute, croise 2X + Double	Pagaie + chassé et enjambé dans la corde	lancer sagittal avec nœud, déboulé, rattraper	lancer nœud, rattraper en 2 saut dessus/corde	manivelle horizontale complète
FED 1		Pagaie + chassé et saut de biche dans la corde			Manivelle + équilibre retiré
FED 2	saute arrière, croise, double arrière	pagaie chassé et biche boucle	lancer sagittal, tour roulade	idem rattraper de dos et sauter en arrière	manivelle rattraper dans le cou sur roue
PERF 1					manivelle D G D G 10X sans s'arrêter
PERF 2	Double arrière (ouvre croise)	lancer et rattraper en biche boucle dans la corde	lancer sagittal, tour tour roulade		

CERCEAU

BABY	toupie au sol	rouler sur le sol	passage dans le cerceau en marchant	rotation taille	petit lancer sagittal
EVEILS	toupie sur le sol rattraper par une main	rouler sur le sol, course et rattraper		rotation taille 10 secondes	
LOISIRS 1	toupie au sol, sauter dedans			sauter dans le cerceau	
LOISIRS 2	toupie dans les doigts	rouler sur le sol, dépasser le cerceau, rattraper entre les jambes	sauter dans le cerceau 5x à pieds joints	rotation cheville en courant	lancer sagittal rattrape entre les 2 jambes
CF2/3		rouler rétro	sauter avant et 1/2 tour sauter arrière	rotation horizontale 1 main	lancer sagittal, 1 tour rattraper
CF4	toupie sur la paume de main	rouler rétro, tour et rattraper entre les jambes	saute étire saute étire, sauter pied DGD	rotation horiz ext + transm derr genoux	
FED 1	toupie sur la paume de main sur équi retiré	rouler rétro, roulade arrière, rattraper entre les jambes au sol	saut cosaque + passage à travers	sur le dos : rotation sur une jambe	lancer sagittal, tour fessier, rattraper
FED 2	toupie sur la poitrine allongée sur le dos	rouler rétro, lancer en tapant sur une jambe	saut biche boucle + passage à travers	sur le dos : rotation 1 jambe roulade arrière	lancer sagittal, tour, tour fessier
PERF 1	toupie/poitrine, rattr entre les jambes sur roulade arrière	rouler rétro, lancer en tapant sur une jambe en arabesque			lancer sagittal, tour, rattrape, tour fessier
PERF 2	toupie autour du cou, rattraper par une main dans le dos	rouler rétro, lancer par la jambe en souplesse avant	saut double	sur le dos, rotation JD/transm JG roulade arr	lancer, tour tour tour fessier, ratt jambes

BALLON

BABY	Rouler au sol avec la main	Rouler sur les jambes en le poussant avec ses mains	Marcher avec le ballon en équilibre sur la main	Lancer dans un cerceau	Rebond passif - rattrapé
EVEILS		Rouler sur les jambes en soulevant les pieds	Balancés frontaux à 2 mains + circumduction frontal	Lancer à 2 mains - rattrapé	3 grands rebonds actifs
LOISIRS 1	Rouler au sol sur une ligne				2 Grands rebonds + 3 petits
LOISIRS 2	Rouler au sol par la pointe de pied	Rouler Dos	Mouvement en huit vers l'intérieur à genoux	Lancer à 1 main - rattrapé au sol	Rebond avec le coude
CF2/3			1/2 spirale vers l'intérieur	Lancer sur sautillé - rattraper en tournant	Rebond avec les genoux
CF4	Rouler au sol - tour fessier - rattraper	Rouler sur les bras - dos	Mouvement en huit vers l'intérieur sur cambré	Lancer, rattraper dans les jambes au sol	
FED 1			1/2 spirale vers l'extérieur puis derrière les genoux	Lancer déboulé	Rebond avec le dos
FED 2	Roulé par le pied, récupérer le ballon/chevilles et lancer	Rouler des pieds aux bras allongée au sol	Spirale vers l'extérieur	Lancer saut qui tourne - tour fessier	Lancer - rattraper en rebond genoux
PERF 1			Ballon dans les chevilles - roulade arrière	Lancer sur un sautillé - déboulé	
PERF 2	Rouler au sol - lancer en souplesse	Lancer - rattraper en roulé bras	Mouvement en huit sur roue 1 main	Lancé par dos/mains, saut qui tourne-tour fessier	Lancer - rattraper en rebond poitrine sur roue

MASSUES

BABY	Faire la toupie au sol avec les massues l'une après l'autre	Faire tourner la massue du bout des doigts	Roulement des massues au sol	Petit lancé à plat	Massue à la verticale posée la plaquer au sol
EVEILS				Petit lancé sagittal par élan	Echappés en arrière 1/2 tour D puis G
LOISIRS 1	Elan horizontal - 2 petits cercles puis dans l'autre sens	Petits cercles horizontaux dessus	"Laisser tomber" la massue, bloquer par le pied	Lancer à plat	Echappés en arrière 1 massue après l'autre
LOISIRS 2		Petits cercles hor. dessus - dessous			Echappés en arrière des deux massues
CF2/3	Moulinets horizontaux	Petits cercles hor. + Circumduction sagittale (asymétrique)	Lâcher 1 mass/rattraper au sol par l'autre à plat	Lancer sagittal	Echappés en opposition
CF4	Moulinets sagittaux en arrière	Petits cercles frontaux dans le même sens (3 à D + 3 à G)	idem avec 1 tour d'1 mass autour de l'autre	Lancer à plat - tour fessier	Echappés en opposition
FED 1		Petits cercles sagittaux vers l'avant à D puis à G en tournant			
FED 2	"Fleur" moulinets en tournant	Lancé asymétrique	Roulé d'une massue sur les bras	Lancer des 2 massues	Echappé, rattraper mains croisés sous jambes/sol
PERF 1	Moulinets horizontaux sur tour fessier	Mouvement asymétrique sur biche sur équilibre arabesque	Equilibre instable/cou sur roue coudes		
PERF 2	Moulinets horizontaux sur pivot attitude	Lancé asymétrique - Rattrapé 1 massue sous la jambe au sol	Transmission dans les jambes sur souplesse avant	Lancer en cascade - 2 déboulés	Echappés en opposition - rattraper dans le dos

RUBAN *(si pratique intérieure)*

BABY	dessiner des petits ronds en reculant	dessiner des serpentins au sol en reculant	Grandes circumductions frontales	petits lâchers baguette sagittaux devant MD/MG	lancer avant par la baguette (fléchette)
EVEILS					
LOISIRS 1	dessiner des ronds en tournant	dessiner des serpentins verticaux en tournant	circumductions frontales/passage à travers	petits lâchers baguette MD/MG dessus tête	lancer avant par circumduction avant
LOISIRS 2					lancer avant par circumduction arrière
CF2/3	spirales au sol et sauter par dessus	serpentins dessus tête en courant	pass dessus en balancés + circumd° pass/travers	Échapper 1 tour frontal dessus tête	Idem + saut de chat en tournant
CF4					
FED 1	spirales et tour fessier	serpentins verticaux devant équi retiré	passage travers sur saut biche		lancer au choix + déboulé
FED 2	spirales sous jambe roulade avant	serpentins sur roue à 1 main	passage travers sur saut biche boucle	Échapper ratt dessous une jambe à genou	lancer au choix + déboulé roulade
PERF 1					lancer au choix + déboulé, ratt tour fessier
PERF 2	spirales sous jambe roulade arrière	serpentins derrière dos sur roue à 1 main	lancer et ratt en pass travers biche boucle	Idem + souplesse avant 1 main	lancer au choix, tour tour roulade

ACRO / FLEX *(si pratique extérieure)*

BABY	Roulade avant	saut de lapin	parcours en brouette	écart facial	pont du sol
EVEILS		initiation roue sur banc (passer d'un côté de l'autre)	ATR avec aide contre un mur		pont d'en haut avec aide du mur
LOISIRS 1	2 roulades avant	roue	ATR contre un mur	écart facial	pont du sol
LOISIRS 2					pont d'en haut avec aide du mur
CF2/3	déboulé roulade	déboulé roue	souplesse avant (ATR arriver pont avec aide)	écart facial, tourner sans aide en écart D et G	descente en pont
CF4		déboulé déboulé roue	souplesse avant		descente en pont et remonter
FED 1	déboulé tour fessier roulade	roue debout, roue coudes	souplesse avant (ATR arriver pont avec aide)	écart facial, tourner sans aide en écart D et G	pont et marcher
FED 2			souplesse avant		
PERF 1	déboulé tour fessier roulade	roue debout, roue 1 main, roue coudes, roue poitrine	souplesse avant arriver sur les 2 genoux	écart facial, tourner sans aide en écart D et G	pont et lever une jambe en écart
PERF 2			déboulé tour fessier roulade souplesse		souplesse arrière, ATR, arriver à genoux