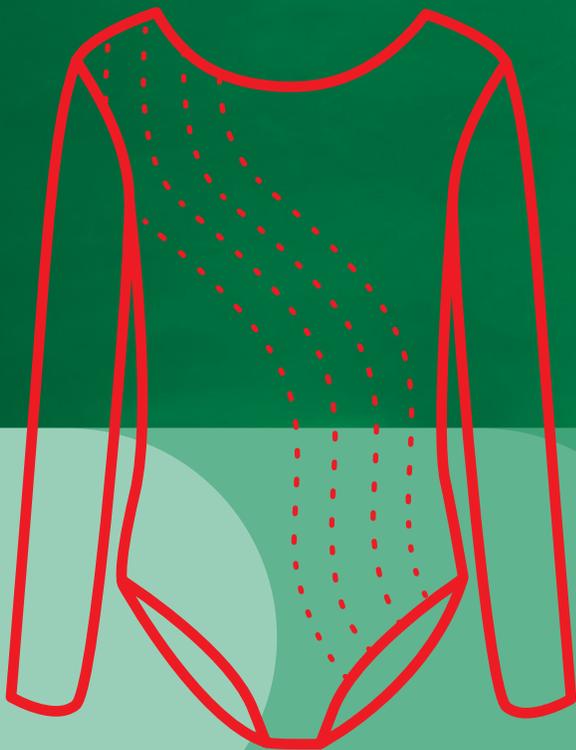




Règlements des sports d'été

Gymnastique Rythmique



Juillet 2025

Table des matières

SECTION A - Épreuves officiell	4
Niveau A — Gymnastique rythmique mixte	5
Niveau B — Gymnastique rythmique mixte	5
Niveau C — Hommes et femmes	5
Niveau 1 — Hommes	6
Niveau 1 — Femmes	6
Niveau 2 — Femmes	7
Niveau 3 — Femmes	7
Niveau 4 — Femmes	8
Exercices d'ensemble	8
SECTION B – Tenue et équipement	9
B.1 Tenue	9
B.2 Engins	10
SECTION C – Considérations relatives à la sécurité	14
SECTION D – Règles de compétition	14
D. 1 Épreuves de gymnastique rythmique des Sports unifiés	15
D. 2 Modification en raison d'une déficience visuelle	15
D. 3 Modifications en raison d'une déficience auditive	15
D. 4 Modifications en raison d'autres déficiences	16
D. 5 Les exercices des niveaux A et B	16
D. 6 Les exercices du niveau C	16
D. 7 La vidéo des exercices imposés en constitue la version officielle.	16
D. 8 En compétition olympique, les épreuves se déroulent dans l'ordre suivant	16
D. 9 Attribution des médailles	16
SECTION E – Évaluation	17
E. 1 Considérations générales	17
E. 2 Pénalités automatiques	18
E. 3 Feuilles de notation	18
E. 4 Évaluation des exercices des niveaux A, B et C	19
E. 5 Évaluation des exercices individuels imposés	20
E. 6 Évaluation des exercices libres	21
E. 7 Évaluation des Exercices de Niveau 4	25
E. 8 Évaluation des ensembles	28
E. 9 Maniement de l'engin	33
E. 10 Maîtrise	34
E.11 Symboles des équilibres	36
E.12 Symboles des pivots	38
	39

Annexes	38		
Niveau A Exercice à mains libres	39	Niveau 3 Corde	88
Niveau A Corde	40	Niveau 3 Cerceau	89
Niveau A Cerceau	41	Niveau 3 Ballon	90
Niveau A Ballon	42	Niveau 3 Massues	91
Niveau A Massues	43	Niveau 3 Ruban	92
Niveau A Ruban	44	Niveau 4	93
Niveau B Exercice à mains libres	45	Groupe, Duos et Trios	94
Niveau B Corde	47	Fiches d'évaluation	95
Niveau B Cerceau	48	Niveau A/B	95
Niveau B Ballon	49	Niveau C	101
Niveau B Massues	50	Niveau 1	111
Niveau B Ruban	51	Niveau 2	121
Niveau C Exercice à mains libres	52	Niveau 3	126
Niveau C Corde	54	Niveau 4	137
Niveau C Cerceau	56	Groupes	138
Niveau C Ballon	58	Duos et trios	141
Niveau C Massues	60	Demande de modification de l'équipement	144
Niveau C Ruban	62		
GRM Niveau C Baguette, Anneaux, Corde, Massues	64		
Niveau 1/2 Exercice à mains libres	65		
Niveau 1 Corde	66		
Niveau 1 Cerceau	68		
Niveau 1 Ballon	70		
Niveau 1 Massues	72		
Niveau 1 Ruban	74		
GRM Niveau 1 Baguette, Anneaux, Corde, Massues	76		
Niveau 2 Corde	77		
Niveau 2 Cerceau	79		
Niveau 2 Massues	81		
Niveau 2 Ruban	83		
Niveau 3/4 Exercice à mains libres	85		

Toutes les compétitions de gymnastique rythmique des Olympiques spéciaux sont régies par le règlement sportif officiel de Special Olympics pour ce sport.

En tant qu'organisme international, Special Olympics aligne son règlement de gymnastique rythmique sur celui de la Fédération internationale de gymnastique (FIG), en ligne à www.fedintgym.com/rules/. Ce dernier ou celui de l'organisme national directeur de sport (ONDS) compétent, soit la Fédération canadienne de gymnastique rythmique sportive (FCGRS), s'appliquent donc, sauf en cas d'incompatibilité avec l'article 1 des règlements sportifs d'Olympiques spéciaux Canada ou avec le règlement officiel de gymnastique rythmique de l'organisme, auquel cas on applique ce dernier.

SECTION A - Épreuves officiell

Voici la liste des épreuves officielles aux Olympiques spéciaux.

L'éventail des épreuves vise à offrir des occasions de compétition aux athlètes de toute habileté.

Les organismes membres peuvent déterminer les épreuves qu'ils vont mettre à leur programme et fournir les directives de gestion pertinentes au besoin. Il incombe aux entraîneurs d'offrir à leurs athlètes l'entraînement et le choix d'épreuves convenant à leur habileté et à leurs intérêts.

Niveau A — Hommes et femmes

Les exercices du niveau A sont des exercices imposés à exécuter assis.

- a. Exercice à mains libres
- b. Corde
- c. Cerceau
- d. Ballon
- e. Ruban
- e. Massues

Niveau B — Hommes et femmes

Les exercices du niveau B sont des exercices imposés à exécuter assis.

- a. Exercice à mains libres
- b. Corde
- c. Cerceau
- d. Ballon
- e. Ruban
- e. Massues

Niveau C — Hommes et femmes

Les exercices du niveau C sont des exercices imposés à exécuter debout. Conçus pour les athlètes moins avancés, ils mettent l'accent sur le développement distinct des habiletés corporelles et des habiletés aux engins.

Femmes

- a. Exercice à mains libres *
- b. Corde
- c. Cerceau
- d. Ballon
- e. Ruban
- e. Massues

Hommes

- a. Corde
- b. Massues
- c. Baguette
- d. Anneaux



Niveau 1 — Hommes

À ce niveau, les athlètes apprennent à intégrer les habiletés corporelles de base aux engins et sur le site.

Niveau 1 Habiletés corporelles : Passer le bâton (au-dessus de la tête, derrière le dos), faire rouler le bâton bras (vers l'intérieur et vers l'extérieur), pas (avec cercle avant et balancement, marche, avec virage à 180°), balancements au-dessus de la tête (avec anneaux), faire rouler l'anneau sur le sol, marche (passer l'anneau dans un grand cercle), rotation sur le bras (avec anneau), équilibre passé, saut passé, faire rouler le bâton sur les bras, enrouler et dérouler la corde sur le bras, rotations au-dessus de la tête (avec corde), pas avec voile, sauter par-dessus la corde, tourner vers les fentes, fentes avec (cercles frontaux).

- a. Corde *
- b. Cerceau *
- c. Baguette *
- d. Anneaux *
- e. Concours général

Niveau 1 — Femmes

Niveau 1/2 Les enchaînements au sol/libre sont obligatoires. À ce niveau, les athlètes du site apprennent à intégrer les habiletés de base des appareils et du corps. Les athlètes ont le choix entre des routines à la corde ou au ballon en plus de les routines obligatoires décrites.

Niveau 1 Habiletés corporelles : Tour de chaîne, chassé, équilibre passé, pivot passé, saut passé, vague corporelle (avant, côté et sur les genoux, arrière vague corporelle), équilibre arabesque, pas de danse (avec enveloppement, pas de marche, avec chassés), saut droit, swing pour sauter, tour sur la pointe des pieds, pirouette assistée, pas sautillant, figure 8 (avec ballon).

- a. Exercice à mains libres *
- b. Corde*
- c. Cerceau
- d. Ballon *
- e. Ruban *
- e. Massues
- g. Concours général



* compulsory

Niveau 2 — Femmes

Niveau 1/2 Les enchaînements au sol/libre sont obligatoires. L'engin et les habiletés corporelles à ce niveau sont plus complexes que dans les routines du niveau 1. Les athlètes ont le choix entre des routines à la corde ou au ballon sur en plus des routines obligatoires décrites.

Niveau 2 Habiletés corporelles : équilibre arabesque (avant, arrière, à plat), virage chaîné, équilibre passé (à plat), sauts passés, pivot passé de 180°, vague corporelle (avant, côté, arrière sur les genoux), saut à travers le cerceau, retournement de 180° pour passer à l'équilibre passé en relevé, sauts, roulade libre pour danser les pas, lancer et rattraper, chassé latéral, saut à la corde, figure 8s (avec ballon).

- a. Exercice à mains libres *
- b. Corde
- c. Cerceau*
- d. Ballon
- e. Ruban *
- f. Massues*
- g. Concours général



Niveau 3 — Femmes

Les exercices au sol et libres du niveau 3/4 sont obligatoires. Les exercices aux agrès du niveau 3 seront un "hybride" d'exercices obligatoires et d'exercices facultatifs. Il y a 3 exercices obligatoires aux agrès et les athlètes peuvent choisir un exercice supplémentaire aux agrès. Les routines optionnelles doivent inclure 3 difficultés corporelles (avec manipulation d'engin spécifiée), 2 passes de danse (avec manipulation d'engin ou élément corporel spécifié), et 3 compétences supplémentaires. Les athlètes peuvent choisir pour compléter les routines complémentaires de niveau 3 ou pour les routines optionnelles (avec les compétences requises). Le temps maximum pour les routines optionnelles sera de 1:15.

Niveau 3 Habiletés corporelles : arabesque en équilibre sur le relevé (avec jambe devant et derrière), promenade arabesque, virage enchaîné, équilibre passé sur le relevé, saut passé à 180°, pivot passé à 360°, roulade latérale avec fente, saut droit, saut vertical avec jambe tendue devant.

A ce niveau, les agrès et les techniques corporelles sont entièrement intégrés sur le site. Les athlètes doivent avoir une bonne technique avec l'engin à main et doivent être capables de exécuter les techniques corporelles avec une bonne forme et un bon contrôle.

- a. Exercice à mains libres *
- b. Cerceau
- c. Ruban
- d. Massues *
- e. Corde*
- f. Ruban *
- g. Concours général

* compulsory

Niveau 4 — Femmes

Niveau 3/4 Les exercices au sol/libre sont obligatoires.

Les habiletés corporelles et le maniement de l'engin pour les routines du niveau 4 doivent être plus complexes que pour les routines du niveau 3. Les exigences de composition pour les habiletés corporelles et le maniement des engins sont énumérées dans la section Jugement du règlement sportif des Jeux olympiques spéciaux pour la gymnastique rythmique

- a. Exercice à mains libres *
- b. Ruban *
- c. Cerceau*
- d. Ballon*
- e. Massues*
- f. Concours général

Exercices d'ensemble

En plus des exercices individuels, les athlètes peuvent s'inscrire à 2 routines de groupe (1 groupe au sol et 1 groupe aux agrès). Les exercices au sol en groupe sont divisés en deux catégories : petits groupes de 4 à 6 athlètes, et grands groupes de 8 à 12 athlètes. Chaque groupe doit être composé d'un nombre pair d'athlètes (4, 6, 8, 10 ou 12). Le groupe Ball est pour 4-6 athlètes, le groupe Hoop et Hoop/Ball sont pour 4 athlètes.

Les athlètes peuvent s'inscrire à un programme facultatif/volontaire en groupe - duo/trio. Tous les duos et trios de groupe ont un temps maximum de 1:30. Toutes les routines en duo et en trio doivent inclure 1 saut, 1 pivot et 1 équilibre. Les duos et les trios au sol doivent également inclure 2 séquences de danse et 1 collaboration. Les routines de duo et trio aux agrès doivent inclure 1 séquence de danse et 2 échanges (min 2 mètres).

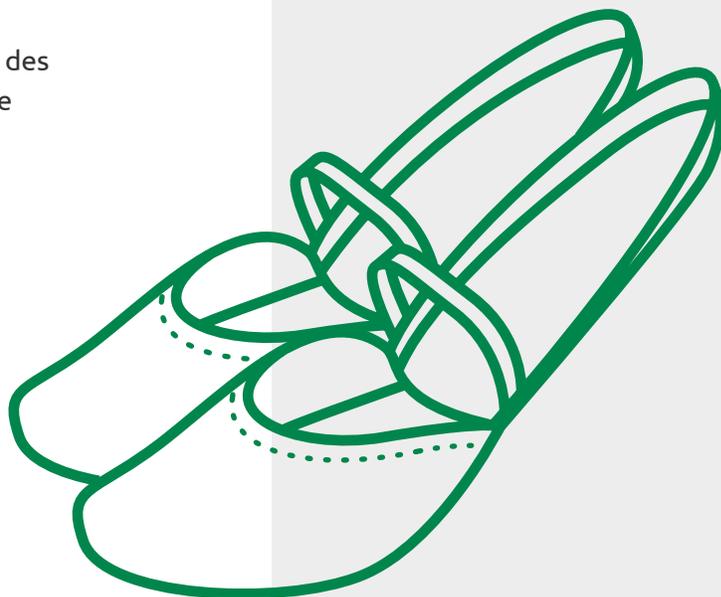
- a. Exercice d'ensemble à mains - Petit ensemble
- b. Exercice d'ensemble à mains - Grand ensemble
- c. Exercice d'ensemble avec engin – ballon, cerceau, ballon/cerceau (font partie de la même catégorie de récompenses)
- d. Exercice à mains libres – duos et trios
- e. Exercice d'ensemble avec engin – duos et trios (font partie de la même catégorie de récompenses)

* compulsory

SECTION B – Tenue et équipement

B.1 Tenue

- I. Les gymnastes devraient porter un maillot moulant court ou long de n'importe quelle couleur. On autorise les collants descendant jusqu'aux chevilles.
 - a. Les maillots garnis d'une jupe qui s'arrête au haut des cuisses sont acceptables.
 - b. Les maillots peuvent être garnis ou non de manches, mais les maillots de danse à bretelles fines sont interdits.
 - c. L'échancrure à la cuisse ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (au plus haut).
 - d. Tout ornement appliqué au maillot (fleurs, rubans ou autres) doit être fixé solidement.
 - e. Les maillots doivent être faits d'un matériel non transparent. Les parties en dentelle ou autre tissu transparent dans la région du tronc doivent être doublées.
- II. Les gymnastes peuvent s'exécuter pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique ou des demi-chaussons de gymnastique rythmique (recommandé).
- III. Une coiffure nette est de rigueur.
- IV. Par mesure de sécurité, les bijoux sont proscrits.



B.2 Engins

- I.** Selon leur taille et leur habileté, les gymnastes peuvent se servir d'engins pour enfants ou pour adultes. La couleur des engins devrait s'harmoniser à la tenue des gymnastes. Les engins sont vérifiés avant la compétition et durant celle-ci, au moment où la gymnaste quitte la surface après chaque exercice. Les engins non réglementaires entraînent une déduction de 0,5 point sur la note obtenue pour l'épreuve.



B.2.1 Spécifications relatives à la corde

- a. Matière:** chanvre ou matière synthétique aussi légère et souple que le chanvre.
- b. Longueur:** proportionnelle à la taille des gymnastes.
- c. Extrémités:** Les poignées sont interdites, mais on autorise un ou deux nœuds à chaque extrémité. Les extrémités (mais aucune autre partie de la corde) peuvent être recouvertes d'une matière antidérapante neutre ou colorée sur un maximum de 10 centimètres.
- d. Forme:** La corde peut être uniforme en diamètre ou présenter un renfort progressif vers le centre, pourvu qu'il s'agisse de la même matière.
- e. Couleur:** Toute couleur ou combinaison de couleurs sont permises.

B.2.2 Spécifications relatives au cerceau

- a. Matière:** bois ou matière plastique, pour autant que le cerceau conserve sa forme en mouvement. Il faut débarrasser l'intérieur du cerceau de tout corps étranger avant usage.
- b. Diamètre intérieur:** 60-90 centimètres.
- c. Poids minimal:** 150-300 grammes.
- d. Forme:** section circulaire, carrée, rectangulaire, ovale ou autres; fini lisse ou strié.
- e. Couleur:** Toute couleur ou combinaison de couleurs sont permises. On peut ajouter de la couleur au moyen de ruban adhésif appliqué à la grandeur ou sur des parties de l'engin.



B.2.3 Spécifications relatives au ballon

- a. **Matière:** caoutchouc ou matière plastique aussi élastique que le caoutchouc.
- b. **Diamètre:** 14-20 centimètres.
- c. **Couleur:** au choix.

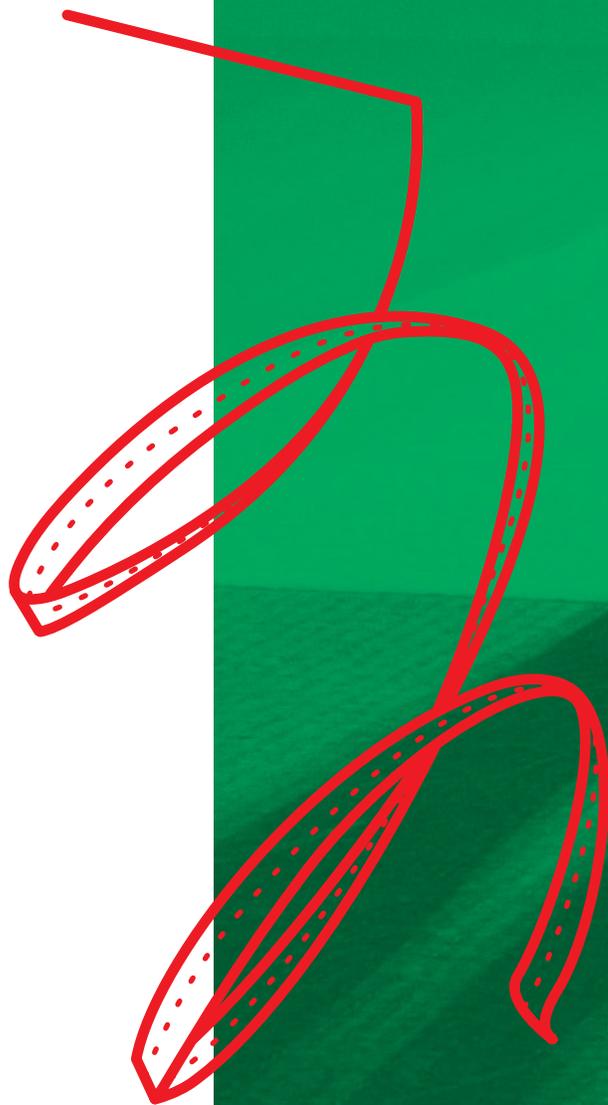
B.2.4 Spécifications relatives aux massues

- a. **Matière:** bois ou matière synthétique.
- b. **Longueur:** 25-50 centimètres d'une extrémité à l'autre.
- c. **Forme:** semblable à la forme d'une bouteille. On appelle la partie large le corps. La partie étroite, le col, se termine par une petite boule, la tête.
- d. **Couleur:** Toute couleur ou combinaison de couleurs sont permises

B.2.5 Spécification relatives au ruban

I. Baguette

- a. **Matière:** bois, bambou, plastique ou fibre de verre.
- b. **Diamètre maximal dans la partie la plus large:** 1 centimètre.
- c. **Couleur:** au choix.
- d. **Forme:** cylindrique, conique ou une combinaison des deux.
- e. **Longueur:** 45-60 centimètres, attache du ruban comprise. L'extrémité inférieure peut être recouverte de ruban adhésif antiglisse ou d'une gaine de caoutchouc sur une longueur maximale de 10 centimètres au niveau de la prise. L'attache du ruban à l'extrémité supérieure peut consister en :
 - une bride souple (ficelle ou nylon) maintenue par un fil de nylon enroulé autour de la baguette sur une longueur maximale de 5 centimètres;
 - un anneau métallique fixé directement à la baguette;
 - un anneau métallique (posé à la verticale, à l'horizontale ou en oblique) fixé à la baguette à l'aide de deux broches de métal maintenues par un fil de nylon ou de métal enroulé autour de la baguette sur une longueur maximale de 5 centimètres;
 - un anneau de métal (fixe, mobile ou pivotant) ou une bride souple, fixé par un embout métallique sur une longueur maximale de 3 centimètres;
 - un anneau métallique fixé à l'aide de deux broches de métal maintenues par un embout métallique d'une longueur de 3 centimètres, allongé d'un fil de nylon ou de métal enroulé autour de la baguette, le tout d'une longueur n'excédant pas 5 centimètres.



II. Ruban

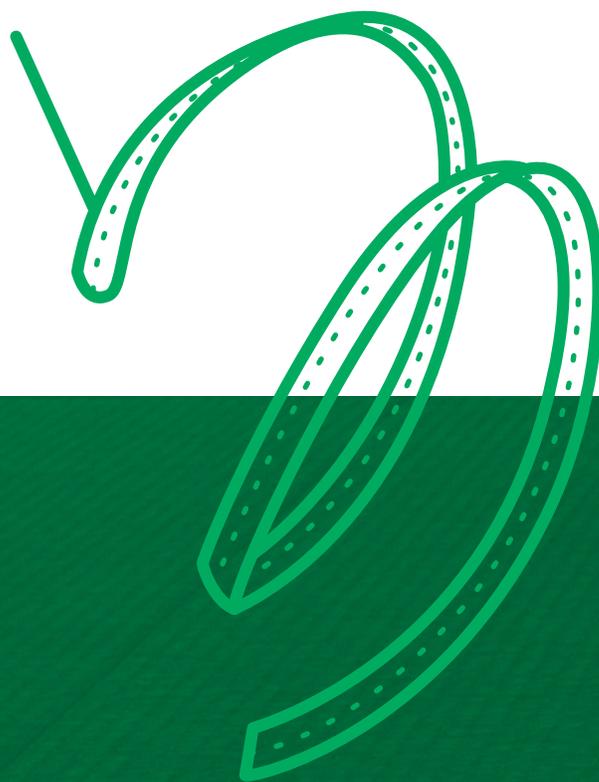
- a. **Matière:** satin ou matériel similaire non amidonné.
- b. **Couleur:** une, deux ou plusieurs couleurs au choix
- c. **Largeur:** 4-6 centimètres.
- d. **Longueur:** de 1 à 6 mètres (niveaux A et B), de 2 à 6 mètres (niveau C) et de 3 à 6 mètres (niveaux 1 à 4) d'une extrémité à l'autre. Le ruban doit être d'une seule pièce.
 - L'extrémité fixée à la baguette est doublée sur une longueur maximale de 1 mètre et cousue des deux côtés. En guise de renfort, on autorise des rangées de points à la machine sur une longueur maximale de 5 centimètres à partir de l'extrémité.
 - La même extrémité est garnie d'une bride ou d'un œillet (petit trou bordé au point de boutonnière ou à l'aide d'un cercle de métal) qui permet de fixer le ruban à la baguette.

III. Fixation du ruban à la baguette

- a. Le ruban est fixé à la baguette au moyen d'une bride souple en fil ou en corde de nylon ou d'une série d'anneaux articulés.
- b. La longueur maximale de l'attache est de 7 cm (sans compter la bride ou l'anneau fixé à l'extrémité de la baguette qui servira à attacher le ruban).

B.2.6 Spécifications relatives à la surface de compétition

La surface mesure 12 x 12 mètres, avec périmètre de sécurité de 1 mètre. Le recouvrement (tapis ou autre) ne sera ni trop rêche ni trop glissant. On n'exige pas une hauteur sous plafond de 8 mètres (26 pi 3 po); toutefois, le plafond devrait être assez haut.



SECTION C – CONSIDÉRATIONS RELATIVES À LA SÉCURITÉ

- I. Conformément au principe faisant d'Olympiques spéciaux un mouvement centré sur l'athlète, la sécurité des athlètes prime au moment d'établir les règlements sportifs. En gymnastique rythmique d'Olympiques spéciaux, les directives internationales en matière d'exercices imposés et libres visent donc à ce que les gymnastes se soumettent à un apprentissage progressif adéquat des différentes habiletés.
- II. Les athlètes femmes chez qui on a diagnostiqué une subluxation atloïdo-axoïdienne peuvent prendre part aux compétitions de gymnastique rythmique. Quand elles choisissent d'exécuter un exercice libre, ces gymnastes doivent toutefois s'abstenir d'y inclure des mouvements préacrobatiques ou acrobatiques, sous peine d'annulation de l'exercice et de disqualification.

SECTION D – RÈGLES DE COMPÉTITION

- I. La compétition de gymnastique rythmique est réservée aux femmes, sauf les épreuves des niveaux A, B et C, qui sont mixtes.
- II. Les gymnastes doivent concourir au même niveau dans toutes les épreuves individuelles choisies (soit le niveau A, B, 1, 2, 3 ou 4).
- III. Les athlètes peuvent concourir dans une épreuve ou plus à leur niveau. Ceux et celles qui prennent part aux quatre épreuves de leur niveau sont inscrits comme « généralistes ». (Ex. : spécialiste – niveau I, cerceau et ballon; généraliste – niveau I, exercice à mains libres, cerceau, ballon et ruban.)
- IV. Les gymnastes peuvent participer à un ou deux ensembles, en plus de leurs exercices individuels.

D. 1 Épreuves de gymnastique rythmique des Sports unifié

- I. Le règlement et toutes les règles s'appliquent tant aux athlètes qu'aux partenaires.
- II. Seules les épreuves d'ensemble sont ouvertes aux Sports unifiés. Les ensembles doivent comporter un nombre égal d'athlètes d'Olympiques spéciaux et de partenaires ou d'une majorité d'athlètes d'Olympiques spéciaux (p. ex. : les ensembles à quatre se composent de 2 athlètes et de 2 partenaires ou de 3 athlètes et de 1 partenaire).

D. 2 Modification en raison d'une déficience visuelle

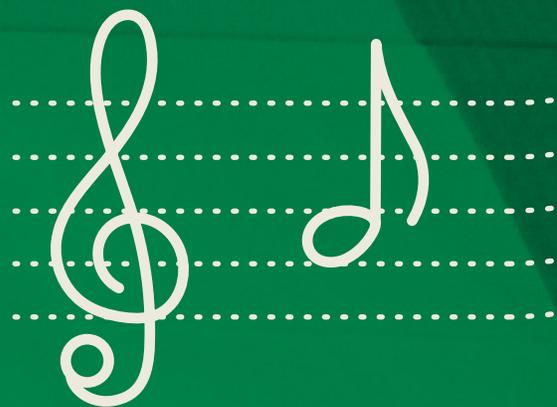
- I. À tous les niveaux de compétition, on peut aider les gymnastes ayant une déficience visuelle de deux façons, sans que cela entraîne de pénalité:
 - a. On autorise l'utilisation de signaux sonores, comme des claquements de mains, dans tous les exercices.
 - b. On peut rapprocher l'appareil de diffusion de la musique ou permettre à l'entraîneur de le déplacer autour de la surface de compétition durant la prestation.
- II. Les entraîneurs doivent aviser le directeur de la compétition et les juges de la déficience visuelle de leur athlète avant la compétition et avant chaque épreuve.

D. 3 Modifications en raison d'une déficience auditive

- I. L'entraîneur peut signaler visuellement à l'athlète le début de son accompagnement musical.
- II. Les entraîneurs doivent aviser le directeur de la compétition et les juges de la déficience auditive de leur athlète avant la compétition et avant chaque épreuve.

D. 4 Modifications en raison d'autres déficiences

- I. S'il est nécessaire d'adapter l'équipement, l'entraîneur doit en soumettre la demande au moment de l'inscription et apporter à la compétition la permission écrite de le faire (voir le formulaire en annexe).
- II. Les entraîneurs doivent aviser le directeur de la compétition et les juges des modifications apportées avant chaque épreuve.



D. 5 Les exercices des niveaux A et B

- I. sont composés à l'intention des gymnastes incapables de se tenir debout sans aide.

D. 6 Les exercices du niveau C

- I. sont composés à l'intention des gymnastes de moindre habileté incapables de se tenir debout sans aide.

D. 7 La vidéo des exercices imposés en constitue la version officielle

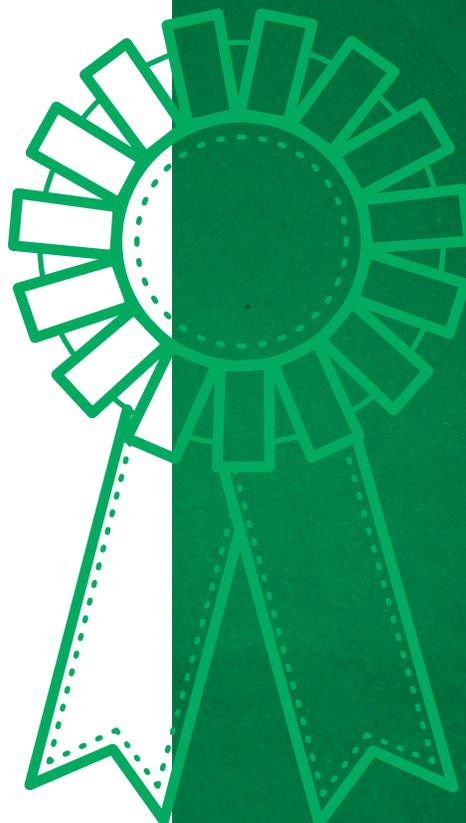
- I. En cas de différence entre la vidéo et le texte, la vidéo prévaut. Les chorégraphies des exercices d'ensemble ne sont publiées qu'en version vidéo.

D. 8 En compétition olympique, les épreuves se déroulent dans l'ordre suivant

- I. corde, cerceau, ballon, massues et ruban.

D. 9 Attribution des médailles

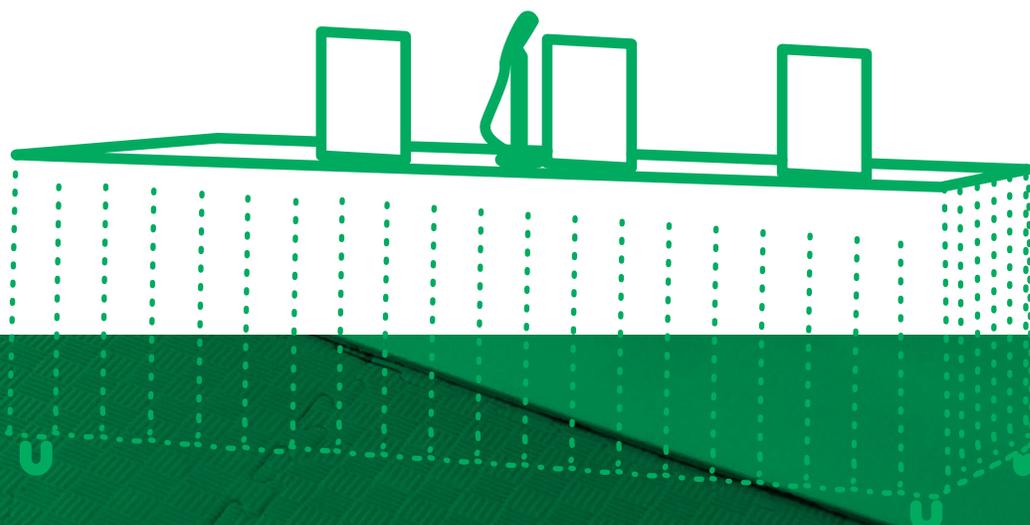
- I. Des médailles (ou rubans) sont remises pour chaque épreuve et en concours général.
- II. Les gymnastes sont admissibles à un maximum de sept médailles : une pour chacune des quatre épreuves, une pour le concours général et deux pour les ensembles.
- III. Les gymnastes qui concourent en ensemble ne peuvent recevoir que deux médailles : une pour chaque exercice d'ensemble.



SECTION E – Évaluation

E. 1 Considérations générales

- I. Les gymnastes doivent considérer le côté qui longe la table du juge en chef comme le côté 1 de la surface.
- II. Avant chacun de leurs exercices, les gymnastes doivent se présenter au juge en chef de l'extérieur de la surface de compétition. Au signal du drapeau vert, les gymnastes se rendent à leur position de départ sur la surface. À la fin de l'exercice, les gymnastes saluent le juge en chef avant de quitter la surface.
- III. Les juges doivent prendre acte de la présentation et du salut des gymnastes avant et après chaque exercice.
- IV. Pour les déductions s'appliquant à une sortie de la surface de compétition avant la fin d'un exercice, se référer au règlement de la FIG.
- V. Pour les déductions s'appliquant aux engins (vérification, perte, remplacement, bris, contact avec le plafond), se référer au règlement de la FIG.
- VI. Pour les déductions relatives à la discipline des athlètes et des entraîneurs, se référer au règlement de la FIG.
- VII. Les athlètes inscrites en concours général qui ne reçoivent de note pour aucune des épreuves ne sont pas admissibles à une médaille pour le concours général.



E. 2 Pénalités automatiques

Voici des pénalités automatiques exclusives à Olympiques spéciaux. On en retrouve d'autres dans le règlement de la FIG.

L'entraîneur communique avec l'athlète durant un exercice.

la déduction maximale pour assistance est de 4,0 par exercice. On ne peut imposer une fraction d'une déduction. Quand il doit prêter assistance, l'entraîneur se place à un endroit désigné, bien à la vue des juges

L'entraîneur prête assistance pendant l'exercice entier.	- 4,0
L'entraîneur prête assistance pendant la plus grande partie de l'exercice.	- 3,0
L'entraîneur prête assistance pendant la moitié de l'exercice.	- 2,0
L'entraîneur prête une légère assistance.	- 1,0

Sorties de la surface

Les sorties de la surface de compétition peuvent donner lieu à une déduction maximale de 2,0 par exercice.

Sorties de l'engin	- 0,3 each time
Sorties de la gymnaste	- 0,3 each time

E. 3 Feuilles de notation

Les feuilles de notation à remplir à chaque niveau se trouvent en annexe.

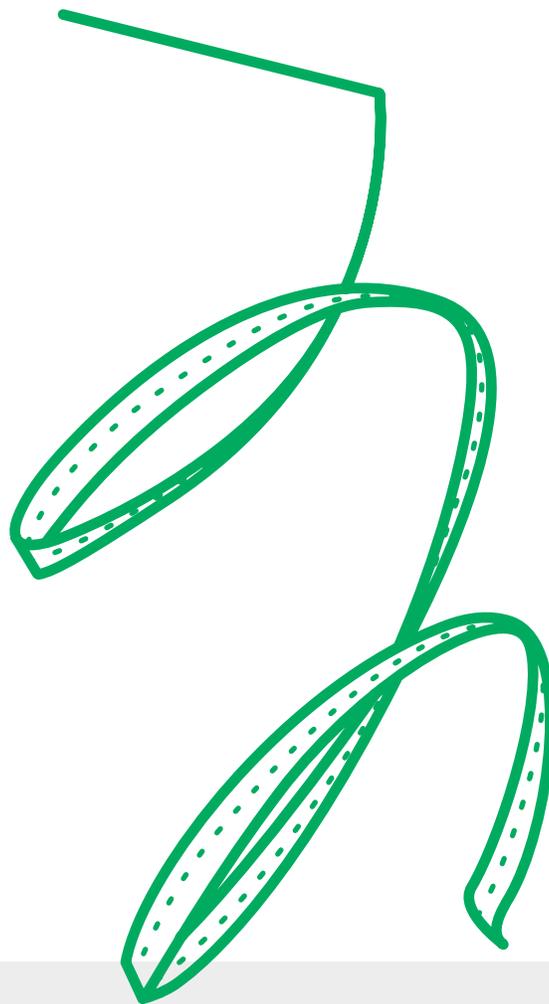
E. 4 Évaluation des exercices des niveaux A, B et C

L'évaluation des exercices des niveaux A, B et C est confiée à un seul jury. Quand plus d'un juge siège à ce jury, la moyenne des notes attribuées constitue la note finale. (Note : Si le jury se compose de quatre juges ou plus, le directeur de la compétition ou le juge en chef peuvent choisir d'ignorer la note la plus haute et la note la plus basse pour faire la moyenne des notes intermédiaires.) Les déductions pour pénalités automatiques sont retranchées de la moyenne finale.

Valeur maximale d'un exercice 10,0

5 segments valant 1,0

On peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à un segment. Voici le barème suggéré pour la notation d'un segment.



1,0 Le segment est exécuté à la perfection (exécution, amplitude, musicalité et maniement de l'engin).

0,7-0,9 L'exécution, l'amplitude, la musicalité et le maniement de l'engin accusent de petites fautes.

0,5-0,6 L'exécution, l'amplitude, la musicalité et le maniement de l'engin accusent des fautes graves.

0,3-0,4 Le segment est à peine reconnaissable.

0,1-0,2 L'athlète se trouve sur la surface de compétition avec le bon engin.

Note: On doit tenir compte de l'impression générale au moment de noter chaque segment.

E. 5 Évaluation des exercices individuels imposés

L'évaluation des exercices individuels imposés aux niveaux 1 à 3 est confiée à deux jurys : le jury D (difficulté) et le jury E (exécution). La note finale de chaque gymnaste est obtenue en additionnant la note attribuée par le jury D à la note attribuée par le jury E. Si plus d'un juge siège à chaque jury, on additionne la moyenne des notes attribuées par les membres du jury D à la moyenne des notes attribuées par les membres du jury E. Les déductions pour pénalités automatiques sont retranchées du total.

Jury E (Exécution) – 10,0

I. Exécution, amplitude et maniement de l'engin (8,0)

Voici le barème suggéré pour la notation de l'exécution et de l'amplitude. L'athlète commence avec une note de base minimale de 1,0. Cette catégorie est divisée en sous-catégories afin de récompenser l'athlète pour les aspects dans lesquels il/elle excelle, sans le/la pénaliser trop durement pour les aspects dans lesquels il/elle pourrait avoir certaines limites

- 1,0** Note minimale pour présence sur la surface de compétition.
- 3,0** Forme (pieds pointés, jambes tendues, position et extension du torse, etc.).
- 2,0** Amplitude – Extension et amplitude générales des mouvements corporels (hauteur des sauts, extension des jambes et du torse, élévation sur la pointe des pieds, etc.) et des mouvements avec l'engin (hauteur des lancers, extension des balancements, etc.)
- 2,0** Fautes dans le maniement de l'engin (perte, maniement incorrect, engin statique, etc.).

Jury D (difficulté) – 10,0

Le jury D évalue les aptitudes à démontrer, les liaisons, le tracé au sol et la musicalité. La valeur de chaque catégorie varie en fonction des différents niveaux. Une fraction de la valeur peut être accordée selon l'exécution et l'amplitude des aptitudes à démontrer ainsi que l'exactitude du texte, y compris le tracé au sol et la musicalité. Voir les feuilles de jugement détaillées assorties à chaque niveau en annexe.

Remarque : Si l'athlète échappe l'engin durant l'exécution d'une aptitude à démontrer, le/la juge doit imposer une déduction pour perte de l'engin et, le cas échéant, une faute en lien avec le rythme, sans retrancher la pleine valeur de la difficulté si l'aptitude est autrement bien exécutée.

Note: Les fautes sont pénalisées à hauteur de leur gravité.

- 0,1** Petites fautes
- 0,3** Fautes moyennes
- 0,5** Fautes graves

Note: Les pertes de l'engin entraînent les déductions suivantes.

- 0,3** en cas de reprise immédiate (sans pas);
- 0,5** en cas de reprise après 1 ou 2 pas;
- 0,7** en cas de reprise après 3 pas ou plus.

II. Élégance et impression générale (2,0)

L'élégance se juge à la grâce et à la fluidité des mouvements de bras, à la souplesse des mouvements corporels et à l'élégance du maintien. Le nombre de fautes influence l'impression générale. La gymnaste doit montrer une grande assurance et exécuter son programme avec style et émotion.

E. 6 Évaluation des exercices libres

L'évaluation des exercices des niveaux 1, 2 et 3 est confiée à deux jurys : le jury D (Difficulté) et le jury E (Exécution). La note finale de chaque athlète est obtenue en additionnant la note attribuée par le jury D à la note attribuée par le jury E. Quand plus d'un-e juge siège à chaque jury, la moyenne des notes attribuées par les membres du jury D est additionnée à la moyenne des notes attribuées par les membres du jury E. Les déductions neutres sont retranchées du total.

Voici le barème de notation des exercices libres du niveau 4

Jury D: 10,0

- 8,0** Aptitudes à démontrer (énumérées sur la feuille de jugement, dans l'ordre dans lequel elles sont exécutées) 1,0 chacune
- 2.4** Liaisons, Utilisation de la surface, Musicalité, Expression corporelle 0,5 chacune

Remarque : Si l'athlète échappe l'engin durant l'exécution d'une aptitude à démontrer, le/la juge doit imposer une déduction pour perte de l'engin et, le cas échéant, une faute en lien avec le rythme, sans retrancher la pleine valeur de la difficulté si l'aptitude est autrement bien exécutée.

I. Aptitudes à démontrer – Exercices libres de niveau 3

Pour obtenir la pleine valeur, l'athlète doit exécuter l'aptitude exactement comme elle est présentée dans la vidéo. Une fraction de la valeur peut être accordée.

Trois habiletés corporelles : Les habiletés corporelles et les habiletés avec maniement d'engin sont précisées.

Deux pas de danse : Les habiletés corporelles, les habiletés avec maniement d'engin ou les deux sont précisées.

Trois autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin :

a. Corde

Habiletés corporelles

- i.** Pivot de 360° en passé – balancement
- ii.** Saut extension jambe tendue devant (45°) – rotations au-dessus de la tête
- iii.** Équilibre en passé en relevé – rotations au-dessus de la tête

Pas de danse

- i.** Rotations dans le plan frontal
- ii.** 4 pas chassés vers l'arrière et moulinet en tournant (ordre au choix)

Autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin

- i.** Tenir une extrémité de la corde et balancer vers l'avant pour attraper l'autre extrémité
- ii.** Trois sauts à travers la corde
- iii.** Saut vers l'arrière par-dessus la corde

b. Cerceau

Habilités corporelles

- i. Pivot de 360° en passé – passer autour de la taille
- ii. Chassé pour saut doubles ciseaux – agiter en exécutant le chassé, lever au-dessus de la tête en exécutant le saut
- iii. Équilibre arabesque avant en relevé – passer au-dessus de la tête

Pas de danse

- i. Pivotement assisté autour de l'axe vertical
- ii. Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss]

Autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin

- i. Petits sauts à travers le cerceau (minimum de deux)
- ii. Lancer-rattraper à une main (plan sagittal)
- iii. Roulement boomerang

c. Ballon

Habilités corporelles

- i. Pivot de 360° en passé – balancement et tenir à deux mains
- ii. Bond en passé avec rotation de 180° – balancement et tenir à deux mains
- iii. Équilibre arabesque arrière en relevé – passage au-dessus de la tête

Pas de danse

- i. Roulement du ballon sur le dos en descendant
- ii. Roulement du ballon sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur

Autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin

- i. Rebond en V d'un côté à l'autre
- ii. Quatre pas chassés
- iii. Lancer-rattraper à une main

d. Massues

Habilités corporelles

- i. Pivot de 360° en passé – tenir les massues dans les deux mains et les balancer au-dessus la tête
- ii. Saut doubles ciseaux – frapper les massues au-dessus de la tête
- iii. Équilibre en passé en relevé – frapper trois fois en avant

Pas de danse

- i. Chassé latéral
- ii. Balancement d'un côté à l'autre avec petit cercle en avant

Autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin

- i. Pas militaires en relevé (minimum de deux)
- ii. Trois petits cercles verticaux sur l'extérieur des bras avec les deux mains (vers l'avant ou vers l'arrière)
- iii. Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] avec chaque main – lancer en tenant la tête des massues et rattraper en saisissant leur corps

e. Ruban

Habilités corporelles

- i. Bond en passé avec rotation de 180° – cercle au-dessus de la tête
- ii. Équilibre arabesque avant en relevé – cercle au-dessus de la tête
- iii. Pivot de 360° en passé – cercle au-dessus de la tête

Pas de danse

- i. Spirales
- ii. Quatre pas latéraux par-dessus le ruban

Autres habiletés corporelles/avec maniement d'engin

- i. Saut de chat
- ii. Pas en changeant le ruban d'une main à l'autre avec rotation de la baguette – quatre fois
- iii. Quatre pas courus dans des cercles frontaux

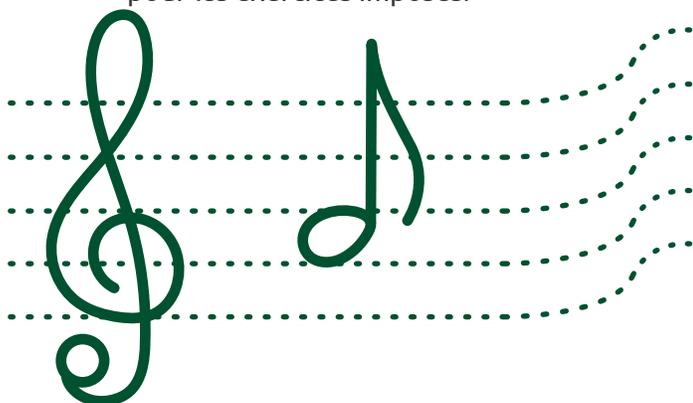
Jury E : 10,0

On peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à chaque aspect.

8,0 Exécution, amplitude et maniement de l'engin

2,0 Élégance et impression générale

Pour le barème suggéré, veuillez consulter la section Exécution, amplitude et maniement de l'engin pour les exercices imposés.



I. Exécution, amplitude et maniement de l'engin (8,0)

Voici le barème suggéré pour la notation de l'exécution et de l'amplitude. L'athlète commence avec une note de base minimale de 1,0. Cette catégorie est divisée en sous-catégories afin de récompenser l'athlète pour les aspects dans lesquels il/elle excelle, sans le/la pénaliser trop durement pour les aspects dans lesquels il/elle pourrait avoir certaines limites

- 1,0** Note minimale pour présence sur la surface de compétition
- 3,0** Forme (pieds pointés, jambes tendues, position et extension du torse, etc.)
- 2,0** Amplitude – Extension et amplitude générales des mouvements corporels (hauteur des sauts, extension des jambes et du torse, élévation sur la pointe des pieds, etc.) et des mouvements avec l'engin (hauteur des lancers, extension des balancements, etc.)
- 2,0** Fautes dans le maniement de l'engin (perte, maniement incorrect, engin statique, etc.)

Note: Les fautes sont pénalisées à hauteur de leur gravité.

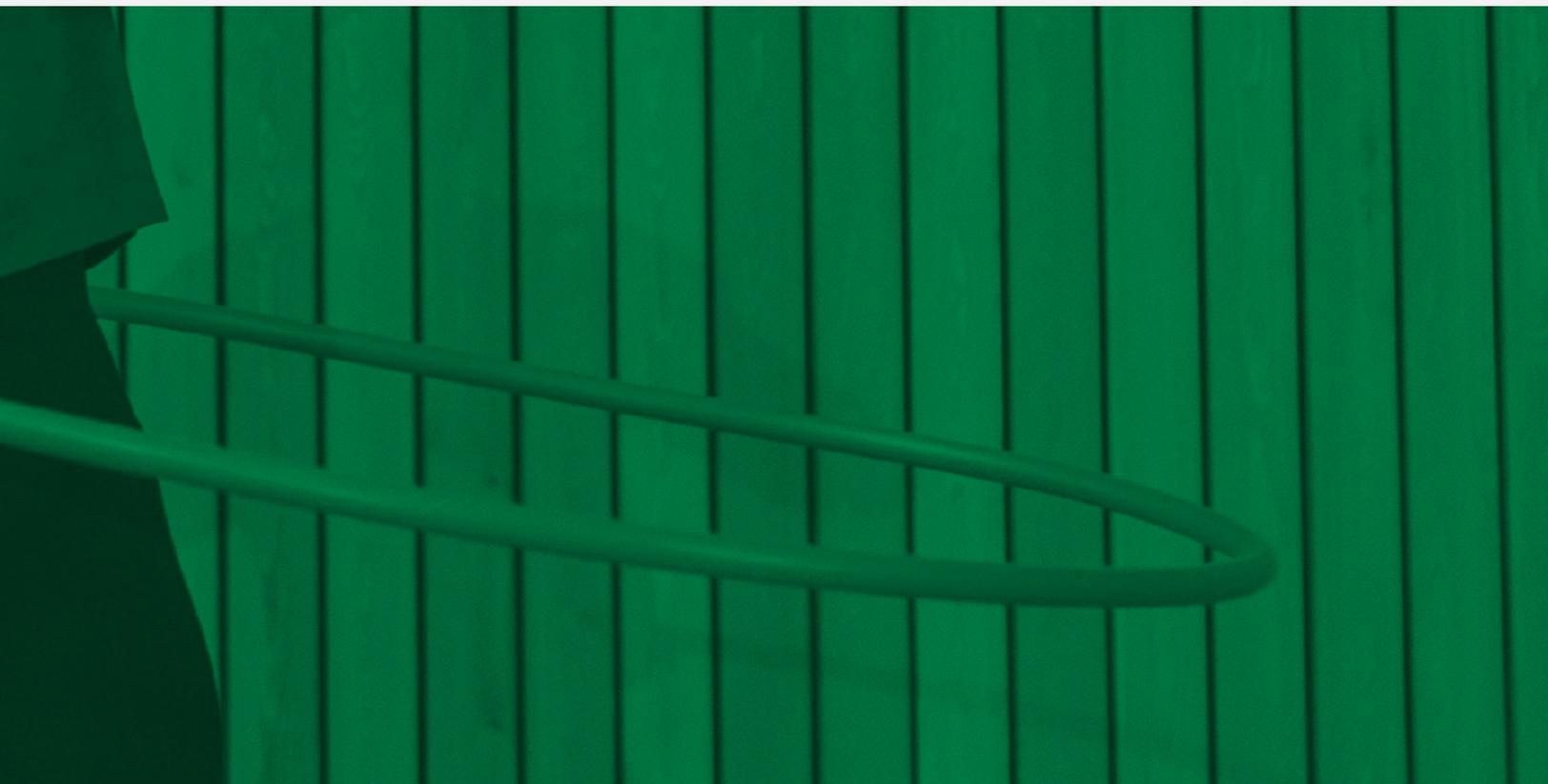
- 0,1** Petites fautes
- 0,3** Fautes moyennes
- 0,5** Fautes graves

Note: Les pertes de l'engin entraînent les déductions suivantes.

- 0,3** en cas de reprise immédiate (sans pas);
- 0,5** en cas de reprise après 1 ou 2 pas;
- 0,7** en cas de reprise après 3 pas ou plus.

II. Élégance et impression générale (2,0)

L'élégance se juge à la grâce et à la fluidité des mouvements de bras, à la souplesse des mouvements corporels et à l'élégance du maintien. Le nombre de fautes influence l'impression générale. L'athlète doit faire preuve d'assurance et exécuter l'exercice avec style et émotion.



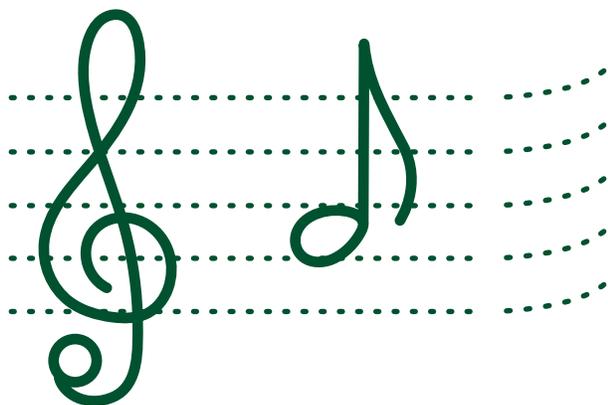
E.7 Évaluation des Exercices de Niveau 4

L'évaluation des exercices de niveau 4 est confiée à trois jurys : le jury D (Difficulté), le jury A (Artistique) et le jury E (Exécution). La note finale de chaque athlète est obtenue en additionnant les notes attribuées par les trois jurys. Quand plus d'un-e juge siège à un jury, la moyenne des notes attribuées par chaque membre constitue la note finale de ce jury. Si un jury se compose de quatre juges ou plus, le/la juge en chef peut choisir d'ignorer la note la plus haute et la note la plus basse pour faire la moyenne des notes intermédiaires. Voici le barème pour la notation des exercices de niveau 4.

Valeur maximale d'un exercice – 20,0

Jury D (Difficulté) : 7,0

- 3.6 Habilidadés corporelles – Valeur maximale de
- 0.4 Ondes – Valeur maximale de
- 0.6 Pas de danse rythmiques – Valeur maximale de
- 2.4 Maniement d'engin supplémentaire



- I. Habilidadés corporelles – Valeur maximale de 3,6
 - a. •Obligatoire : Deux sauts ou bonds différents, deux pivots différents, deux équilibres différents
 - b. La valeur de toutes les aptitudes est tirée du tableau des difficultés figurant dans les règlements officiels d'Olympiques spéciaux.
 - c. L'athlète doit exécuter au moins une habileté avec maniement d'engin en plus de chaque habileté corporelle. Les juges peuvent n'attribuer qu'une fraction de la valeur, selon l'exécution et l'amplitude de l'aptitude.
 - i. La pleine valeur est accordée si l'aptitude est exécutée selon les normes de la FIG en matière d'exécution et d'amplitude.
 - ii. Une fraction de la valeur est accordée, à la discrétion des juges, si l'aptitude n'est pas exécutée selon les normes de la FIG en matière d'exécution et d'amplitude.
 - iii. No credit is given if the skill is omitted or unrecognizable
- II. Ondes – Valeur maximale de 0,4
 - a. La valeur de chaque onde est de 0,2 (peut être abaissée à 0,1).
 - b. L'engin doit être en mouvement.
- III. Pas de danse rythmiques – Valeur maximale de 0,6
 - a. Il est obligatoire d'exécuter deux Combinaisons de pas de danse (minimum de 8 secondes).
 - b. Chaque combinaison doit comporter un minimum de 4 à 6 pas de danse reflétant le caractère de la musique et de la chorégraphie.
 - c. La valeur de chaque combinaison est de 0,3.
 - d. Aucun point n'est accordé si les pas de danse rythmiques sont exécutés avec un engin statique.
 - e. Une fraction de la valeur ne peut être accordée.

IV. Maniement d'engin supplémentaire – Valeur maximale de 2,4

Quatre éléments (max) X 0,6 = 2,4 (une fraction de la valeur peut être accordée)

- a. Tous les engins :
 - i. Grand/Moyen lancer avec rotation (n'importe quelle phase du lancer)
 - ii. Grand/Moyen lancer avec saut/bond (n'importe quelle phase du lancer)
 - iii. Grand/Moyen lancer avec rattraper au sol
 - iv. Grand/Moyen lancer avec rattraper à une main
 - v. Toute rotation de 360° avec maniement d'engin (pas seulement en mouvement)
- b. Cerceau
 - i. Long roulement sur au moins deux parties du corps
 - ii. Rotations sur une partie du corps autre que la main
 - iii. Maniement du cerceau, en position couchée ou assise
- c. Ballon
 - i. Long roulement sur au moins deux parties du corps
 - ii. Série de rebonds rythmiques sur le sol (minimum de trois)
 - iii. Maniement du ballon, en position couchée ou assise
- d. Massues
 - i. Séries de moulinets (minimum de trois directions)
 - ii. Petit lancer et reprise des deux massues simultanément (rotation d'au moins 360°)
 - iii. Maniement des massues, en position couchée ou assise
- e. Ruban
 - i. Serpentins ou spirales sous une jambe
 - ii. Lancer échappé (rotation de la baguette d'au 360°)
 - iii. Maniement du ruban, en position couchée ou assise

Jury A (Artistique) : 5,0

- 1.0 Expression corporelle et du visage/
Élégance
- 0.5 Utilisation de la
- 1.0 Variété des maniements
- 1.0 Liaisons
- 1.0 Musicalité
- 0.5 Impression générale

I. Expression corporelle et du visage/Élégance (1.0)

L'expression corporelle et l'élégance se jugent à la grâce et à la fluidité des mouvements de bras, à la souplesse des mouvements corporels et à l'élégance du maintien. L'athlète utilise son expression corporelle et du visage pour communiquer l'esprit de la chorégraphie au public. L'athlète doit montrer une grande assurance et exécuter l'exercice avec style et émotion

II. Utilisation de la surface (0.5)

- a. Surface de compétition utilisée en entier
- b. Différents niveaux (athlète en vol, debout, au sol, etc.)
- c. Modalités de déplacement variées (FIG)

III. Variété des maniements d'engin (1.0)

- a. En plus de lancers et reprises, l'athlète doit exécuter une variété de maniements d'engin complexes.

IV. Liaisons(1.0)

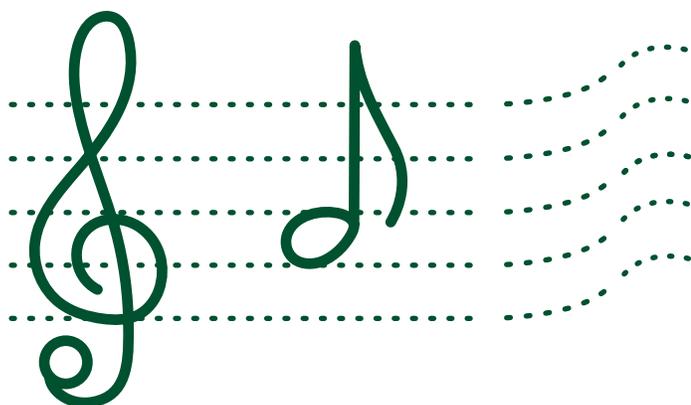
La composition doit être développée par les éléments techniques, esthétiques et de liaison, avec passage fluide d'un mouvement à l'autre et contrastes dans la vitesse et l'intensité (dynamisme), l'amplitude et les niveaux des mouvements, le tout en lien avec la musique (FIG).

V. Musicalité (1.0)

Le caractère de la musique doit définir l'idée directrice ou le thème de la composition et l'athlète doit communiquer cette idée directrice au public du début à la fin de l'exercice (FIG).

VI. Impression générale (0.5)

Une fraction de la valeur ne peut être accordée.



Jury E (Exécution) Exécution, amplitude et manèment de l'engin : 8,0

Voici le barème suggéré pour la notation de l'exécution et de l'amplitude. L'athlète commence avec une note de base minimale de 1,0. Cette catégorie est divisée en sous-catégories afin de récompenser l'athlète pour les aspects dans lesquels il/elle excelle, sans le/la pénaliser trop durement pour les aspects dans lesquels il/elle pourrait avoir certaines limites.

3,0 Forme (pieds pointés, jambes tendues, position et extension du torse, etc.)

2,0 Amplitude – Extension et amplitude générales des mouvements corporels (hauteur des sauts, extension des jambes et du torse, élévation sur la pointe des pieds, etc.) et des mouvements avec l'engin (hauteur des lancers, extension des balancements, etc.)

2,0 Fautes dans le manèment de l'engin (perte, manèment incorrect, engin statique, etc.)

Remarque : La quantité de déductions est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte :

0, 1 Petite faute

0, 3 Faute moyenne

0,5 Faute grave

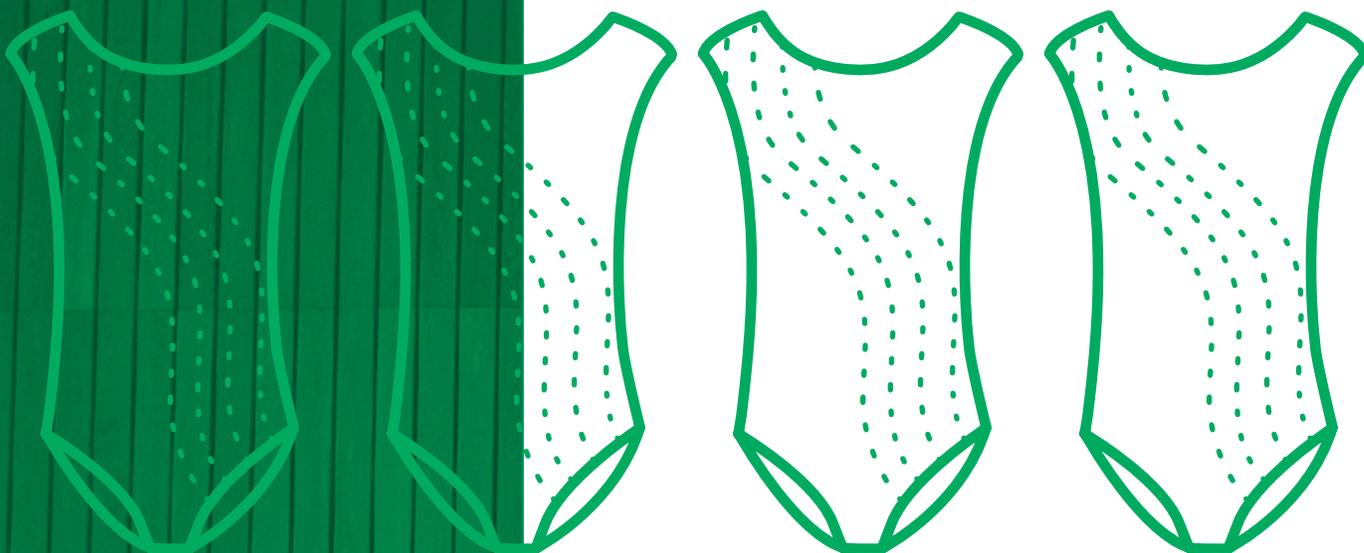
0, 7 Chute l'athlète

Remarque : La perte de l'engin entraîne les déductions suivantes :ps of the apparatus are to be penalized as follows:

0, 3 Reprise immédiate (sans pas)

0, 5 Reprise de l'engin après 1 ou 2 pas

0, 7 Reprise de l'engin après 3 pas ou plus



E. 8 Évaluation des ensembles

L'évaluation des exercices d'ensemble est confiée à deux jurys : le jury D (difficulté) et le jury E (exécution). La note finale de chaque ensemble est obtenue en additionnant la note attribuée par le jury D à la note attribuée par le jury E. Si plus d'un juge siège à chaque jury, on additionne la moyenne des notes attribuées par les membres du jury D à la moyenne des notes attribuées par les membres du jury E. Les déductions pour pénalités automatiques sont retranchées du total.

Pénalités automatiques

Les ensembles sont soumis aux mêmes pénalités automatiques qu'en compétition individuelle, plus celles qu'on impose pour maillot ou engin non identique. Toutes les gymnastes d'un ensemble doivent porter des maillots de forme et de couleur identiques. Toutes les gymnastes d'un ensemble doivent utiliser des engins de poids, de forme et de taille identiques; seule la couleur peut différer. Les maillots et les engins non identiques entraînent les déductions suivantes :

- 0,1 Chaque maillot différent (déduction maximale de 0,3)
- 0,1 Chaque engin différent (déduction maximale de 0,3)

Exercices d'ensemble à mains libres

Les ensembles à mains libres se divisent en deux catégories : petits ensembles (4 à 6 athlètes) et grands ensembles (8 à 12 athlètes). Chaque gymnaste d'un ensemble a sa partenaire. L'entraîneur décide de la disposition des paires sur la surface. Pour connaître les chorégraphies, les tracés au sol et les formations réglementaires, visionner le DVD des exercices imposés en gymnastique rythmique pour 2016-2023.

Jury D

(difficulté et conformité au texte) – 10,0

6,0	Éléments spécifiques
2,0	Liaisons
1,0	Unité de l'ensemble
1,0	Harmonie avec la musique

I. Éléments spécifiques (6,0 – 6 éléments valant 1,0 chacun)

On peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à chaque élément. Pour voir la liste des éléments spécifiques, consulter la feuille de notation en annexe. Voici le barème suggéré pour la notation de chacun des éléments spécifiques des ensembles petits ou grands :

1,0	Toutes les gymnastes exécutent l'élément corporel sans fautes.
0,9-0,1	Fractions de point attribuées à la discrétion des juges, en fonction de l'exécution de l'élément et du nombre de gymnastes.
0,0	L'élément corporel est omis ou impossible à reconnaître.

II. Liaisons (2,0)

Cette catégorie évalue la conformité de l'exercice en dehors des éléments spécifiques. Pour évaluer cet aspect avec justesse, les juges doivent connaître les exercices à fond. Voici le barème suggéré pour noter les liaisons :

2,0	L'exercice est parfaitement conforme au texte. Les gymnastes enchaînent les éléments corporels en douceur et leurs mouvements sont fluides quand elles collaborent.
1,0-1,9	L'exercice est assez conforme et n'accuse que de petites fautes de liaison.
0,6-0,9	L'exercice est plus ou moins conforme et accuse des fautes de liaison graves.
0,5	Le groupe se trouve sur la surface de compétition.

III. Unité du groupe – Toutes les gymnastes s'exécutent en un ensemble précis (1,0)

Voici le barème suggéré pour noter l'unité du groupe :

- 1,0** Le synchronisme de l'ensemble est parfait.
- 1,0-1,9** Le synchronisme accuse de petites fautes.
- 0,6-0,9** Le synchronisme accuse des fautes graves.
- 0,5** Les gymnastes travaillent indépendamment.

IV. Harmonie avec la musique (1,0)

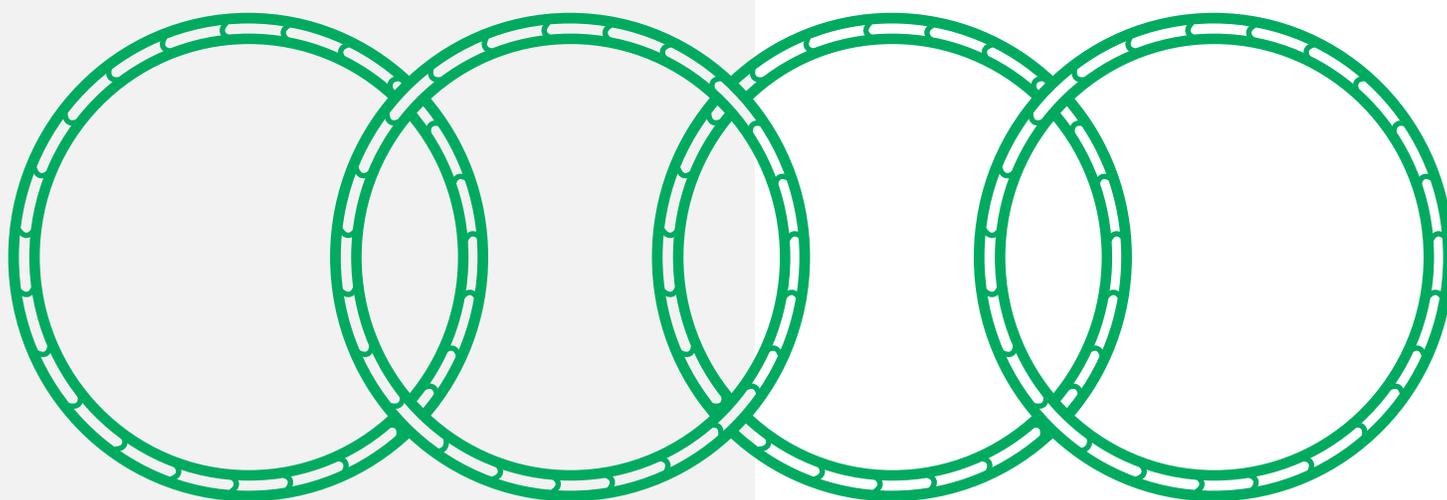
Voici le barème suggéré pour noter l'interprétation et l'harmonie avec la musique :

- 1,0** L'exercice est en parfaite harmonie avec la musique.
- 1,0-1,9** L'exercice s'harmonise généralement avec la musique.
- 0,6-0,9** L'exercice s'harmonise à peine avec la musique.
- 0,5** L'exercice n'a aucun lien avec la musique.

Jury E (exécution) – 10,0

- 8,0** Exécution et amplitude
- 2,0** Éléance et impression générale

En ce qui a trait aux éléments spécifiques, se référer aux directives en matière de notation des exercices individuels.



Exercice d'ensemble avec cerceau

L'exercice d'ensemble avec cerceau s'adresse aux ensembles de quatre gymnastes. Pour connaître la chorégraphie, visionner le DVD des exercices imposés en gymnastique rythmique pour 2016-2023.

Jury D

(difficulté et conformité au texte) – 10,0

6,0	Difficulté
2,0	Liaisons
1,0	Unité de l'ensemble
1,0	Harmonie avec la musique

- I.** Difficulté (6,0) – 2 éléments spécifiques, 2 échanges et 2 formations valant 1,0 point chacun

Pour voir la liste des éléments spécifiques, des échanges et des formations, consulter la feuille de notation en annexe.

On peut n'attribuer qu'une fraction de leur valeur aux éléments spécifiques. Voici le barème suggéré pour noter les éléments spécifiques :

1,0	Toutes les gymnastes exécutent l'élément corporel sans fautes.
0,8	Au moins trois gymnastes exécutent bien l'élément corporel.
0,6	Deux gymnastes exécutent l'élément corporel avec des fautes légères.
0,4	L'exécution de l'élément corporel accuse des fautes graves.
0,2	L'élément corporel est exécuté, mais il est à peine reconnaissable.
0,0	L'élément corporel est omis ou impossible à reconnaître.

Voici le barème suggéré pour noter les échanges :

1,0	Toutes les gymnastes complètent l'échange.
0,8	Une gymnaste échappe l'engin.
0,6	Deux gymnastes échappent l'engin.
0,4	Trois gymnastes échappent l'engin.
0,2	Quatre gymnastes échappent l'engin.
0,0	Aucune tentative d'échange.

Voici le barème suggéré pour noter les formations :

0,5	Toutes les gymnastes épousent exactement la formation.
0,4	Une gymnaste s'écarte de la formation.
0,3	Deux gymnastes s'écartent de la formation.
0,2	Trois gymnastes s'écartent de la formation.
0,1	Formation is barely recognizable.
0,0	La formation est à peine reconnaissable.

II. Liaisons (2,0)

Cette catégorie évalue la conformité de l'exercice en dehors des éléments spécifiques. Pour évaluer cet aspect avec justesse, les juges doivent connaître les exercices à fond. Voici le barème suggéré pour noter les liaisons :

- 2,0** L'exercice est parfaitement conforme. Les gymnastes enchaînent les éléments corporels en douceur, présentent une bonne technique de transition d'un mouvement à l'autre avec l'engin et les éléments corporels épousent le maniement de l'engin.
- 1,0-1,9** L'exercice est assez conforme et n'accuse que des fautes de liaison légères.
- 0,3-0,9** L'exercice est plus ou moins conforme et accuse des fautes de liaison graves.
- 0,1-0,2** Le groupe se trouve sur la surface de compétition.

III. Unité de l'ensemble – Toutes les gymnastes s'exécutent en un ensemble précis (1,0)

Voici le barème suggéré pour noter l'unité de l'ensemble :

- 1,0** Le synchronisme de l'ensemble est parfait.
- 1,0-1,9** Petites fautes de synchronisme.
- 0,6-0,9** Fautes grave de synchronisme.
- 0,5** Les gymnastes travaillent indépendamment.

IV. Harmonie avec la musique (1,0)

Voici le barème suggéré pour noter l'interprétation et l'harmonie avec la musique :

- 1,0** L'exercice est en parfaite harmonie avec la musique.
- 1,0-1,9** L'exercice est généralement en harmonie avec la musique.
- 0,6-0,9** L'exercice s'harmonise à peine avec la musique.
- 0,5** L'exercice n'a aucun lien avec la musique.

Jury E (exécution) – 10,0

- 8,0** Exécution et amplitude
- 2,0** Élégance et impression générale

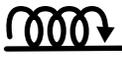
En ce qui a trait aux éléments spécifiques, se référer aux directives en matière de notation des exercices individuels.

E. 9 Maniement de l'engin

Corde

	Passage dans la corde au moyen d'un saut ou d'un bond, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement
	Passage dans la corde par une série de sautillés (au moins 3), corde tournant en avant, en arrière ou latéralement
	Échappé
	Spirales (deux rotations ou plus de l'extrémité de la corde pendant l'échappé)
	Figure en huit avec mouvement ample du torse (corde de tenue à deux mains)
	Grands cercles (corde tenue à deux mains)
	Attraper la corde une extrémité dans chaque main
	Série de rotations (au moins 3), corde pliée en deux
	Rotation libre autour d'une partie du corps
	Rotation de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou par une extrémité
	Lancer et rattraper petit ou moyen
	Enroulement ou balancements

Ballon

	Roulement libre du ballon sur le corps	
	Grand roulement (au moins 1 mètre) du ballon sur le sol	
	Série de petits roulements (au moins 3) du ballon sur le sol	
	Rebonds <ul style="list-style-type: none"> Série (au moins 3) de petits rebonds (sous le niveau des genoux) Grand rebond (au niveau des genoux ou plus haut) Rebond visible sur une partie du corps 	
	Balancement du ballon – exemples : balancements ou figure en huit du ballon avec mouvements circulaires des bras (circumduction)	
		Rattraper le ballon à une main
		« Renversement » du ballon
Rotations des (de la main(s) autour du ballon		
Série (au moins 3) de petits roulements assistés		
Roulement du corps sur le ballon au sol		
Poussé-repoussé du ballon à partir de différentes parties du corps		
	Lancer et rattraper petit ou moyen	



Massues

	Moulinets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets et mains croisés et décroisés chaque fois
	Série (au moins 3) de petits cercles avec les deux massues
	Mouvements asymétriques des deux massues – différence entre les deux massues dans la forme, l'amplitude, le plan et la direction
	Petits lancers avec rotation et rattrapés des deux massues, simultanément ou en alternance
	Rotations libres d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol
	Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol.
	Rebond d'une ou deux massues sur le corps
	Balancements
	« Glissement »
	Frappé (au moins 1)
	Série (au moins 3) de petits cercles avec une massue
	Lancer et rattraper petit ou moyen d'une massue
	Lancer et rattraper des deux massues simultanément
	Lancer et rattraper asymétriques des deux massues
	Lancer et rattraper asymétriques des deux massues



Ruban

	Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur
	Spirales sur le sol
	Serpentins (4-5 ondes), serrés et de même hauteur
	Serpentins sur le sol
	Passage à travers ou au-dessus du motif du ruban
	Échappé
	Boomerang en l'air ou sur le sol
	Rotation de la baguette autour de la main
	Roulement de la baguette sur une partie du corps
	Rebond de la baguette sur une partie du corps
	Enroulement
	Figures en huit, balancements et grands cercles
	Mouvement du ruban autour d'une partie du corps, lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le « tour lent »)
	Lancer et rattraper petit ou moyen

E. 10 Maîtrise



Lancer(1) ou rattraper(2) en combinaison avec les éléments suivants :
 1 2

	Saut ou bond
	Mouvement de rotation
	Sous la jambe
	Passage à travers (la corde et le cerceau)
	Lancer et rattraper en dehors du champ visuel
	Lancer et rattraper sans l'aide des mains
	Rattraper direct en roulement
	Relancer direct et rebond sans arrêt
	Rattraper direct en rotation (cerceau)
	Rattraper le ballon à une main
	Rattraper au sol sans l'aide des mains

Exemples:

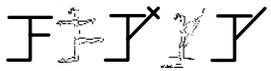
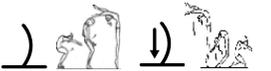
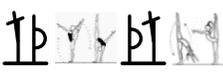
 	corde et cerceau
 	ballon
 	massues
 	ruban ou corde
 	Maniement répondant à deux critères différents

E. 11 Symboles des sauts et des bonds

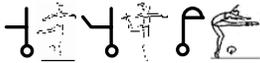
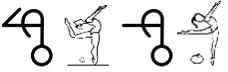
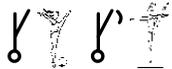
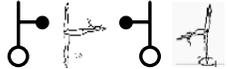
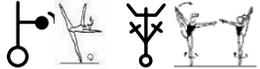
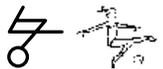
Olympiques spéciaux 0,2	Olympiques spéciaux 0,4	Olympiques spéciaux 0,6				

E.12 Symboles des équilibres

Olympiques spéciaux 0,2	Olympiques spéciaux 0,4	Olympiques spéciaux 0,6				

E.13 Symboles des pivots

Olympiques spéciaux 0,2	Olympiques spéciaux 0,4	Olympiques spéciaux 0,6	Olympiques spéciaux 0,6	Olympiques spéciaux 0,6
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Annexes

Gymnastique Rythmique description des exercices et feuilles de notation.

Niveau A

Exercice à mains libres

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

When the Saints

Position de départ :

Assis. Les mains posées sur les cuisses.

Temps

Intro Tenir la pose.

1-4 Lever le bras droit sur le côté, pour terminer en diagonale haute.

5-8 Faire un salut.

1-4 Ouvrir le bras droit en diagonale haute.

5-8 Abaisser le bras sur le côté.

1-8 Agiter les bras d'un côté à l'autre (huit fois) devant soi (mouvement des essuie-glaces).

1-4 Taper sur le genou gauche avec les deux mains.

5-8 Ouvrir le bras droit en diagonale haute.

1-4 Taper sur le genou droit avec la main gauche.

5-8 Ouvrir le bras gauche en diagonale haute.

1-8 Agiter les bras au-dessus de la tête (huit fois).

1-2 Porter la main droite à l'épaule gauche.

3-4 Tendre le bras droit en diagonale basse.

5-6 Porter la main gauche à l'épaule droite

7-8 Tendre le bras gauche en diagonale basse.

1-4 Tracer une onde du bras droit vers le côté droit.

5-8 Tracer une onde du bras gauche vers le côté gauche.

1-4 Tracer des ondes du bras vers l'avant, en alternant les bras.

5-12 Taper sur les genoux, en alternant les mains.

1-2 Fléchir les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule droite. Tendre les bras vers la droite en diagonale haute.

3-4 Fléchir les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule gauche. Tendre les bras vers la gauche en diagonale haute.

5-6 Fléchir les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule droite. Tendre les bras vers la droite en diagonale haute.

7-8 Fléchir les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule gauche. Tendre les bras vers la gauche en diagonale haute.

1-4 Taper quatre fois dans les mains.

5-8 Agiter les mains, en gardant les coudes le long du corps.

Finale Ouvrir les bras pour la pose finale (le bras droit en diagonale haute et le bras gauche en diagonale basse).

Niveau A Corde

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

Musique :

After You, Mr. Trumpet Man

Position de départ :

Position de départ : Assis. Tenir la corde pliée en deux. Les bras sont tendus vers l'avant, à la hauteur des épaules.

Temps

- 1-4 Tenir la pose.
- 5-8 Faire tourner la corde vers l'avant. À 8, tendre la corde.
- 1-16 Rapprocher les bras, puis les ouvrir pour tendre la corde. Répéter quatre fois.
- 1-16 Rapprocher légèrement les bras pour tenir la corde en U. Balancer la corde en U d'un côté à l'autre. Répéter quatre fois.
- 1-4 Tendre la corde.
- 1-8 Décrire un cercle vers la droite avec la corde, en fléchissant et en tendant les bras. Tendre la corde et la lever au-dessus de la tête.
- Finale** Se pencher vers l'avant en abaissant la corde. En fléchissant légèrement les bras, faire glisser la corde vers le haut, le long du corps. Tendre la corde et la lever au-dessus de la tête pour la pose finale.

Niveau A Cerceau

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Baby Elephant Walk

Position de départ :

Assis, en tenant le cerceau à deux mains (en prise palmaire) dans le plan horizontal. Le cerceau est abaissé devant les jambes.

Temps

- 1-8** Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.
- 1-4** Incliner le buste légèrement à droite et se redresser.
- 5-8** Incliner le buste légèrement à gauche et se redresser.
- 1-8** Abaisser le cerceau devant soi pour terminer avec les bras à la hauteur des épaules.
- 1-8** Décrire un cercle vers la gauche dans le plan horizontal, en fléchissant et en tendant les bras.
- 1-8** Décrire un cercle vers la droite dans le plan horizontal, en fléchissant et en tendant les bras.
- 1-4** Lever le cerceau au-dessus de la tête.
- 5-8** Abaisser le cerceau tout en déplaçant une main pour saisir le cerceau en prise extérieure. Terminer en tenant le cerceau dans le plan frontal, les bras à la hauteur des épaules.
- 1-4** Porter la main gauche vers l'épaule gauche et tendre le bras droit vers l'avant pour déplacer le cerceau dans le plan vertical.
Tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.
- 5-8** Porter la main droite vers l'épaule droite et tendre le bras gauche vers l'avant pour déplacer le cerceau dans le plan vertical.
Tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.
- 1-8** Agiter le cerceau.
- Finale** En gardant le cerceau dans le plan frontal, fléchir les bras. Incliner le buste légèrement à droite pour la pose finale.

Niveau A Ballon

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique:

Goofing Around

Position de départ :

Assis. Tenir à deux mains le ballon reposant sur les jambes.

Temps

- 1-12** Tendre les bras devant soi, puis fléchir les coudes pour porter le ballon à la poitrine. Agiter le ballon.
- 1-4** Tendre les bras devant soi.
- 1-16** Porter le ballon à l'épaule droite. Tendre les bras devant soi.
Porter le ballon à l'épaule gauche. Tendre les bras devant soi.
Porter le ballon à l'épaule droite. Tendre les bras devant soi.
Porter le ballon à l'épaule gauche. Tendre les bras devant soi.
- 1-4** En tenant le ballon dans la main droite, tendre les bras sur les côtés.
- 5-8** Fermer les bras pour tenir le ballon à deux mains.
- 1-4** En tenant le ballon dans la main gauche, tendre les bras sur les côtés.
- 5-8** Fermer les bras pour tenir le ballon à deux mains.
- 1-4** Fléchir les bras pour porter le ballon près de l'épaule droite pour la pose finale.

Niveau A Massues

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Rockin' Robin

Position de départ :

Assis. Les bras sont tendus devant soi, une massue tenue par la tête dans chaque main.

Temps

- 1-8 Faire rouler les massues vers l'avant devant soi.
- 1-4 Tendre les bras devant soi.
- 5-8 Frapper les massues, marquer une pause, frapper les massues, marquer une pause, puis frapper les massues deux fois.
- 1-4 Lever les bras au-dessus de la tête.
- 5-8 Abaisser le bras droit sur le côté.
- 1-4 Lever le bras droit au-dessus de la tête.
- 5-8 **Abaisser le bras gauche sur le côté.**
- 1-4 Abaisser le bras droit sur le côté (les deux bras sont ouverts).
- 5-6 Balancer le bras gauche au-dessus de la tête.
- 7-8 Frapper les massues deux fois à droite.
- 1-4 Balancer le bras gauche au-dessus de la tête pour l'ouvrir sur le côté.
- 5-6 Balancer le bras droit au-dessus de la tête.
- 7-8 Frapper les massues deux fois à gauche.
- 1-4 Battre avec les massues, de la gauche jusqu'à la droite.
- 5 Tendre le bras gauche devant soi.
- 6 Tendre le bras droit devant soi, en croisant la massue et en frappant.
- 7-8 Fléchir les bras devant soi pour la pose finale.

Niveau A Ruban

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Happy Song

Position de départ :

Assis. Le bras est tendu le long du corps et la baguette est dirigée vers le sol.

Temps

- 1-4** Lever le bras vers l'avant pour tenir la baguette à la hauteur des épaules.
- 1-8** Entamer des spirales.
- 1-8** Ouvrir le bras à droite et balancer le ruban à gauche devant soi. Balancer le ruban à droite devant soi pour ouvrir le bras. Répéter à gauche, puis à droite.
- 9-16** Décrire deux cercles au-dessus de la tête vers la gauche. Terminer en tendant le bras à droite.
- 1-8** Balancer le ruban à gauche devant soi. Balancer le ruban à droite devant soi pour ouvrir le bras. Répéter à gauche, puis à droite.
- 9-16** Décrire deux cercles au-dessus de la tête vers la gauche. Terminer en tendant le bras à droite.
- 1-8** Exécuter quatre balancements par-dessus la tête (gauche, droite, gauche, droite).
- 1-8** Exécuter des serpentins horizontaux devant soi.
- 1-8** Exécuter quatre balancements par-dessus la tête (gauche, droite, gauche, droite).
- 1-4** Exécuter des serpentins horizontaux devant soi.
- 5-8** Balancer le ruban vers la gauche pour le faire passer par-dessus le bras gauche pour la pose finale.

Niveau B

Exercice à mains libres

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

When the Saints

Position de départ :

Debout. Les bras sont tendus le long du corps.

Temps

- | | |
|--------------|---|
| Intro | Tenir la pose. |
| 1-4 | Lever le bras droit sur le côté, pour terminer en diagonale haute. |
| 5-8 | Faire un salut. |
| 1-4 | Ouvrir le bras droit en diagonale haute |
| 5-8 | Abaissier le bras sur le côté. |
| 1-8 | Danser en alternant les genoux. Agiter les bras d'un côté à l'autre (huit fois) devant soi (mouvement des essuie-glaces). |
| 1-4 | Taper sur le genou gauche avec les deux mains |
| 5-8 | Ouvrir le bras droit en diagonale haute. |
| 1-4 | Taper sur le genou droit avec la main gauche. |
| 5-8 | Ouvrir le bras gauche en diagonale haute. |
| 1-8 | Danser en alternant les genoux. Agiter les bras au-dessus de la tête (huit fois). |
| 1-2 | Porter la main droite à l'épaule gauche. |
| 3-4 | Tendre le bras droit en diagonale basse. |
| 5-6 | Porter la main gauche à l'épaule droite. |
| 7-8 | Tendre le bras gauche en diagonale basse. |
| 1-4 | Tracer une onde du bras droit vers le côté droit. |
| 5-8 | Tracer une onde du bras gauche vers le côté gauche. |
| 1-4 | Tracer des ondes du bras vers l'avant, en alternant les bras. |
| 5-12 | Fléchir légèrement les genoux et taper sur les genoux, en alternant les mains. |
| 1-2 | Fléchir les genoux et les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule droite. Déplier les genoux et tendre les bras vers la droite en diagonale haute. |
| 3-4 | Fléchir les genoux et les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule gauche. Déplier les genoux et tendre les bras vers la gauche en diagonale haute. |

- 5-6** Fléchir les genoux et les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule droite. Déplier les genoux et tendre les bras vers la droite en diagonale haute.
- 7-8** Fléchir les genoux et les bras pour porter les mains au niveau de l'épaule gauche. Déplier les genoux et tendre les bras vers la gauche en diagonale haute.
- 1-4** Taper quatre fois dans les mains.
- 5-8** Agiter les mains, en gardant les coudes le long du corps.
- Finale** Ouvrir les bras pour la pose finale (le bras droit en diagonale haute et le bras gauche en diagonale basse).

Niveau B Corde

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

After You, Mr. Trumpet Man

Position de départ :

Debout, les pieds joints. Tenir la corde pliée en deux. Les bras sont tendus vers l'avant, à la hauteur des épaules.

Temps

- 1-4** Tenir la pose. .
- 5-8** Faire tourner la corde vers l'avant. À 8, tendre la corde.
- 1-16** Fléchir les genoux en rapprochant les bras, puis se redresser en ouvrant les bras pour tendre la corde. Répéter quatre fois.
- 1-16** Rapprocher légèrement les bras pour tenir la corde en U. Balancer la corde en U d'un côté à l'autre. Répéter quatre fois.
- 1-4** Tendre la corde.
- 1-8** Décrire un cercle vers la droite avec la corde, en fléchissant et en tendant les bras. Tendre la corde et la lever au-dessus de la tête.
- Finale** Se pencher vers l'avant en abaissant la corde. En fléchissant légèrement les bras, faire glisser la corde vers le haut, le long du corps. Tendre la corde et la lever au-dessus de la tête pour la pose finale.

Niveau B Cerceau

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Baby Elephant Walk

Position de départ

Debout, en tenant le cerceau à deux mains (en prise palmaire) dans le plan horizontal. Le cerceau repose sur les jambes.

Temps

- 1-8** Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.
- 1-4** Incliner le buste légèrement à droite et se redresser.
- 5-8** Incliner le buste légèrement à gauche et se redresser.
- 1-8** Abaisser le cerceau devant soi pour terminer avec les bras à la hauteur des épaules.
- 1-8** Décrire un cercle vers la gauche dans le plan horizontal, en fléchissant et en tendant les bras.
- 1-8** Décrire un cercle vers la droite dans le plan horizontal, en fléchissant et en tendant les bras.
- 1-4** Lever le cerceau au-dessus de la tête.
- 5-8** Abaisser le cerceau tout en déplaçant une main pour saisir le cerceau en prise extérieure. Terminer en tenant le cerceau dans le plan frontal, les bras à la hauteur des épaules.
- 1-4** Plier les genoux, porter la main gauche vers l'épaule gauche et tendre le bras droit vers l'avant pour déplacer le cerceau dans le plan vertical. Se redresser et tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.
- 5-8** Plier les genoux, porter la main droite vers l'épaule droite et tendre le bras gauche vers l'avant pour déplacer le cerceau dans le plan vertical. Se redresser et tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.
- 1-8** Agiter le cerceau.
- Finale** En gardant le cerceau dans le plan frontal, fléchir les bras. Incliner le buste légèrement à droite pour la pose finale.

Niveau B Ballon

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Goofing Around

Position de départ

Debout. Tenir le ballon à deux mains, les bras allongés devant soi.

Temps

- 1-12** Tendre les bras devant soi, puis fléchir les coudes pour porter le ballon à la poitrine. Agiter le ballon
- 1-4** Tendre les bras devant soi.
- 1-16** Plier les genoux en portant le ballon à l'épaule droite. Déplier les genoux en tendant les bras devant soi.

Plier les genoux en portant le ballon à l'épaule gauche. Déplier les genoux en tendant les bras devant soi.

Plier les genoux en portant le ballon à l'épaule droite. Déplier les genoux en tendant les bras devant soi.

Plier les genoux en portant le ballon à l'épaule gauche. Déplier les genoux en tendant les bras devant soi.
- 1-4** En tenant le ballon dans la main droite, tendre les bras sur les côtés.
- 5-8** Fermer les bras pour tenir le ballon à deux mains.
- 1-4** En tenant le ballon dans la main gauche, tendre les bras sur les côtés.
- 5-8** Fermer les bras pour tenir le ballon à deux mains.
- 1-4** Fléchir les bras pour porter le ballon près de l'épaule droite pour la pose finale.

Niveau B Massues

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

FcW]b, FcV]b

Position de départ :

Debout. Les bras sont tendus le long du corps, une massue tenue par la tête dans chaque main.

Temps

- 1-4 Tendre les bras devant soi et faire rouler les massues vers l'avant.
- 5-8 Fléchir les genoux deux fois en roulant les massues vers l'avant.
- 1-4 Tendre les bras devant soi.
- 5-8 Frapper les massues, marquer une pause, frapper les massues, marquer une pause, puis frapper les massues deux fois.
- 1-4 Lever les bras au-dessus de la tête.
- 5-8 Abaisser le bras droit sur le côté.
- 1-4 Lever le bras droit au-dessus de la tête.
- 5-8 Abaisser le bras gauche sur le côté.
- 1-4 Abaisser le bras droit sur le côté (les deux bras sont ouverts).
- 5-6 Balancer le bras droit au-dessus de la tête.
- 7-8 Frapper les massues deux fois à droite.
- 1-4 Balancer le bras gauche au-dessus de la tête pour l'ouvrir sur le côté.
- 5-6 Balancer le bras droit au-dessus de la tête.
- 7-8 Frapper les massues deux fois à gauche.
- 1-4 Battre avec les massues, de la gauche jusqu'à la droite.
- 5 Tendre le bras gauche devant soi.
- 6 Tendre le bras droit devant soi, en croisant la massue et en frappant.
- 7-8 Fléchir les bras devant soi pour la pose finale.

Niveau B Ruban

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Happy Song

Position de départ :

Debout. Le bras est tendu le long du corps et la baguette est dirigée vers le sol. La main libre est posée sur la hanche.

Temps

- 1-4** Lever le bras vers l'avant pour tenir la baguette à la hauteur des épaules.
- 1-8** Entamer des spirales en pliant et dépliant les genoux quatre fois.
- 1-8** Ouvrir le bras à droite et balancer le ruban à gauche devant soi. Balancer le ruban à droite devant soi pour ouvrir le bras. Répéter à gauche, puis à droite.
- 9-16** Décrire deux cercles au-dessus de la tête vers la gauche. Terminer en tendant le bras à droite.
- 1-8** Balancer le ruban à gauche devant soi. Balancer le ruban à droite devant soi pour ouvrir le bras. Répéter à gauche, puis à droite.
- 9-16** Décrire deux cercles au-dessus de la tête vers la gauche. Terminer en tendant le bras à droite.
- 1-8** Exécuter quatre balancements par-dessus la tête (gauche, droite, gauche, droite).
- 1-8** Exécuter des serpentins horizontaux devant soi.
- 1-8** Exécuter quatre balancements par-dessus la tête (gauche, droite, gauche, droite).
- 1-4** Exécuter des serpentins horizontaux devant soi.
- 5-8** Balancer le ruban vers la gauche pour le faire passer par-dessus le bras gauche pour la pose finale.

Niveau C

Exercice à mains libres

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Come to the Morning

Position de départ :

Debout. Les bras sont tendus le long du corps.

Temps

- 1-8 Tenir la pose.
- 1-4 Lever les bras au-dessus de la tête.
- 5-8 Faire un plié et se redresser. Tracer une onde des bras de chaque côté.
- 1-4 Faire un pas avant du pied droit, faire un plié et se redresser en terminant avec le pied gauche pointé vers l'arrière. Présenter le bras droit, en le tendant vers l'avant pour l'ouvrir sur le côté.
- 5-8 Faire un pas avant du pied gauche, faire un plié et se redresser en terminant avec le pied droit pointé vers l'arrière. Présenter le bras gauche, en le tendant vers l'avant pour l'ouvrir sur le côté.
- 1-4 Fermer les pieds. Lever les bras au-dessus de la tête.
- 5-8 Tracer une onde du corps en avant, en terminant avec les bras au-dessus de la tête.
- 1-8 Les mains sur les hanches, planter le talon et fermer les pieds (pied droit, pied gauche).
- 1-4 Taper quatre fois dans les mains.
- 1-8 Lever ses bras sur les côtés et faire deux chassés avant (en commençant par l'un ou l'autre pied). Faire un pas avant et fermer les pieds. Faire un plié en abaissant les bras.
- 1-4 Balancer les bras au-dessus de la tête pour faire un saut extension.
- 5-6 Tracer une onde du bras droit sur le côté en terminant le long du corps.
- 7-8 Tracer une onde du bras gauche sur le côté en terminant le long du corps.
- 1-8 Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), les bras tendus au-dessus de la tête.
- 1-4 Tracer des ondes du bras vers l'avant, en alternant les bras.
- 5-8 Taper quatre fois dans les mains.

- 1-8** Faire des pas sur place en levant le genou (droit, gauche, droit, gauche) et en tapant chaque genou avec les deux mains.
- 1-4** Pointer le pied droit sur le côté. Lever les deux bras du côté gauche et tracer une onde des bras pour terminer en diagonale haute.
- 5-8** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. Abaisser les bras devant le corps pendant le plié. En dépliant les genoux, lever les deux bras du côté droit et tracer une onde des bras pour terminer en diagonale haute.
- 1-4** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à gauche. Terminer en pointant le pied droit sur le côté. Abaisser les bras devant le corps pendant le plié. En dépliant les genoux, lever les deux bras du côté gauche et tracer une onde des bras pour terminer en diagonale haute.
- 5-8** Fermer le pied droit contre le pied gauche et placer les avant-bras un par-dessus l'autre devant soi en fléchissant les coudes. Lever les bras au-dessus de la tête en formant un V pour la pose finale.
- Finale** Ouvrir les bras pour la pose finale (le bras droit en diagonale haute et le bras gauche en diagonale basse).

Niveau C Corde

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Lilo & Stitch

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Le milieu de la corde est coincé sous les talons. Les bras sont tendus sur les côtés, avec un nœud dans chaque main.

Temps

- 1-4 Tenir la pose.
- 5-6 En plié, se pencher légèrement vers l'avant en rapprochant les mains.
- 7-8 Se redresser, se tenir bien droit et ouvrir les bras sur les côtés.
- 1-4 En plié, faire un pas avant du pied droit. Balancer la corde en U par-dessus la tête.
- 5-8 Transférer son poids au pied arrière en plié. Coincer la corde sous le pied droit.
- 1-4 Tenir les deux nœuds dans la main droite.
- 5-8 Fermer les pieds. Saisir la corde avec la main gauche près de la main droite et faire glisser la main jusqu'à la boucle de la corde pliée en deux. Faire tourner la corde vers l'avant.
- 1-8 En faisant tourner la corde, faire trois pas militaires vers l'avant. Fermer les pieds.
- 1-4 Fléchir les genoux et tendre la corde, en abaissant les bras devant soi.
- 5-8 En balançant la corde au-dessus de la tête, faire un saut extension et atterrir en plié. Faire un relevé.
- 1-8 Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), en tendant la corde au-dessus de la tête.
- 1-8 Relâcher la boucle de la corde et entamer des rotations vers la gauche au-dessus de la tête. Planter le talon, puis fermer les pieds (pied droit, pied gauche).

- 1-8** En croisant le bras droit devant soi, laisser la corde s'enrouler autour de la taille. Saisir la boucle de la corde avec la main gauche. Relâcher les nœuds et saisir la corde avec la main droite près de la main gauche. Faire glisser la main droite pour ressaisir les nœuds en tendant la corde devant soi.
- 1-2** En plié, se pencher légèrement vers l'avant en rapprochant les mains.
- 3-4** Se redresser et ouvrir les bras pour tendre la corde.
- 5-6** En relevé, lever la corde au-dessus de la tête.
- 7-8** Abaisser les talons et placer le milieu de la corde derrière le cou, les mains sur les hanches.
- 1-4** Faire un pas du pied droit, puis faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en plantant le talon gauche sur le côté, la pointe soulevée.
- 5-8** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à gauche. Terminer en plantant le talon droit sur le côté, la pointe soulevée.

Niveau C Cerceau

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Steam Heat

Position de départ :

Debout à l'intérieur du cerceau, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Tenir le cerceau à deux mains en prise dorsale.

Temps

- 1-2 Tenir la pose.
- 3-4 Agiter le cerceau.
- 5-8 Faire trois pas militaires vers l'avant en agitant le cerceau
- 1-2 Faire un plié..
- 3-4 Lever le cerceau au-dessus de la tête pour faire un saut extension
- 5-6 Faire un relevé.
- 7-10 Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), les bras tendus au-dessus de la tête.
- 11-12 Abaisser le cerceau. Relâcher la main gauche pour laisser le bas du cerceau se poser au sol, et tenir le cerceau dans le plan sagittal.
- 1-2 Faire un pas latéral hors du cerceau (pied gauche, pied droit, fermer). Poser la main gauche sur la hanche.
- 3-4 Fléchir les genoux légèrement vers l'avant en faisant rouler le cerceau vers l'avant puis vers l'arrière en position initiale.
- 1-4 Exécuter un pivotement assisté. Marcher autour du cerceau.
- 5-6 Fermer les pieds.
- 7-8 Exécuter un roulement assisté vers la droite. Terminer en tenant le cerceau avec la main droite, le bras gauche tendu vers la gauche en diagonale haute. En appui sur le pied droit, pointer le pied gauche sur le côté.
- 1-4 Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à gauche. Terminer en pointant le pied droit sur le côté. En gardant le cerceau dans le plan frontal, abaisser les bras devant soi pendant le plié. Se redresser en tendant les bras vers la gauche en diagonale haute.

- 5-8** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. En gardant le cerceau dans le plan frontal, abaisser les bras devant soi pendant le plié. Se redresser en tendant les bras vers la droite en diagonale haute.
- 1-4** Abaisser le cerceau devant soi, faire un pas du pied gauche pour fermer les pieds. En relevé, lever le cerceau au-dessus de la tête.
- 5-Finale** Abaisser le cerceau devant soi et frapper le bas du cerceau au sol. Faire un pas arrière pour mettre un genou au sol. Fermer les genoux. Balancer le cerceau derrière soi pour le poser sur les jambes. S'asseoir sur ses jambes. Présenter les bras et les ouvrir pour la pose finale.

Niveau C Ballon

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Mambo

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté
1. Tenir le ballon à deux mains devant la poitrine, les coudes à la largeur des épaules.

Temps

- 1-8 Tenir la pose.
- 1-4 Faire rouler le ballon entre les mains. Plier et déplier les genoux, en ondulant les hanches.
- 1-4 Continuer à faire rouler le ballon. Faire un pas latéral (pas du pied droit, pas du pied gauche, fermer les pieds) en ondulant les hanches.
- 5-8 Faire un pas latéral (pas du pied gauche, pas du pied droit, fermer les pieds) en ondulant les hanches.
- 1-4 Planter le talon droit devant soi, fermer les pieds. Tendre les bras devant soi, puis fléchir les coudes pour porter le ballon à la poitrine.
- 5-8 Planter le talon gauche devant soi, fermer les pieds. Tendre les bras devant soi, puis fléchir les coudes pour porter le ballon à la poitrine.
- 1-2 Faire un relevé. Tendre les bras devant soi.
- 1-4 Faire trois pas avant sur la pointe en faisant rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur. Fermer les pieds.
- 5-6 En plié, faire rebondir le ballon à deux mains. Se redresser, et rattraper le ballon à deux mains.
- 7-8 Faire un saut extension en balançant le ballon au-dessus de la tête.
- 1-8 Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), les bras tendus au-dessus de la tête.
- 1-4 Faire un pas du pied droit, faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. Abaisser les bras devant soi pendant le plié. Tendre les deux bras vers la droite en diagonale haute en se redressant.

- 5-6** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à gauche. Terminer en pointant le pied droit sur le côté. Abaisser les bras devant soi pendant le plié. Tendre les deux bras vers la gauche en diagonale haute en se redressant.
- 7-8** Fermer le pied droit contre le gauche. Abaisser le ballon devant soi à la hauteur de la poitrine.
- 1-End** En plié, balancer le ballon vers le bas. Se redresser et lancer le ballon à deux mains. En plié, rattraper le ballon à deux mains. Faire un pas arrière du pied droit en plié. Soulever la pointe du pied gauche. Tenir le ballon dans la main gauche et balancer le bras droit en diagonale haute pour la position finale.

Niveau C Massues

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Dinosaur Bones

Position de départ :

Debout, les pieds joints. Les bras sont tendus le long du corps, une massue dans chaque main.

Temps

- 1-4** Tenir la pose.
- 5-8** Soulever un talon. Abaisser le talon pour soulever l'autre talon.
- 1-4** Abaisser le talon et tendre le bras droit vers l'avant et le haut.
- 5-8** Continuer de décrire un cercle dans le plan sagittal en balançant le bras vers l'arrière et le bas.
- 1-4** Faire un pas avant du pied droit en tendant les deux bras devant soi (en parallèle). Pointer le pied gauche sur le côté, puis frapper les massues.
- 5-8** Faire un pas avant du pied gauche en tendant les bras devant soi (en parallèle). Pointer le pied droit sur le côté, puis frapper les massues.
- 1-2** Fermer le pied droit contre le gauche et tendre les bras au-dessus de la tête.
- 3-8** En gardant les bras en parallèle, décrire un grand cercle en sens horaire dans le plan frontal, pour terminer avec les bras au-dessus de la tête. Fléchir les genoux lorsque les massues pointent vers le bas. Se redresser en terminant le cercle.
- 1-8** Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), les bras tendus au-dessus de la tête.
- 1-4** Balancer le bras droit vers le bas et l'arrière en pliant et en dépliant les genoux.
- 5-8** Balancer le bras droit vers l'avant et le haut en pliant et en dépliant les genoux.
- 1-4** Balancer le bras gauche vers le bas et l'arrière en pliant et en dépliant les genoux.

- 5-8** Balancer le bras gauche vers l'avant et le haut en pliant et en dépliant les genoux.
- 1-4** Balancer les deux bras vers le bas et l'arrière en pliant et en dépliant les genoux.
- 5-8** Faire un saut extension en balançant les deux bras vers l'avant et le haut pour terminer au-dessus de la tête.
- 1-4** Fléchir les coudes pour poser le col des massues sur les épaules (les coudes pointent de chaque côté).
- 5-8** Plier et déplier les genoux en ondulant les bras à droite et à gauche. Faire un relevé, puis abaisser les talons.
- 1-4** Tendre les deux bras vers la droite en diagonale haute. Pointer le pied gauche sur le côté. Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à gauche. Terminer en pointant le pied droit sur le côté. Abaisser les bras devant soi pendant le plié. Tendre les deux bras vers la gauche en diagonale haute en se redressant.
- 5-8** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. Abaisser les bras devant soi pendant le plié. Tendre les deux bras vers la droite en diagonale haute en se redressant.
- 1-4** Fermer le pied gauche contre le droit. Battre au sol avec les massues.
- 5-8** Mettre les deux massues dans la main droite, le bras droit tendu en diagonale basse devant soi. Tendre le bras gauche pour la position finale.

Niveau C Ruban

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Simply Happy

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Les bras sont tendus le long du corps.

Temps

- 1-4** Tenir la pose.
- 5-8** Lever le bras droit au-dessus de la tête et entamer des serpentins horizontaux derrière soi. Lever le bras gauche sur le côté.
- 1-6** Faire trois pas militaires vers l'avant en exécutant des serpentins horizontaux derrière soi.
- 7-8** Fermer les pieds. Exécuter des serpentins horizontaux en descendant devant soi.
- 1-6** Exécuter des figures 8, en effectuant le mouvement circulaire à gauche, puis à droite, puis à gauche.
- 7-8** Terminer le dernier mouvement circulaire à droite, le ruban derrière soi, et entamer des serpentins horizontaux.
- 1-6** Faire trois pas militaires vers l'avant en exécutant des serpentins horizontaux derrière soi.
- 7-8** Fermer les pieds. Exécuter des serpentins horizontaux en descendant devant soi.
- 1-4** Faire un plié, puis un relevé en exécutant des spirales.
- 1-8** Faire un pas de bourrée en tournant vers la droite en exécutant des spirales.
- 1-4** Faire un pas du pied droit et pointer le pied gauche sur le côté en balançant le ruban vers le bas et la droite.
- 5-8** Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté en balançant le ruban vers le bas et la gauche. Exécuter un chassé latéral à droite en décrivant un cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Faire un pas du pied droit et pointer le pied gauche sur le côté en balançant le ruban vers la droite pour terminer en diagonale haute.

- 1-4** Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté en balançant le ruban vers le bas et la gauche.
- 5-8** Faire un pas du pied droit et pointer le pied gauche sur le côté en balançant le ruban vers le bas et la droite. Exécuter un chassé latéral à gauche en décrivant un cercle en sens horaire dans le plan frontal. Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté en balançant le ruban vers la gauche pour terminer en diagonale haute.
- 1-4** Faire un pas du pied droit et fermer les pieds en décrivant des cercles au-dessus de la tête vers la droite.
- 5-8** Faire un équilibre en passé (jambe au choix) en continuant à décrire des cercles au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Balancer le ruban vers la droite.
- 1-2** Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ruban par-dessus la tête vers la gauche.
- 3-4** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. Exécuter des serpentins verticaux devant soi pendant le plié. Terminer en tendant le bras à droite.
- 5-6** Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ruban par-dessus la tête vers la gauche.
- 7-8** Faire un plié et se redresser pour transférer son poids à droite. Terminer en pointant le pied gauche sur le côté. Exécuter des serpentins verticaux devant soi pendant le plié. Terminer en tendant le bras à droite.
- 1-Finale** Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ruban par-dessus la tête vers la gauche pour le faire passer par-dessus le bras gauche. Faire un pas du pied droit et fermer les pieds pour la pose finale.

GRM Niveau C Baguette

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : Rocky's Theme

SEGMENTS :

- Pas militaires en formant un cercle
- Passer la baguette en décrivant un grand cercle et en changeant de main au-dessus de la tête
- Tenir en équilibre sur un pied (jambe au choix). Pas militaires vers l'avant.
- Fentes avant
- Pas militaires en tournant. Faire rouler la baguette sur le sol.

GRM Niveau C Anneaux

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : Tonight Tonight

SEGMENTS :

- Pas de danse. Retirer les anneaux du cou et les abaisser de chaque côté du corps.
- Lever les bras vers l'avant, puis les ouvrir. Tenir en équilibre sur un pied (jambe au choix).
- Pas militaires en tournant (dans les deux directions)
- Faire rouler un anneau sur le sol
- Placer un anneau autour du cou. Balancer l'anneau sur le bras. Placer l'autre anneau autour du cou pour la pose finale.

GRM Niveau C Corde

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : The Greatest Show

SEGMENTS :

- Balancer la corde et la coincer sous le pied. Pas militaires en tournoyant la corde.
- Saut extension
- Rotations de la corde dans le plan frontal pour fentes avant
- Pas avec figure 8 (voile). Saut à travers la corde.
- Fente avant. Rotations au-dessus de la tête et enroulement autour du bras.

GRM Niveau C Massues

The video is the only version of the routine.

MUSIQUE : Who Let the Dogs Out

SEGMENTS :

- Cercle du bras dans le plan sagittal. Pas en frappant les massues.
- Grand cercle dans le plan frontal. Tourner (sens au choix, droit).
- Balancements des bras dans le plan sagittal
- Saut extension
- Fentes avant. Battre avec les massues.

Niveau 1/2

Exercice à mains libres

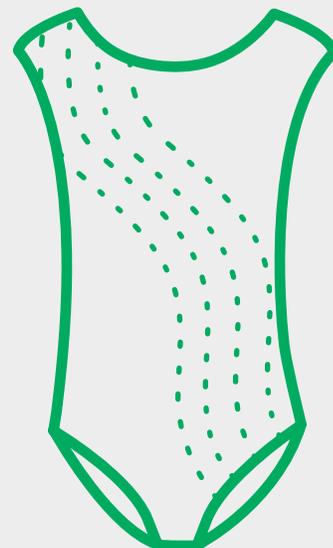
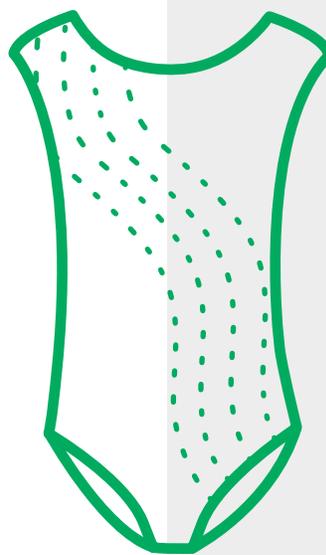
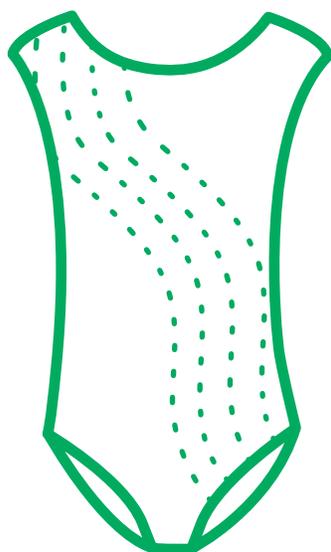
La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Musique :

Carriage Trade

Segments :

- Onde du corps en avant
- Tours chaînés (à droite et à gauche)
- Équilibre en passé (droit, jambe au choix)
- Onde latérale du corps
- Pivot de 180° en passé (sens au choix)
- Bond en passé (jambe au choix)
- Équilibre arabesque (droit)
- Sur les genoux, onde du corps en arrière



Niveau 1 Corde

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Jungle Swingers

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Tenir un nœud dans chaque main, le bras droit tendu sur le côté et la main gauche près de l'épaule droite. La corde est en U.

Aptitudes à démontrer :

- Pas de danse avec enroulement
- Équilibre en passé (jambe au choix)
- Pas de danse, pas militaires
- Saut extension
- Tour chaîné
- Balancement pour saut à travers (jambe au choix)

Temps

- 1-4** Tenir la pose.
- 5-8** **Plier et déplier les genoux en alternance (quatre fois). Balancer la corde vers l'avant pour l'enrouler autour du bras droit.**
- 1-4** **En déroulant la corde, marcher à reculons en relevé.**
- 5-8** Balancer la corde en U par-dessus la tête et vers l'arrière, pour terminer avec la corde derrière les genoux.
- 1-4** Faire un **équilibre en passé** (parallèle, jambe au choix).
- 5-8** Fermer les pieds. Balancer la corde en U par-dessus la tête et vers l'avant. Faire un pas arrière pour tendre la jambe droite vers l'avant afin de coincer la corde sous le pied. Fermer les pieds pour se tenir debout sur la corde.
- 1-2** Fermer les pieds. Balancer la corde en U par-dessus la tête et vers l'avant. Faire un pas arrière pour tendre la jambe droite vers l'avant afin de coincer la corde sous le pied. Fermer les pieds pour se tenir debout sur la corde.
- 3-4** Répéter en fléchissant le genou gauche.
- 5-8** En relevé, se tourner pour faire face au coin 8 en balançant le bras gauche vers l'arrière et par-dessus la tête. Faire un plié en saisissant la corde avec la main droite. Glisser la main vers le centre pour former une petite boucle. Se redresser.
- 1-2** Entamer des rotations vers l'avant dans le plan sagittal avec l'extrémité bouclée de la corde.
- 3-8** Faire deux pas militaires vers l'avant, en se déplaçant vers le coin 8. Faire un pas avant et fermer les pieds.

- 1-4** Relâcher le centre de la corde et balancer la corde en U à sa droite. Croiser les mains pour enrouler la corde autour des bras. Remarque : Consulter les Conseils d'entraînement pour savoir comment utiliser sa main pour enrouler la corde.
- 5-8** Faire un **saut extension** en balançant les bras au-dessus de la tête. En se tournant pour faire face au côté 1, faire un pas latéral vers la droite en plié et tendre la jambe gauche sur le côté en plantant le talon et en soulevant la pointe. Balancer les bras vers la droite.
- 1-8** Fermer le pied gauche contre le droit. Relâcher la corde des bras et la balancer en U à sa droite. Faire un **tour chaîné** vers la gauche en balançant la corde en U (voile) autour de soi vers la gauche. Faire un pas du pied gauche et fermer le pied droit contre le gauche. Terminer avec la corde en U à sa gauche.
- 1-4** **Balancer la corde vers l'arrière pour sauter à travers** (jambe au choix).
- 5-6** **Balancer la corde vers l'arrière pour sauter à travers (jambe au choix).**
- 7-8** Lorsque la corde est en U au-dessus de la tête, fermer les mains (en tenant un nœud dans chaque main). Poursuivre le mouvement pour entamer une figure 8 (vers la gauche, puis vers la droite).
- 1-4** Tenir les deux nœuds dans la main droite. Faire glisser la main gauche pour saisir l'extrémité de la corde pliée en deux. En se tournant pour faire face au côté 1, faire un pas arrière du pied gauche en diagonale. La jambe gauche en plié, tendre la jambe droite sur le côté en plantant le talon et en soulevant la pointe. Balancer la corde pliée en deux vers la gauche.
- 5-8** Faire un pas de bourrée en tournant (les genoux légèrement fléchis). Décrire un cercle autour de soi vers la gauche, avec la corde pliée en deux et en U (voile). Fermer les pieds, tendre la corde et se pencher vers l'avant pour la pose finale.

Niveau 1 Cerceau

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Crazy Little Thing Called Love

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Tenir le cerceau devant soi dans le plan frontal, les coudes fléchis.

Aptitudes à démontrer :

- Pas de bourrée en tournant (sens au choix)
- Trois balancements, passer le cerceau par-dessus la tête, roulement assisté
- Équilibre en passé (jambe au choix)
- Tour chaîné pour pas de danse
- Saut extension
- •Pivotement assisté

Temps

- 1-8** Tenir la pose.
- 1-4** Tendre la jambe droite en diagonale vers l'avant, planter le talon droit au sol (pointe soulevée), la jambe d'appui en plié. Tendre les bras pour pousser le cerceau vers l'avant. Fermer le pied droit contre le gauche. Fléchir les bras pour revenir en position initiale.
- 5-8** Répéter de la jambe gauche.
- 1-4** Faire un **pas de bourrée en tournant** (sens au choix). Lever le cerceau au-dessus de la tête et l'agiter.
- 5-8** Abaisser le cerceau autour de soi pour poser le bord arrière au sol. Faire un pas arrière hors du cerceau (pied droit, pied gauche).
- 1-4** **Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le cerceau vers la gauche, pour terminer en diagonale haute.**
- 5-6** **Répéter du côté droit.**
- 7-8** **Répéter du côté gauche.**
- 1-4** **Faire un pas du pied droit et fermer le pied gauche contre le droit. Décrire un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal, en passant le cerceau de la main droite à la main gauche et en terminant devant soi.**
- 5-6** **Faire un pas latéral du pied droit en plié et fermer le pied gauche contre le droit. Exécuter un roulement assisté vers la droite. Terminer avec le cerceau devant soi.**

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

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

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

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

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

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

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

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

1-final En déplacement direction côté 1, deux **chassés avant du pied droit** en agitant le cerceau. Pas avant du pied droit.

S'agenouiller à reculons sur le genou gauche. Poser le genou droit au sol (à une largeur de hanches du genou gauche). Lâcher le cerceau. S'asseoir sur le cerceau pour le renverser en arrière par-dessus la tête (s'aider des bras).

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

- 7-8** Poser le cerceau sur le ventre et se pencher vers l'avant, les bras de chaque côté. Revenir en position initiale.
- 1-4** Faire un **équilibre en passé** (jambe au choix), le genou pointé vers l'extérieur. Fermer les pieds.
- 5-8** Faire un pas dans le cerceau (**pied droit, pied gauche**). **Faire un tour chaîné vers la droite en levant le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.**
- 1-2** **Faire un pas du pied droit, et pointer le pied gauche contre la cheville droite. S'incliner vers la droite.**
- 3-4** **Répéter du côté gauche.**
- 5-6** **Secouer les hanches.** Abaisser le cerceau et secouant les hanches.
- 7-8** Faire un **saut extension** en levant le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.
- 1-2** Faire pivoter le cerceau autour de l'axe horizontal en l'abaissant devant soi.
- 3-4** Faire un pas du pied droit en diagonale, la jambe d'appui en plié et la jambe gauche tendue vers l'arrière. Balancer le cerceau vers la droite, pour terminer en diagonale haute.
- 5-8** Fermer les pieds en se tournant pour faire face au coin 2. Tenir le cerceau dans la main gauche, le bras tendu en diagonale haute.
- 1-2** Balancer le cerceau vers le bas et vers le haut dans le plan sagittal.
- 3-4** Balancer le cerceau vers le bas. Changer le cerceau de main derrière le dos. Balancer le cerceau vers le haut dans le plan sagittal, pour terminer en diagonale haute.
- 1-Finale** Poser le bas du cerceau au sol. Exécuter un **pivotement assisté**, en marchant autour du cerceau en relevé (dans le même sens que le cerceau). Faire face au côté 7 et s'agenouiller. Balancer le cerceau vers la droite jusqu'à l'arrière pour le poser sur les jambes. S'asseoir sur le cerceau. Tendre le bras droit puis le bras gauche vers l'avant pour la pose finale.

Niveau 1 Ballon

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Lizzy's Rag

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, en faisant face au côté 1. Tenir le ballon à deux mains devant la poitrine, les coudes fléchis.

Aptitudes à démontrer :

- Équilibre en passé (jambe au choix)
- Pas de bourrée en tournant (sens au choix)
- Roulement du ballon sur les bras pour lancer
- Saut extension
- Pas de danse avec chassés
- Rebond pour pas de danse

Temps

- 1-4** **Tenir la pose.**
- 5-8** En se penchant vers l'avant, tendre les bras pour décrire un cercle vers la droite avec le ballon. Revenir en position initiale.
- 1-4** Fléchir la jambe d'appui et tendre la jambe droite en diagonale vers l'avant, la pointe soulevée. Tendre les bras au-dessus de la tête. Revenir en position initiale.
- 5-8** Répéter du côté gauche.
- 1-8** Tendre les bras sur les côtés, en tenant le ballon dans la main droite. Faire un équilibre en passé (jambe au choix), en déplaçant les bras pour tenir le ballon à deux mains devant soi. Fermer les pieds. Transférer le ballon dans la main gauche et tendre les bras sur les côtés, pour terminer en tenant le ballon dans la main gauche.
- 1-8** Abaisser le ballon pour le tenir à deux mains devant soi. Faire trois pas militaires vers l'avant. Faire rouler le ballon le long du corps vers le haut. Fermer les pieds.
- 1-8** Plier et déplier les genoux, en faisant rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur. Tendre les bras au-dessus de la tête. Plier et déplier les genoux, secouer les hanches, et déplacer le ballon d'un côté à l'autre en l'abaissant devant soi.
- 1-8** Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), en fléchissant et en tendant les bras pour lever le ballon au-dessus de la tête.

- 1-4** En se tournant pour faire face au coin 2, faire un pas avant du pied droit et pointer le pied gauche derrière soi.
Porter le ballon à la poitrine et le faire rouler sur les bras vers l'extérieur.
- 5-8** **Fermer les pieds en plié. Se redresser. Exécuter un lancer-rattraper à deux mains.)**
- 1-4** En alternant les jambes, fléchir le genou et soulever le talon (pied droit, pied gauche). Faire une rotation du ballon, la main droite sur le dessus, puis la main gauche sur le dessus. Revenir en position initiale.
- 5-8** Faire un plié et abaisser le ballon devant soi. Faire un saut extension, en levant le ballon au-dessus de la tête puis en l'abaissant devant soi. Faire face au côté 1.
- 1-8** Exécuter **un chassé latéral à droite en décrivant un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Faire un pas du pied droit, en pointant le pied gauche derrière soi. Tenir le ballon en diagonale haute à droite. Fléchir le genou gauche en passé et fléchir les bras pour porter le ballon à la poitrine. Tendre la jambe gauche et les bras pour revenir à la position avec la jambe gauche derrière et le ballon levé en diagonale haute.**
- 1-8** **Répéter du côté gauche.**
- 1-4** Fermer le pied droit contre le gauche. Exécuter un rebond-rattraper à deux mains en pliant et dépliant les genoux.
- 5-8** Faire un pas avant du pied gauche et fléchir les bras pour porter le ballon à la poitrine. Lancer la jambe droite en avant (en bas) et tendre les bras au-dessus de la tête. Faire un pas arrière du pied droit et fléchir les bras pour porter le ballon à la poitrine. Pointer le pied gauche derrière soi.
- 1-8** Fermer le pied gauche contre le droit. Agiter le ballon, tourner vers la droite sur les pointes, les genoux légèrement fléchis. Terminer en faisant face au côté 1. En plié, se pencher légèrement vers l'avant en tenant le ballon contre la poitrine, et tendre le bras gauche en diagonale sur le côté pour la pose finale.

Niveau 1 Massues

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Green Acres

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, légèrement plus près du côté 7 et en faisant face au côté 1. Les bras sont tendus le long du corps, une massue dans chaque main.

APTITUDES À DÉMONTRER

- Tour chaîné pour pas de danse
- Pas de bourrée en tournant (sens au choix)
- Saut extension
- Pas de danse pour chassés
- Bond en passé (jambe au choix)
- Équilibre en passé (jambe au choix)

Temps :

- 1-8** Fléchir légèrement les genoux pour se pencher vers l'avant et frapper les massues deux fois au sol, d'un côté puis de l'autre. Se redresser et pointer le pied droit sur le côté en tendant les bras sur les côtés.
- 1-4** Faire un tour chaîné vers la droite. Fermer les pieds. Fléchir les bras et placer les mains sur les hanches, les massues reposant sur les bras.
- 1-8** **Faire un plié et planter le talon droit sur le côté, croiser le pied droit pointé par-dessus le gauche, puis replanter le talon droit sur le côté. Fermer les pieds.**
- 1-8** **Répéter les pas de danse du pied gauche.**
- 1-8** Faire des pas avant en relevé, vers le côté 1, en décrivant un grand cercle des bras vers l'arrière.
- 1-8** Fléchir les bras et croiser les massues (droite, gauche), en posant le col de chaque massue sur l'épaule opposée. Faire un plié, puis se redresser en tendant les bras au-dessus de la tête.
- 1-8** Faire un plié en fléchissant les bras devant soi. Faire un relevé en tendant les bras au-dessus de la tête. Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix).
- 1-8** Faire un plié en balançant les bras vers le bas et l'arrière, puis faire un saut extension en balançant les bras vers l'avant jusqu'au-dessus de la tête.
- 1-8** Plier et déplier les genoux en décrivant de grands cercles dans le plan frontal – en sens horaire avec le bras droit et en sens antihoraire avec le bras gauche (les bras se croisent devant le corps). Continuer de décrire le cercle avec le bras gauche pour terminer avec les bras en diagonale haute à droite, le bras droit plus haut que le gauche. Pointer le pied gauche sur le côté.

- 1-8** Exécuter un chassé à gauche en décrivant un grand cercle en sens horaire dans le plan frontal, pour terminer avec les bras en diagonale haute à gauche, le bras gauche plus haut que le droit. Pointer le pied droit sur le côté. Exécuter un chassé à droite en décrivant un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal, pour terminer avec les bras en diagonale haute à droite, le bras droit plus haut que le gauche. Pointer le pied gauche sur le côté.
- 1-8** Fermer les pieds. Abaisser le bras droit en coinçant la massue gauche sous le bras droit. Tendre le bras gauche le long du corps. Faire un bond en passé (jambe au choix), en balançant le bras gauche vers l'avant jusqu'au-dessus de la tête. Fermer les pieds.
- 1-8** Prendre la massue coincée dans la main gauche. Faire de petits pas arrière en relevé, en pointant les massues vers le haut pour les laisser glisser dans les mains et les saisir par le col, les bras à la hauteur des épaules. Abaisser les talons et fermer les pieds.
- 1-4** Faire un équilibre en passé (droit, jambe au choix) avec le genou légèrement pointé vers l'extérieur, en secouant les massues avec les bras devant soi à la hauteur des épaules.
- 5-Finale** Faire un plié et planter un talon sur le côté en décrivant un cercle du même bras du bas vers le haut. Terminer avec les pieds fermés et les bras devant soi, les coudes fléchis. Frapper les massues deux fois à la hauteur de la poitrine. Répéter de l'autre côté. Abaisser les bras devant soi, laisser glisser les massues pour les saisir par la tête. Faire une fente à gauche pour la pose finale.

Niveau 1 Ruban

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Fairytale Creatures

Position de départ :

Debout, les pieds joints, au centre de la surface de compétition, près du coin 6, en faisant face au côté 1. Le bras droit est tendu le long du corps, la baguette à la main. La main gauche est posée sur la hanche.

Aptitudes à démontrer :

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

Temps

- 1-4** **Tenir la pose.**
- 5-8** Décrire un cercle en sens horaire dans le plan sagittal, à droite. Balancer le ruban vers l'avant et le haut, en terminant avec le ruban derrière soi, le bras tendu près de l'oreille.
- 1-2** Entamer des serpentins horizontaux derrière soi.
- 3-8** Faire deux pas militaires vers l'avant en pointant les orteils à la hauteur du genou. Faire un pas avant et fermer les pieds.
- 1-4** Exécuter des serpentins en descendant devant soi. Entamer des spirales.
- 5-8** Faire un équilibre en passé (jambe au choix) en continuant à faire des spirales.
- 1-8** Exécuter des pas de danse en continuant les spirales. Faire un pas du pied droit, croiser le pied gauche devant, faire un pas du pied droit et croiser le pied gauche derrière (pas de vigne). Faire un pas du pied droit et tendre la jambe gauche sur le côté, le pied fléchi et la pointe soulevée.
- 1-8** Répéter les pas de danse vers la gauche.
- 1-2** Faire un pas du pied droit et fermer les pieds. Décrire un grand cercle au-dessus de la tête vers la droite avec le ruban.
- 3-8** Faire un tour chaîné vers la droite en continuant à décrire de grands cercles au-dessus de la tête. Faire un pas du pied droit et fermer les pieds en décrivant un grand cercle au-dessus de la tête.

- 1-4** Exécuter des pas de danse. Tenir la baguette à deux mains. Fléchir le genou gauche en soulevant le talon et balancer le ruban par-dessus l'épaule gauche. Abaisser le talon gauche en balançant le ruban devant soi. Répéter du côté droit.
- 5-8** Décrire un cercle en sens horaire dans le plan sagittal, à droite. Faire un saut extension en balançant le ruban vers l'avant et le haut pour terminer avec le ruban derrière soi, le bras tendu près de l'oreille. Terminer en plié.
- 1-2** En relevé, exécuter des serpentins derrière soi.
- 3-8** Faire deux pas chassés vers l'avant en pointant les orteils à la hauteur du genou. Faire un pas avant et fermer les pieds, en continuant à exécuter des serpentins derrière soi.
- 1-4** Exécuter des serpentins en descendant devant soi. Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ruban vers la gauche.
- 5-8** Exécuter un chassé latéral à droite en décrivant un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Faire un pas du pied droit et tendre la jambe gauche sur le côté, le pied fléchi et la pointe soulevée. Continuer à décrire des cercles dans le plan frontal.
- 1-2** Faire un pas du pied gauche et fermer les pieds. Balancer le ruban par-dessus la tête pour saisir le bout du ruban de l'autre main.
- 3-8** Faire un pas de bourrée en tournant vers la droite en tenant le bout du ruban et en entamant des serpentins verticaux.
- 1-8** En continuant de tenir le bout du ruban, exécuter quatre figures 8. Plier les genoux à chaque mouvement descendant et les déplier à chaque mouvement ascendant.
- 1-2** Relâcher le bout du ruban et entamer des serpentins horizontaux devant soi.
- 3-6** Planter le talon, puis fermer les pieds (pied droit, pied gauche).
- 7-8** Fléchir les bras et saisir l'autre extrémité de la baguette, près du ruban. Se pencher légèrement vers l'avant et pousser la baguette pour la pose finale.

GRM Niveau 1 Baguette

La vidéo présente la seule version de l'exercice

MUSIQUE : Superman

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Passer la baguette au-dessus de la tête
- Pas avec cercle dans le plan frontal et balancement
- Pas militaires
- Équilibre en passé (jambe au choix)
- Rouler la baguette sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur
- Pass stick behind back

GRM Niveau 1 Anneaux

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : Two Worlds

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Balancements au-dessus la tête
- Pas militaires en tournant (rotation de 180°)
- Faire rouler un anneau sur le sol
- Pas militaires, passer l'anneau en décrivant un grand cercle
- Rotation sur le bras
- Pas avec maniement

GRM Niveau 1 Corde

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : Raiders of the Lost Ark

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Balancements au-dessus la tête
- Pas militaires en tournant (rotation de 180°)
- Faire rouler un anneau sur le sol
- Pas militaires, passer l'anneau en décrivant un grand cercle
- Rotation sur le bras
- Pas avec maniement

GRM Niveau 1 Massues

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : We Will Rock You

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Tourner pour fentes avant
- Pas militaires
- Saut extension
- Fentes avant avec cercles frontaux
- Bond en passé (jambe au choix)
- Équilibre en passé (jambe au choix)

Niveau 2 Corde

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique :

Little Bitty

Position de départ :

Debout en appui sur la jambe droite, au centre de la surface de compétition, plus près du côté 5, en faisant face au côté 3. Le genou gauche est fléchi et la pointe du pied repose à côté du pied droit. Les bras sont tendus vers l'avant, et la corde est enroulée autour du poignet droit. La boucle de la corde est tenue dans la main gauche.

Aptitudes à démontrer :

- Saut de chat (jambe au choix) avec balancement (main au choix) et rattraper de la corde
- Sauts par-dessus la corde
- Pas de danse pour pivot de 180° en passé (sens au choix)
- Bond en passé (jambe au choix)
- Équilibre arabesque arrière (jambe au choix)
- Tours chaînés (un et $\frac{3}{4}$)
- Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)

Temps

Intro Tenir la pose.

1-8 Faire quatre pas militaires vers l'avant en relevé, en déroulant la corde du poignet (sens antihoraire). En se tournant de 45° vers la gauche pour faire face au côté 1, faire un pas et fermer les pieds, en tendant le bras pour balancer la corde par-dessus la tête. Saisir un nœud dans chaque main pour ouvrir la corde en U. Plier et déplier les genoux.

1-2 Transférer son poids à droite en plié. Pointer le pied gauche sur le côté. Balancer la corde en U vers la droite.

1-8 Plié pour transférer son poids à gauche. Pointer le pied droit sur le côté. Balancer la corde en U vers la gauche. Faire un tour chaîné vers la droite en décrivant un cercle dans le plan frontal avec la corde en forme de U. Fermer les pieds en balançant la corde vers la droite et en relâchant le nœud de la main gauche. Plier et déplier les genoux. En faisant face au coin 8, faire deux ou trois pas vers l'avant en plantant les talons. Remarque : Traîner la corde derrière soi après avoir relâché le nœud de la main gauche.

1-8 Exécuter un saut de chat (jambe au choix). Faire un pas avant et fermer les pieds. Balancer la corde vers l'avant et le haut pour attraper le nœud. En pliant légèrement les genoux, tenir la corde en U. En se redressant, balancer la corde en U par-dessus la tête pour terminer avec la corde reposant sur l'arrière des jambes. Fléchir les genoux, croiser la corde devant soi. Se redresser et ouvrir les bras.

1-4 Sauter par-dessus la corde, un pied à la fois. Balancer la corde en U par-dessus la tête, et soulever les pointes pour coincer la corde sous les pieds.

- 5-8** Fléchir les genoux, en croisant le bras gauche devant soi et le bras droit derrière. Se redresser et ouvrir les bras sur les côtés. Répéter en croisant le bras droit devant soi.
- 1-4** Faire un pas arrière hors de la corde et fermer les pieds. En fléchissant légèrement les genoux, balancer la corde en U vers la droite. **En enroulant la corde autour de la taille (le bras droit en haut et le bras gauche derrière soi), faire un pas du pied gauche et croiser le pied droit devant. Faire un pas du pied gauche et croiser le pied droit derrière (pas de vigne). Faire un pas du pied gauche pour faire face au côté 7. Faire un pas avant en fente.**
- 5-8** Faire un pivot de 180° en passé vers la droite, en déroulant la corde. Tenir les deux nœuds dans la main droite et balancer la corde vers l'arrière dans le plan sagittal. Remarque : Consulter les Conseils d'entraînement pour savoir comment inverser ces mouvements pour effectuer le pivot en passé vers la gauche.
- 1-4** En relevé, entamer des rotations de la corde en sens horaire dans le plan sagittal. En continuant les rotations, faire un pas (jambe au choix), exécuter un chassé, puis faire un ou deux pas pour faire un bond en passé (jambe au choix) en pointant les orteils à la hauteur du genou. Fermer les pieds.
- 5-8** En continuant les rotations, se déplacer vers la droite en direction du côté 5 en pliant et dépliant les genoux (alternance talons-pointes). Répéter.
- 1-8** Avec la main gauche, saisir la corde près de la main droite. Faire glisser la main gauche jusqu'à l'extrémité de la corde pliée en deux, et tendre la corde devant soi. Faire tourner la corde pliée en deux vers l'arrière. Lever une jambe vers l'arrière en équilibre arabesque (jambe au choix). Fermer les pieds en relevé et tendre les bras au-dessus de la tête. Fléchir les bras pour tendre la corde derrière le cou.
- 1-4** Faire un tour chaîné vers la droite. La corde derrière le cou, ouvrir les bras en faisant le premier pas et les fermer vers l'avant en faisant le deuxième pas. Répéter avec $\frac{3}{4}$ de tour chaîné. Terminer en faisant face au côté 1, les pieds fermés.
- 5-8** Ouvrir les bras sur les côtés. En maintenant la corde tendue, lever les bras pour passer la corde par-dessus la tête et devant soi. Relâcher la corde de la main gauche. Entamer des rotations en sens antihoraire dans le plan frontal.
- 1-4** En continuant les rotations, exécuter un équilibre en passé en relevé (jambe au choix) en pointant les orteils à la hauteur du genou. Fermer les pieds. En se tournant vers la gauche pour faire face au côté 7, tendre les bras pour balancer la corde au-dessus de la tête. Saisir un nœud dans chaque main pour terminer avec la corde en U reposant sur les jambes, les genoux fléchis.
- 5-Finale** Balancer la corde en U vers l'avant et relâcher les nœuds. Attraper la corde en son milieu en prise palmaire, les mains écartées de la largeur des épaules. Fléchir les bras et lever la corde au-dessus de la tête pour la placer derrière le cou. En se tournant pour faire face au côté 1, faire un pas du pied droit en plié et tendre la jambe gauche sur le côté en plantant le talon et en soulevant la pointe. Faire glisser les mains pour la pose finale.

Niveau 2 Cerceau

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique : *Fire on Ice*

Position de départ :

Debout en appui sur la jambe gauche, au centre de la surface de compétition, légèrement plus près du côté 2, en faisant face au côté 1. Le genou droit est fléchi et la pointe du pied droit repose à côté du pied gauche. Tenir le cerceau autour de soi, en prise dorsale, les bras allongés de chaque côté.

Aptitudes à démontrer :

- Sauts à travers le cerceau (jambe au choix)
- Pivot de 180° en passé (sens au choix)
- Sauts dans le cerceau et hors du cerceau
Faire pivoter le cerceau
- Roulement libre pour pas de danse
- Bond en passé (jambe au choix)
- Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] pour équilibre en passé en relevé (jambe au choix)
- Lancer-rattraper (main au choix)

Temps

- 1-2** Tenir la pose.
- 3-4** Faire un pas du pied droit pour écarter les pieds. Laisser tomber le cerceau de façon à ce que le bord repose sur le pied droit. Fléchir la jambe droite pour lever le cerceau. Saisir le cerceau avec la main droite.
- 5-8** Faire un pas de bourrée en tournant à gauche, en faisant pivoter le cerceau autour de l'axe vertical. Terminer en tenant le cerceau en prise palmaire devant soi.
- 1-8** Faire trois sauts à travers le cerceau. Après chaque saut, fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête. En relevé, se tourner pour faire face au côté 1.
- 1-8** Faire un lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss]. Lever le cerceau au-dessus de la tête. Faire un équilibre en passé en relevé (parallèle, jambe au choix). Fermer les pieds et abaisser le cerceau pour le tenir en prise palmaire devant soi.
- 1-8** En faisant passer le cerceau autour du corps, faire un tour chaîné vers la gauche. Terminer en faisant face au côté 3, en tenant le cerceau dans la main droite. Tenir le cerceau dans le plan frontal en laissant le bas du cerceau se poser au sol. Faire des pas dans le cerceau (pied droit, pied gauche, fermer les pieds). Saisir le cerceau avec la main gauche en prise extérieure. Faire un pas avant en fente. Faire un pivot de 180° en passé (sens au choix) en tendant les bras pour lever le cerceau au-dessus de la tête. Fermer les pieds.
- 1-4** Faire pivoter le cerceau autour de l'axe horizontal en l'abaissant devant soi. Se pencher vers l'avant au-dessus du cerceau. Relâcher la main droite et tenir le haut du cerceau en prise dorsale avec la main gauche. Se tourner pour faire face au côté 1, en tenant le cerceau à sa gauche dans le plan sagittal.

5-8 Sauter dans le cerceau (pied gauche, pied droit). Saisir le cerceau avec la main droite en prise dorsale. Relâcher la main gauche et sauter hors du cerceau (pied gauche, pied droit).

1-4 Faire pivoter le cerceau autour de l'axe vertical en le passant à la main gauche. Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Poser le bas du cerceau au sol, à la gauche, dans le plan frontal.

5-8 Exécuter un roulement libre devant soi, en réalisant un léger plié pour transférer son poids à droite. Attraper le cerceau avec la main droite en prise palmaire. Fermer les pieds en se tournant pour faire face au coin 2. Saisir le cerceau avec la main gauche en prise palmaire. Faire pivoter le cerceau vers la gauche autour de l'axe vertical, en le faisant passer autour du corps. Terminer en tenant le cerceau devant soi dans le plan horizontal.

1-8 En se déplaçant vers le coin 2, faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit contre le gauche en balançant le cerceau vers la droite dans le plan horizontal. Répéter en faisant un pas du pied droit et en balançant le cerceau vers la gauche. Fermer les pieds. En plié, passer le cerceau autour des genoux dans le plan horizontal. Terminer avec le cerceau dans la main droite, le bras tendu en diagonale haute. Faire un pas en balançant le cerceau vers le bas dans le plan sagittal.

1-8 Faire un bond en passé (jambe au choix) en balançant le cerceau vers le haut, pour terminer en diagonale haute. Faire un pas et fermer les pieds en balançant le cerceau vers le bas dans le plan sagittal. Exécuter un lancer-rattraper (lancer avec l'une ou l'autre main et rattraper avec les deux mains, la main droite plus haute que la gauche). Remarque : Pour effectuer un lancer de la main gauche, changer de main sur l'élan descendant après le bond en passé. Rattraper le cerceau avec la main droite plus haute que la gauche afin de passer aux pas de danse qui suivent. En se tournant pour faire face au côté 1, faire un pas du pied gauche et fermer les pieds en relâchant la main gauche. Faire passer le cerceau autour du corps sur l'axe vertical en passant le bras gauche puis le bras droit dans le cerceau. Terminer les bras tendus sur les côtés, le cerceau reposant sur le cou.

1-final Faire un pas du pied gauche, puis lancer la jambe droite. Faire un pas du pied droit, puis lancer la jambe gauche. Faire un pas de bourrée en tournant (sens au choix), les genoux légèrement fléchis. Fléchir le bras droit pour saisir le cerceau à l'intérieur avec la main droite. En retirant le bras gauche du cerceau, faire pivoter le cerceau devant soi pour le saisir avec la main gauche. Terminer les pieds écartés en tenant le cerceau à deux mains devant soi dans le plan frontal, les bras légèrement fléchis. Se pencher vers l'avant et tendre les bras pour la pose finale.

Niveau 2 Ball

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique : *Let It Go*

Position de départ :

Debout en appui sur la jambe droite, le pied gauche pointé derrière, en faisant face au côté 3. Les bras fléchis et croisés, tenir le ballon contre la poitrine avec les avant-bras.

Aptitudes à démontrer :

- Pas de danse avec roulements
- Figure 8/Spirale
- Rebond-rattraper pour pivot de 180° en passé (sens au choix)
- Saut de chat (jambe au choix)
- Balancements pour chassé latéral
- Équilibre arabesque arrière (jambe au choix)
- Lancer-rattraper (main au choix)

Temps

- 1-4** Tenir la pose.
- 5-8** Fermer le pied gauche contre le droit. En plié, tendre les bras pour faire rouler le ballon vers l'extérieur. Se redresser, et attraper le ballon à deux mains.
- 1-8** Faire un pas de valse (pas du pied gauche en plié, deux pas en relevé), en faisant rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur. Répéter le pas de valse (pas du pied droit en plié), en faisant rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur. Faire un pas avant et fermer les pieds.
- 1-4** **Tracer une figure 8/spirale en tenant le ballon à deux mains.**
- 5-8** **En tenant le ballon dans une main, tendre les bras sur les côtés. Faire rebondir le ballon en V, de la main gauche à la main droite. Remarque : Pour un pivot de 180° en passé vers la gauche, faire rebondir le ballon de la main droite à la main gauche. Faire un pas avant légèrement en fente vers le coin 4.**
- 1-2** Faire un pivot de 180° en passé (sens au choix) en tenant le ballon à deux mains. Fermer les pieds.
- 3-8** En faisant rouler le ballon vers l'avant entre les mains, faire un chassé, faire deux ou trois pas avant, puis un saut de chat. Fermer les pieds et se tourner vers le côté 1, en tendant les bras devant soi et en tenant le ballon à deux mains.
- 1-8** **Faire un plié pour transférer son poids à gauche. Pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ballon vers la gauche, pour terminer en diagonale haute. Faire un plié pour transférer son poids à droite. Pointer le pied gauche sur le côté. Balancer le ballon vers la droite, pour terminer en diagonale haute.**

Faire un chassé latéral à gauche en décrivant un grand cercle en sens horaire dans le plan frontal. Faire un pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Balancer le ballon vers la gauche, pour terminer en diagonale haute.

- 1-4** Fermer le pied droit contre le gauche. En faisant rouler le ballon entre les mains (main droite sur le dessus), faire un pas de bourrée en tournant vers la gauche (jambes légèrement fléchies). Se redresser. Tenir le ballon dans la main droite et tendre le bras devant soi.
- 5-8** Faire des pas courus vers le coin 2 en levant les pieds derrière soi. Faire un pas avant et fermer les pieds.
- 1-Finale** Tenir le ballon en équilibre sur une main et lever la jambe en équilibre arabesque arrière. Fermer les pieds.
Faire un plié. En relevé, lancer le ballon (main au choix) et le rattraper à deux mains. Faire un pas arrière de la jambe gauche pour s'agenouiller. Fermer le genou droit contre le gauche et placer le ballon derrière le cou. Faire rouler le ballon sur le dos et le rattraper à deux mains.
Placer le ballon sur le sol avec la main droite. Faire rouler le ballon sur le sol devant soi jusqu'à la main gauche. Faire rouler le ballon jusqu'à la main droite pour la pose finale.

Niveau 2 Massues

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique : *Fireball*

Position de départ :

: Debout en appui sur la jambe gauche, avec le genou droit fléchi et la pointe reposant à côté du pied gauche, en faisant face au coin 2. Tenir une massue dans chaque main devant soi. Les massues pointent vers l'intérieur, dans le plan horizontal, la droite légèrement au-dessus de la gauche.

Aptitudes à démontrer :

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

Temps

- 1-8** Secouer les hanches.
- 1-4** Abaisser le talon droit. En pliant et en dépliant les genoux, faire des rotations des jambes et du bassin en déplaçant les bras dans un mouvement circulaire vers l'avant pour faire rouler les massues.
- 5-8** Tendre les bras devant soi. Faire un équilibre en passé en relevé (parallèle, jambe au choix) en frappant les massues deux fois.
- 1-8** Faire un pas avant par un plié, en pointant le pied opposé vers l'arrière, et balancer les bras vers le bas et l'arrière. Répéter avec l'autre pied, en balançant les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules.
- 1-4** Faire un pas avant en balançant les bras vers le bas et l'arrière. Faire un ou deux pas pour exécuter un saut de chat (jambe au choix), en décrivant un grand cercle des bras vers l'arrière.
- 5-8** Faire un pas et fermer les pieds. Fléchir les bras et croiser les massues, en posant le col de chaque massue sur l'épaule opposée. En relevé, tendre les bras au-dessus de la tête.
- 1-8** Tenir les massues en parallèle et tracer une onde devant soi en fléchissant légèrement les genoux. Les genoux légèrement fléchis, se pencher vers l'avant pour frapper les massues au sol tout en faisant un pas de bourrée en tournant vers la gauche pour faire face au côté 7. Se redresser.
- 1-8** Faire un chassé latéral à gauche en décrivant un grand cercle dans le plan frontal. Faire un tour chaîné à gauche, en fléchissant les bras pour poser les mains sur les hanches, les massues reposant sur les bras. Fermer les pieds.

- 1-8** Fléchir les genoux et tourner le corps vers la droite. Se redresser. Répéter en tournant le corps vers la gauche.
- 1-8** Faire des pas de cha-cha vers l'avant, vers l'arrière, vers l'avant, puis vers l'arrière.
- 1-8** Faire quatre pas chassés pour se diriger vers le coin 8. En faisant un pas du pied droit, balancer les massues vers le bas et l'arrière, puis faire un bond. En faisant un pas du pied gauche, balancer les massues vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules, puis faire un bond. Répéter les pas chassés (pied droit, pied gauche).
- 1-4** En relevé, tourner pour faire face au coin 2 en décrivant deux cercles des massues vers la droite dans le plan horizontal par-dessus les bras.
- 5-8** Pointer le pied vers l'avant, puis lever la jambe en équilibre arabesque avant (jambe au choix) tout en tendant les bras au-dessus de la tête.
- 1-8** Fermer les pieds en relevé. Faire un pas avant en fente. Exécuter un pivot de 180° en passé (sens au choix) les coudes fléchis, un bras devant soi et un bras derrière, en tenant les massues dans le plan horizontal. Fermer les pieds.
- 1-4** En tournant pour faire face au côté 1, soulever les talons tour à tour en fléchissant les genoux (droite-gauche-droite-gauche).
- 1-8** Faire un plié pour transférer son poids à droite, pointer le pied gauche sur le côté et ouvrir les bras sur les côtés. Faire un plié pour transférer son poids à gauche, pointer le pied droit sur le côté et croiser le bras gauche devant soi et le bras droit derrière. Faire un plié pour transférer son poids à droite, pointer le pied gauche sur le côté et ouvrir les bras sur les côtés. Fermer les pieds.
- 1-8** Décrire un grand cercle en sens horaire dans le plan frontal. Passer la massue droite à la main gauche derrière le dos. Tendre les bras sur les côtés.
- 1-Finale** Faire un chassé avant. Fermer les pieds. Décrire un petit cercle des massues vers la droite dans le plan horizontal par-dessus le bras (devant soi). Faire une fente à gauche pour la pose finale.

Niveau 2 Ruban

La vidéo présente la version officielle de l'exercice. Ces instructions écrites servent uniquement d'outil d'enseignement complémentaire. Certaines aptitudes présentées dans la vidéo, comme des pas de danse complexes et des mouvements du bras libre, ne sont pas décrites dans les instructions. Il faut donc se référer à la vidéo.

Musique : *Playdays*

Position de départ :

Debout en appui sur la jambe gauche en plié, près du coin 4, en faisant face au côté 1. La jambe droite est tendue sur le côté (le talon planté et la pointe soulevée). Le bras gauche est tendu sur le côté, la paume vers le haut. Le bras droit est tendu le long du corps, la baguette à la main.

Aptitudes à démontrer :

- Équilibre arabesque arrière (jambe au choix)
- Saut de chat (jambe au choix)
- Pivot de 180° en passé (sens au choix)
- Pas latéraux par-dessus le ruban
- Bond en passé (jambe au choix)
- Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)
- Tour chaîné

Temps

- 1-6** Transférer son poids à droite, faire un plié sur la jambe droite et tendre la jambe gauche sur le côté en plantant le talon et en soulevant la pointe. Balancer le ruban vers le haut et changeant le ruban d'une main à l'autre avec rotation de la baguette. Répéter en transférant son poids à gauche.
- 7-8** En se tournant de 45° vers la droite pour faire face au côté 3, faire un pas du pied droit et fermer le pied gauche contre le droit. Entamer des spirales.
- 1-4** Faire un pas arrière du pied gauche, et pointant le pied droit devant soi et en continuant de faire des spirales. Répéter en faisant un pas arrière du pied droit. Fermer le pied gauche contre le droit.
- 5-8** Exécuter une onde du corps en décrivant une grande figure 8. Entamer des spirales.
- 1-4** Lever la jambe en équilibre arabesque arrière (jambe au choix). Continuer de faire des spirales. Fermer les pieds.
- 5-6** En se déplaçant vers le coin 8, faire un pas du pied gauche et transférer son poids en plié. Fermer le pied droit contre le gauche en se tournant vers le coin 8. Balancer le ruban pour décrire un grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal.
- 7-8** Exécuter un saut de chat (jambe au choix), en décrivant un grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal. Fermer les pieds. Entamer des spirales.

- 1-4** En exécutant des spirales, faire un pas de bourrée en tournant pour faire face au coin 4.
- 5-8** Faire un pivot de 180° en passé (sens au choix) en décrivant un grand cercle au-dessus de la tête. Remarque : Consulter les Conseils d'entraînement pour savoir comment inverser ces mouvements pour effectuer le pivot en passé vers la gauche.
- 1-8** Faire trois pas latéraux par-dessus le ruban en décrivant des figures 8. Fermer les pieds pour faire face au coin 8. Entamer des spirales.
- 1-4** Exécuter un chassé en continuant de faire des spirales. Faire d'un à trois pas pour faire un bond en passé (jambe au choix) en décrivant un grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal.
- 1-8** En se tournant pour faire face au côté 3, faire un pas et fermer les pieds en balançant le ruban pour terminer en descendant devant soi. Faire un plié, puis un relevé en balançant le ruban vers le haut pour entamer des serpentins horizontaux derrière soi. Faire de sept à huit pas courus en continuant de faire des serpentins. Fermer les pieds en faisant des serpentins en descendant devant soi.
- 1-4** Marcher en petit cercle vers la droite, en plantant les talons et en entamant des spirales. Terminer en faisant face au coin 2.
- 1-4** Décrire un grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal et exécuter un lancer échappé.
- 5-8** Balancer le ruban vers l'arrière et la gauche en décrivant un cercle au-dessus de la tête. Poursuivre le cercle pour passer le ruban à la main droite derrière soi. Entamer des serpentins horizontaux devant soi.
- 1-final** Exécuter un équilibre en passé en relevé (jambe au choix) en continuant de tracer des serpentins horizontaux devant soi. Fermer les pieds.
Faire un tour chaîné vers la droite en décrivant un grand cercle au-dessus de la tête. Faire un pas et fermer les pieds en décrivant un cercle au-dessus de la tête pour la pose finale.

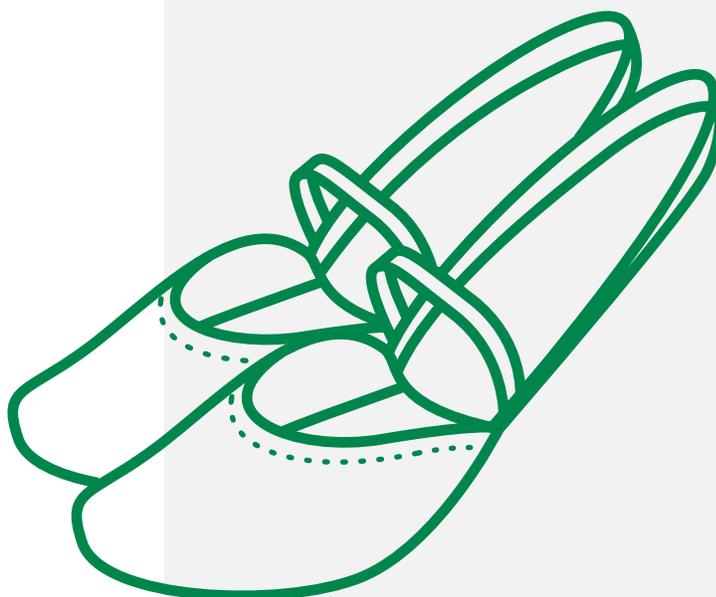
NIVEAU 3/4 MAINS LIBRES (exercice imposé)

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

MUSIQUE : Quadrille

APTITUDES À DÉMONTRER

- Onde latérale du corps et onde du corps en arrière
- Équilibre arabesque arrière en relevé (jambe au choix)
- Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)
- Pas de valse
- Tour chaîné et saut extension jambe tendue devant (45°, jambe au choix)
- Pas de danse avec chassés
- 8Pivot de 360° en passé (sens au choix)



NIVEAU 3 CORDE (exercice imposé)

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Musique :

Welcome to the 60s

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Pas de danse
- Pivot de 360° en passé
- Pas chassés vers l'arrière. Moulinet en tournant.
- Saut extension jambe tendue devant (45°)
- Lâcher une extrémité de la corde. Balancer et rattraper la corde.
- Sauts à travers la corde
- Équilibre en passé en relevé
- Saut vers l'arrière par-dessus la corde

NIVEAU 3 CORDE (exercice libre)

Chorégraphie et musique au choix. L'exercice doit comprendre huit aptitudes à démontrer.

Musique :

Durée maximale : 1:30

Habiletés corporelles

- Pivot de 360° en passé – balancement
- Saut extension jambe tendue devant (45°) – rotations au-dessus de la tête
- Équilibre en passé en relevé – rotations au-dessus de la tête

Pas de danse

- Rotations dans le plan frontal
- 4 pas chassés vers l'arrière et moulinet en tournant (ordre au choix)

Autres mouvements corporels/ maniements de l'engin

- Tenir une extrémité de la corde et balancer vers l'avant pour attraper l'autre extrémité
- 3 sauts à travers la corde
- Saut vers l'arrière par-dessus la corde

NIVEAU 3 CERCEAU (exercice imposé)

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Musique :

Big Band Show

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Pivotement assisté. Pas de danse.
- Petits sauts à travers le cerceau (2)
- Équilibre arabesque avant en relevé
- Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°)
[flip toss]
- Pivot de 360° en passé
- Saut doubles ciseaux
- Lancer-rattraper (main au choix)
- Roulement boomerang (main au choix)

NIVEAU 3 CERCEAU (exercice libre)

Chorégraphie et musique au choix. L'exercice doit comprendre huit aptitudes à démontrer.

Musique :

Durée maximale : 1:30

Habiletés corporelles

- Pivot de 360° en passé – passer autour de la taille
- Chassé et saut doubles ciseaux – (dans le cerceau) agiter le cerceau en exécutant le chassé, lever au-dessus de la tête en exécutant le saut
- Équilibre arabesque avant en relevé – passer au-dessus de la tête

Pas de danse

- Pivotement assisté autour de l'axe vertical
- Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°)
[flip toss]

Autres mouvements corporels/ maniements de l'engin

- Petits sauts à travers le cerceau (minimum de 2)
- Lancer-rattraper à une main (plan sagittal)
- Roulement boomerang

NIVEAU 3 BALLON (exercice imposé)

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Musique :

Happy Working Song

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Pas de danse. Roulement du ballon sur le dos en descendant.
- Bond en passé avec rotation de 180°
- Rebonds en V
- Équilibre arabesque arrière en relevé
- Pas de danse. Roulement du ballon sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur.
- Pivot de 360° en passé
- Pas chassés
- Lancer-rattraper (main au choix)

NIVEAU 3 BALLON (exercice libre)

Chorégraphie et musique au choix. L'exercice doit comprendre huit aptitudes à démontrer.

Musique :

Durée maximale : 1:30

Habiletés corporelles

- Pivot de 360° en passé – balancement et tenir à deux mains
- Bond en passé avec rotation de 180° – balancement et tenir à deux mains
- Équilibre arabesque arrière en relevé – passage au-dessus de la tête

Pas de danse

- Roulement du ballon sur le dos en descendant
- Roulement du ballon sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur

Additional Body Movements/ Apparatus Handling

- Rebond en V d'un côté à l'autre
- 4 pas chassés
- Lancer-rattraper à une main

NIVEAU 3 MASSUES (exercice imposé)

The video is the only version of the routine.

Musique :

Rhythm of the Wilderness

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Pas de danse en frappant les massues, et pas chassés
- Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)
- Petits cercles verticaux sur l'extérieur des bras (3)
- Pas de danse avec chassé
- Saut doubles ciseaux
- Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] avec chaque main
- Pivot de 360° en passé (sens au choix)
- Balancement d'un côté à l'autre avec petit cercle en avant

NIVEAU 3 MASSUES (exercice libre)

Chorégraphie et musique au choix. L'exercice doit comprendre huit aptitudes à démontrer.

Musique :

Durée maximale : 1:30

Habiletés corporelles

- Pivot de 360° en passé – tenir les massues dans les deux mains et les balancer au-dessus la tête
- Saut doubles ciseaux – frapper les massues au-dessus de la tête
- Équilibre en passé en relevé – frapper 3 fois en avant

Pas de danse

- Chassé latéral
- Balancement d'un côté à l'autre avec petit cercle en avant

Autres mouvements corporels/ maniements de l'engin

- Pas militaires en relevé (minimum de 2)
- 3 petits cercles verticaux sur l'extérieur des bras avec les deux mains (vers l'avant ou vers l'arrière)
- Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] avec chaque main (lancer en tenant la tête des massues et rattraper en saisissant leur corps)

NIVEAU 3 RUBAN (exercice imposé)

La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Musique :

Fringe

APTITUDES À DÉMONTRER :

- Pas de danse
- Pas latéraux par-dessus le ruban
- Saut de chat
- Bond en passé avec rotation de 180°
- Pivot de 360° en passé
- Équilibre arabesque avant en relevé
- Pas courus dans des cercles frontaux
- Pas à reculons en changeant le ruban d'une main à l'autre avec rotation de la baguette

NIVEAU 3 RUBAN (exercice ilibre)

Chorégraphie et musique au choix. L'exercice doit comprendre huit aptitudes à démontrer.

Musique :

Durée maximale : 1:30

Habiletés corporelles

- Bond en passé avec rotation de 180° – cercle au-dessus de la tête
- Équilibre arabesque avant en relevé – cercle au-dessus de la tête
- Pivot de 360° en passé – cercle au-dessus de la tête Pas de danse

Pas de danse

- Spirales
- 4 pas latéraux par-dessus le ruban

Autres mouvements corporels/ maniements de l'engin

- Saut de chat
- Pas en changeant le ruban d'une main à l'autre avec rotation de la baguette – 4 fois
- Pas courus dans de grands cercles frontaux

NIVEAU 4 (GR féminine)

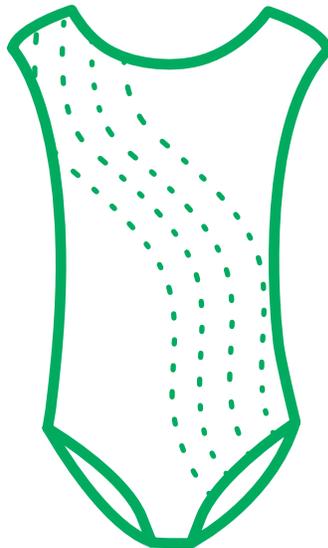
La vidéo présente la seule version de l'exercice.

Les exercices à mains libres (exercices imposé)

Refer to Level 3/4 Floor routine.

LES ENGINES :

- Cerceau
- Ballon
- Massues
- Ruban



MANIEMENTS SUPPLÉMENTAIRES – TOUS LES ENGINES :

- Grand/Moyen lancer avec rotation (n'importe quelle phase du lancer)
- Grand/Moyen lancer avec saut/bond (n'importe quelle phase du lancer)
- Grand/Moyen lancer avec rattraper au sol
- Grand/Moyen lancer avec rattraper à une main
- Toute rotation de 360° avec maniement d'engin (pas seulement en mouvement)

MANIEMENTS SUPPLÉMENTAIRES – CERCEAU :

- Long roulement sur au moins deux parties du corps
- Rotations sur une partie du corps autre que la main
- Maniement du cerceau, en position couchée ou assise

MANIEMENTS SUPPLÉMENTAIRES – BALLON :

- Long roulement sur au moins deux parties du corps
- Série de rebonds rythmiques sur le sol (minimum de 3)
- Maniement du ballon, en position couchée ou assise

MANIEMENTS SUPPLÉMENTAIRES – MASSUES :

- Séries de moulinets (minimum de 3 directions)
- Petit lancer et reprise des deux massues simultanément (rotation d'au moins 360°)
- Maniement des massues, en position couchée ou assise

MANIEMENTS SUPPLÉMENTAIRES – RUBAN :

- Serpentins ou spirales sous une jambe
- Lancer échappé (rotation de la baguette d'au moins 360°)
- Maniement du ruban, en position couchée ou assise

EXERCICES D'ENSEMBLE

En plus des exercices individuels, les athlètes peuvent participer à deux exercices d'ensemble : un exercice d'ensemble à mains libres et un exercice d'ensemble avec engin. Les athlètes ne peuvent pas participer à deux exercices d'ensemble avec engin.

Exercice d'ensemble à mains libres (exercice imposé)

- Petit ensemble – 4 à 6 athlètes
- Grand ensemble – 8 à 12 athlètes

Exercice d'ensemble avec ballon (exercice imposé)

- 4 à 6 athlètes
- font partie de la même catégorie de récompenses

Exercice d'ensemble avec cerceau (exercice imposé)

- 4 athlètes
- font partie de la même catégorie de récompenses

Exercice d'ensemble avec cerceau/ ballon (exercice imposé)

- 4 athlètes
- font partie de la même catégorie de récompenses

Duos et Trios (exercice libre/ volontaire)

En plus des exercices individuels, les athlètes peuvent participer à deux exercices d'ensemble : un exercice d'ensemble à mains libres et un exercice d'ensemble avec engin. Les athlètes ne peuvent pas participer à deux exercices d'ensemble avec engin.

Exercice à mains libres (exercice libre/volontaire)

- Durée maximale : 1:30
- 3 habiletés corporelles : 1 saut/bond, 1 pivot, 1 équilibre
- 2 compositions de pas de danse
- 1 collaboration

Exercice d'ensemble avec engin (exercice libre/volontaire)

- 2 ou 3 athlètes. Durée maximale : 1:30
- 3 habiletés corporelles : 1 saut/bond, 1 pivot, 1 équilibre
- 1 composition de pas de danse
- 2 échanges : minimum de 2 mètres

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau A/B – Exercice à mains libres
Gymnastique rythmique – Exercice à mains libres

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Salut. Ondes des bras à l'avant (essuie-glaces).	1,0	
2. Taper sur le genou et tendre le bras en diagonale haute. Ondes des bras au-dessus de la tête.	1,0	
3. Toucher l'épaule et tendre le bras en diagonale basse.	1,0	
4. Ondes des bras sur le côté. Ondes des bras à l'avant et taper sur les genoux.	1,0	
5. Pas de danse et pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau A/B – Corde
Gymnastique rythmique – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Faire tourner la corde.	1,0	
2. Rapprocher les mains et écarter les mains (4 fois).	1,0	
3. Balancer la corde en U (4 fois).	1,0	
4. Décrire un cercle avec la corde et lever au-dessus de la tête.	1,0	
5. Glisser vers le haut pour la pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
Note finale		Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau A/B – Cerceau
Gymnastique rythmique – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Lever le cerceau. Inclinaisons à droite et à gauche.	1,0	
2. Abaisser le cerceau. Cercle vers la gauche et vers la droite.	1,0	
3. Lever le cerceau. Abaisser le cerceau et glisser la main pour changer de prise.	1,0	
4. Toucher l'épaule et déplacer le cerceau dans le plan vertical, gauche et droite.	1,0	
5. Agiter le cerceau. Pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
Note finale		Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau A/B – Ballon
Gymnastique rythmique – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Agiter le ballon	1,0	
2. Porter le ballon à l'épaule (4 fois)	1,0	
3. Ouvrir et fermer les bras, ballon dans la main droite	1,0	
4. Ouvrir et fermer les bras, ballon dans la main gauche	1,0	
5. Pose finale	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
Note finale		Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ**

Niveau A/B – Massues

Gymnastique rythmique – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Faire rouler les massues. Frapper les massues l'une contre l'autre.	1,0	
2. Lever les bras au-dessus de la tête. Ouvrir le bras droit et revenir en position de départ. Ouvrir le bras gauche.	1,0	
3. Balancer les bras par-dessus la tête, frapper les massues à droite.	1,0	
4. Balancer les bras par-dessus la tête, frapper les massues à gauche.	1,0	
5. Battre avec les massues. Tendre les bras vers l'avant. Pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau A/B – Ruban
Gymnastique rythmique – Ruban

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Cocher le niveau : Niveau A Niveau B

Segments	Valeur	Note
1. Spirales.	1,0	
2. Balancements gauche, droite, gauche, droite. Deux cercles au-dessus de la tête.	1,0	
3. Balancements gauche, droite, gauche, droite. Deux cercles au-dessus de la tête.	1,0	
4. Quatre balancements par-dessus la tête. Serpentins horizontaux.	1,0	
5. Quatre balancements par-dessus la tête. Serpentins horizontaux. Pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ**

**Niveau C – Exercice à mains libres
Gymnastique rythmique – Exercice à mains libres**

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas avant, présenter les bras	3,0	
2. Onde du corps en avant	3,0	
3. Danse (talons ensemble)	3,0	
4. Chassés avant	3,0	
5. Saut extension	3,0	
6. Pas de bourrée en tournant	3,0	
7. Pas sur place en tapant des mains sur les genoux	3,0	
8. Transfert de poids d'un côté à l'autre avec ondes des bras	3,0	

Signature du ou de la juge _____

NOTATION

- 3,0 Fantastique! Tu maîtrises bien ce mouvement!**
- 2,0 Excellent travail! Tu comprends bien comment faire ce mouvement!**
- 1,0 Bon travail! Continue de t'entraîner!**
- 0,0 Oups – Tu as oublié ce mouvement.**

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau C – Corde
Gymnastique rythmique – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Balancer la corde et la coincer sous le pied. Pas militaires en tournoyant la corde.	1,0	
2. Saut extension	1,0	
3. Pas de bourrée en tournant et pas de danse.	1,0	
4. Enrouler la corde autour de la taille et la ressaisir.	1,0	
5. Pas de danse	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau C – Cerceau
Gymnastique rythmique – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas militaires	1,0	
2. Saut extension	1,0	
3. Relevé. Pas de bourrée en tournant. Pas latéral et roulement du cerceau vers l'avant et vers l'arrière.	1,0	
4. Pivotement assisté. Roulement assisté.	1,0	
5. Transfert du poids, en balançant le cerceau d'un côté à l'autre.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau C – Ballon
Gymnastique rythmique – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas de danse. Relevé.	1,0	
2. Pas avant en faisant rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur et vers l'extérieur. Rebond-rattraper.	1,0	
3. Saut extension	1,0	
4. Pas de bourrée en tournant	1,0	
5. Transfert du poids avec balancements des bras. Lancer-rattraper.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
Note finale		Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau C – Massues
Gymnastique rythmique – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas de danse. Cercle dans le plan sagittal.	1,0	
2. Pas de danse en frappant les massues. Grand cercle dans le plan frontal.	1,0	
3. Pas de bourrée en tournant	1,0	
4. Balancements des bras dans le plan sagittal. Saut extension.	1,0	
5. Pas de danse et relevé. Transfert du poids avec balancements des bras. Battre avec les massues.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau C – Ruban
Gymnastique rythmique – Ruban

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas militaires avec serpentins à l'arrière. Serpentins en descendant devant soi. Figures 8	1,0	
2. Plié, relevé avec spirales. Pas de bourrée en tournant avec spirales.	1,0	
3. Chassé latéral à droite, puis à gauche avec des cercles frontaux.	1,0	
4. Équilibre en passé avec cercles au-dessus de la tête.	1,0	
5. Transfert du poids, balancements par-dessus la tête avec serpentins verticaux d'un côté à l'autre devant soi.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Gymnastique rythmique masculine – Niveau C
Baguette

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas militaires en formant un cercle	1,0	
2. Passer en décrivant un grand cercle et en changeant de main au-dessus de la tête	1,0	
3. Tenir en équilibre sur un pied (jambe au choix). Pas militaires vers l'avant.	1,0	
4. Fentes avant	1,0	
5. Pas militaires en tournant. Faire rouler sur le sol.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
Note finale		Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ**

Gymnastique rythmique masculine – Niveau C

Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Balancer la corde et la coincer sous le pied. Pas militaires en tournoyant la corde.	1,0	
2. Saut extension	1,0	
3. Rotations de la corde dans le plan frontal pour fentes avant	1,0	
4. Pas avec figure 8. Saut à travers la corde.	1,0	
5. Fente avant. Rotations au-dessus de la tête et enroulement autour du bras.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Gymnastique rythmique masculine – Niveau C
Anneaux

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Pas de danse. Retirer les anneaux du cou et les abaisser de chaque côté du corps.	1,0	
2. Lever les bras vers l'avant, puis les ouvrir. Tenir en équilibre sur un pied (jambe au choix).	1,0	
3. Pas militaires en tournant (dans les deux directions).	1,0	
4. Faire rouler un anneau sur le sol.	1,0	
5. Placer un anneau autour du cou. Balancer l'anneau sur le bras. Placer l'autre anneau autour du cou pour la pose finale.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Gymnastique rythmique masculine – Niveau C
Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Segments	Valeur	Note
1. Cercle des bras dans le plan sagittal. Pas en frappant les massues.	1,0	
2. Grand cercle dans le plan frontal. Tourner (sens au choix, droit).	1,0	
3. Balancements des bras dans le plan sagittal	1,0	
4. Saut extension	1,0	
5. Fentes avant. Battre avec les massues.	1,0	
	TOTAL	
Performance	Valeur	Note
Salut au début et à la fin de l'exercice (0,5 point chaque fois)	1,0	
Mémorisation	1,0	
Musicalité	1,0	
Expression	1,0	
Impression générale	1,0	
	TOTAL	
	Note finale	Max 10,0

Signature du ou de la juge _____

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1/2 – Exercice à mains libres

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Onde du corps en avant	3,0	
2. Tours chaînés (à droite et à gauche)	3,0	
3. Équilibre en passé (droit, jambe au choix)	3,0	
4. Onde latérale du corps	3,0	
5. Pivot de 180° en passé (sens au choix)	3,0	
6. Bond en passé (jambe au choix)	3,0	
7. Équilibre arabesque (droit)	3,0	
8. Sur les genoux, onde du corps en arrière	3,0	

Signature du ou de la juge _____

NOTATION

- 3,0** **Fantastique! Tu maîtrises bien ce mouvement!**
- 2,0** **Excellent travail! Tu comprends bien comment faire ce mouvement!**
- 1,0** **Bon travail! Continue de t'entraîner!**
- 0,0** **Oups – Tu as oublié ce mouvement.**

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse avec enroulement (bras au choix)	1,0	
2. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
3. Pas de danse, pas militaires	1,0	
4. Saut extension	1,0	
5. Tour chaîné	1,0	
6. Balancement pour saut à travers (jambe au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de bourrée en tournant (sens au choix)	1,0	
2. Trois balancements, passer le cerceau par-dessus la tête, roulement assisté	1,0	
3. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
4. Tour chaîné pour pas de danse	1,0	
5. Saut extension	1,0	
6. Pivotement assisté	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
2. Pas de bourrée en tournant (sens au choix)	1,0	
3. Roulement du ballon sur les bras pour lancer	1,0	
4. Saut extension	1,0	
5. Pas de danse avec chassés	1,0	
6. Rebond pour pas de danse	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Massues**

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Tour chaîné pour pas de danse	1,0	
2. Pas de bourrée en tournant (sens au choix)	1,0	
3. Saut extension	1,0	
4. Pas de danse pour chassés	1,0	
5. Bond en passé (jambe au choix)	1,0	
6. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Ruban**

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
2. Pas de danse	1,0	
3. Tour chaîné	1,0	
4. Pas de danse pour saut extension	1,0	
5. Pas de danse, pas chassés, chassé latéral	1,0	
6. Figures 8	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE MASCULINE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Baguette

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Passer la baguette au-dessus de la tête	1,0	
2. Pas avec cercle dans le plan frontal et balancement	1,0	
3. Pas militaires	1,0	
4. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
5. Rouler la baguette sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur	1,0	
6. Passer la baguette derrière le dos	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

Révision : Mars 2023

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE MASCULINE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Corde**

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Enrouler la corde autour du bras et la dérouler	1,0	
2. Pas militaires	1,0	
3. Saut extension	1,0	
4. Pas avec figure 8	1,0	
5. Saut par-dessus la corde	1,0	
6. Rotations au-dessus de la tête, passer la corde autour et la faire tourner	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

Révision : Mars 2023

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE MASCULINE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Anneaux**

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Balancements par-dessus la tête	1,0	
2. Pas militaires en tournant (rotation de 180°)	1,0	
3. Faire rouler un anneau sur le sol	1,0	
4. Pas militaires, passer en décrivant un grand cercle	1,0	
5. Rotation sur le bras	1,0	
6. Pas avec maniement	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

Révision : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE MASCULINE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 1 – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Tourner pour fentes avant	1,0	
2. Pas militaires	1,0	
3. Saut extension	1,0	
4. Fentes avant avec cercles frontaux	1,0	
5. Bond en passé (jambe au choix)	1,0	
6. Équilibre en passé (jambe au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

Révision : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 2 – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Saut de chat (jambe au choix) avec balancement et rattraper de la corde	1,0	
2. Saut par-dessus la corde (jambe au choix)	1,0	
3. Pas de danse pour pivot de 180° en passé (sens au choix)	1,0	
4. Bond en passé (jambe au choix)	1,0	
5. Équilibre arabesque arrière (jambe au choix)	1,0	
6. Tours chaînés (un et $\frac{3}{4}$)	1,0	
7. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 2 – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Sauts à travers le cerceau (jambe au choix)	1,0	
2. Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] pour équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
3. Pivot de 180° en passé (sens au choix)	1,0	
4. Sauts dans le cerceau et hors du cerceau. Faire pivoter le cerceau pour changer de main.	1,0	
5. Roulement libre	1,0	
6. Bond en passé (jambe au choix)	1,0	
7. Lancer-rattraper (main au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 2 – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse avec roulements	1,0	
2. Figure 8/Spirale	1,0	
3. Rebond-rattraper pour pivot de 180° en passé	1,0	
4. Saut de chat	1,0	
5. Balancements pour chassé latéral	1,0	
6. Équilibre arabesque arrière	1,0	
7. Lancer-rattraper	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 2 – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
2. Saut de chat (jambe au choix)	1,0	
3. Chassé latéral pour tour chaîné	1,0	
4. Pas de danse	1,0	
5. Pas chassés pour petits cercles avec les massues	1,0	
6. Équilibre arabesque avant (jambe au choix)	1,0	
7. Pivot de 180° en passé (sens au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 2 – Ruban

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Équilibre arabesque arrière (jambe au choix)	1,0	
2. Saut de chat (jambe au choix)	1,0	
3. Pivot de 180° en passé (sens au choix)	1,0	
4. Pas latéraux sur le ruban	1,0	
5. Bond en passé (jambe au choix)	1,0	
6. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
7. Tour chaîné	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE IMPOSÉ
Niveau 3/4 – Exercice à mains libres

NOM : _____

NUMÉRO : ____ **DÉLÉGATION** _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Onde latérale du corps et onde du corps en arrière	3,0	
2. Équilibre arabesque arrière en relevé (jambe au choix)	3,0	
3. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	3,0	
4. Pas de valse	3,0	
5. Tour chaîné et saut extension jambe tendue devant à (45°, jambe au choix)	3,0	
6. Onde du corps en avant	3,0	
7. Pas de danse avec chassés	3,0	
8. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	3,0	

Signature du ou de la juge _____

NOTATION

- 3,0 Fantastique! Tu maîtrises bien ce mouvement!**
- 2,0 Excellent travail! Tu comprends bien comment faire ce mouvement!**
- 1,0 Bon travail! Continue de t'entraîner!**
- 0,0 Oups – Tu as oublié ce mouvement.**

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice imposé – Niveau 3 – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse	1,0	
2. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	1,0	
3. Pas chassés vers l'arrière. Moulinet en tournant.	1,0	
4. Saut extension jambe tendue devant à 45° (jambe au choix)	1,0	
5. Lâcher une extrémité de la corde. Balancer et rattraper la corde (main au choix).	1,0	
6. Sauts à travers la corde (jambe au choix)	1,0	
7. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
8. Saut vers l'arrière par-dessus la corde	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons	0,5	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice libre – Niveau 3 – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Énumérez huit (8) aptitudes à démontrer dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles : Pivot de 360° en passé, saut extension jambe tendue devant (45°), équilibre en passé en relevé

Pas de danse : Avec rotations dans le plan frontal, 4 pas chassés vers l'arrière et moulinet en tournant (ordre au choix)

Autres mouvements corporels/maniements de l'engin : Tenir une extrémité de la corde et balancer vers l'avant pour attraper l'autre extrémité, 3 sauts à travers la corde, saut vers l'arrière par-dessus la corde

Aptitudes	Valeur	Note
1.	1,0	
2.	1,0	
3.	1,0	
4.	1,0	
5.	1,0	
6.	1,0	
7.	1,0	
8.	1,0	
Composition	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons (qualité des mouvements d'une aptitude à l'autre)	0,5	
Utilisation de la surface	0,5	
Musicalité (être en phase avec la musique, exprimer les accents musicaux)	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice imposé – Niveau 3 – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pivotement assisté. Pas de danse.	1,0	
2. Petits sauts à travers le cerceau (2)	1,0	
3. Équilibre arabesque avant en relevé (jambe au choix)	1,0	
4. Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss]	1,0	
5. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	1,0	
6. Saut doubles ciseaux (jambe au choix)	1,0	
7. Lancer-rattraper (main au choix)	1,0	
8. Roulement boomerang (main au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons	0,5	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice libre – Niveau 3 – Cerceau

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Énumérez huit (8) aptitudes à démontrer dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles : Pivot de 360° en passé (passer autour de la taille), chassé pour saut doubles ciseaux (agiter en exécutant le chassé, lever au-dessus de la tête en exécutant le saut), équilibre arabesque avant en relevé (passer au-dessus de la tête)

Pas de danse : Avec pivotement assisté autour de l'axe vertical, avec lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss]

Autres mouvements corporels/maniements de l'engin : Petits sauts à travers le cerceau (minimum de 2), lancer-rattraper à une main (plan sagittal), roulement boomerang

Aptitudes	Valeur	Note
1.	1,0	
2.	1,0	
3.	1,0	
4.	1,0	
5.	1,0	
6.	1,0	
7.	1,0	
8.	1,0	
Composition	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons (qualité des mouvements d'une aptitude à l'autre)	0,5	
Utilisation de la surface	0,5	
Musicalité (être en phase avec la musique, exprimer les accents musicaux)	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice imposé – Niveau 3 – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse. Roulement du ballon sur le dos en descendant.	1,0	
2. Bond en passé avec rotation de 180° (sens au choix)	1,0	
3. Rebonds en V	1,0	
4. Équilibre arabesque arrière en relevé (jambe au choix)	1,0	
5. Pas de danse. Roulement du ballon sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur.	1,0	
6. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	1,0	
7. Pas chassés	1,0	
8. Lancer-rattraper (main au choix)	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons	0,5	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice libre – Niveau 3 – Ballon

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Énumérez huit (8) aptitudes à démontrer dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles : Pivot de 360° en passé (balancement et tenir à deux mains), bond en passé avec rotation de 180° (balancement et tenir à deux mains), équilibre arabesque arrière en relevé (passage au-dessus de la tête)

Pas de danse : Avec roulement sur le dos en descendant, avec roulement sur les bras vers l'intérieur et l'extérieur

Autres mouvements corporels/maniements de l'engin : Rebond en V d'un côté à l'autre, 4 pas chassés, lancer-rattraper à une main

Aptitudes	Valeur	Note
1.	1,0	
2.	1,0	
3.	1,0	
4.	1,0	
5.	1,0	
6.	1,0	
7.	1,0	
8.	1,0	
Composition	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons (qualité des mouvements d'une aptitude à l'autre)	0,5	
Utilisation de la surface	0,5	
Musicalité (être en phase avec la musique, exprimer les accents musicaux)	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice imposé – Niveau 3 – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse en frappant les massues, et pas chassés	1,0	
2. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
3. Petits cercles verticaux (3) des bras vers l'extérieur	1,0	
4. Pas de danse avec chassé	1,0	
5. Saut doubles ciseaux	1,0	
6. Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] avec chaque main	1,0	
7. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	1,0	
8. Balancement d'un côté à l'autre avec petit cercle en avant	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons	0,5	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice libre – Niveau 3 – Massues

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Énumérez huit (8) aptitudes à démontrer dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles : Pivot de 360° en passé (tenir une massue dans chaque main, les balancer par-dessus la tête), saut doubles ciseaux (frapper les massues au-dessus de la tête), équilibre en passé en relevé (frapper 3 fois en avant)

Pas de danse : Avec chassé latéral, avec balancement d'un côté à l'autre, petit cercle en avant

Autres mouvements corporels/maniements de l'engin : Pas militaires en relevé (minimum de 2), 3 petits cercles verticaux des bras vers l'extérieur avec les deux mains (vers l'avant ou vers l'arrière), lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss] avec chaque main (lancer en tenant la tête des massues et rattraper en saisissant leur corps)

Aptitudes	Valeur	Note
1.	1,0	
2.	1,0	
3.	1,0	
4.	1,0	
5.	1,0	
6.	1,0	
7.	1,0	
8.	1,0	
Composition	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons (qualité des mouvements d'une aptitude à l'autre)	0,5	
Utilisation de la surface	0,5	
Musicalité (être en phase avec la musique, exprimer les accents musicaux)	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice imposé – Niveau 3 – Corde

NOM : _____

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse	1,0	
2. Pivot de 360° en passé (sens au choix)	1,0	
3. Pas chassés vers l'arrière. Moulinet en tournant.	1,0	
4. Saut extension jambe tendue devant à 45° (jambe au choix)	1,0	
5. Lâcher une extrémité de la corde. Balancer et rattraper la corde (main au choix).	1,0	
6. Sauts à travers la corde (jambe au choix)	1,0	
7. Équilibre en passé en relevé (jambe au choix)	1,0	
8. Saut vers l'arrière par-dessus la corde	1,0	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons	0,5	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Exercice libre – Niveau 3 – Ruban

NOM : _____

NUMÉRO : _____ **DÉLÉGATION :** _____

Énumérez huit (8) aptitudes à démontrer dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles : Bond en passé avec rotation de 180° (cercle au-dessus de la tête), équilibre arabesque avant en relevé (cercle au-dessus de la tête), pivot de 360° en passé (cercle au-dessus de la tête)

Pas de danse : Avec spirales, avec 4 pas latéraux sur le ruban

Autres mouvements corporels/maniements de l'engin : Saut de chat, pas en changeant le ruban d'une main à l'autre avec rotation de la baguette (4 fois), 4 pas courus dans de grands cercles frontaux

Aptitudes	Valeur	Note
1.	1,0	
2.	1,0	
3.	1,0	
4.	1,0	
5.	1,0	
6.	1,0	
7.	1,0	
8.	1,0	
Composition	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer (voir le tableau ci-dessus)	8,0	
Liaisons (qualité des mouvements d'une aptitude à l'autre)	0,5	
Utilisation de la surface	0,5	
Musicalité (être en phase avec la musique, exprimer les accents musicaux)	0,5	
Expression corporelle	0,5	
Note totale	Max 10,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mars 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
DIFFICULTÉ (Niveau 4)

NOM : _____ Engin : Cerceau Ballon Massues Ruban

NUMÉRO : _____ DÉLÉGATION : _____

Énumérez 6 habiletés corporelles (DB), 2 ondes (W), 2 pas de danse (DS) et jusqu'à 4 maniements
 d'engin supplémentaires dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés

Habiletés corporelles obligatoires : 2 sauts ou bonds différents, 2 pivots différents, 2 équilibres différents

Description de l'aptitude	Symbole	Entraîneur·euse	Juge	Note
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
Note totale – Difficulté (voir le tableau ci-dessus)			Max 7,0	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Octobre 2023

**FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE D'ENSEMBLE**

Exercice imposé à mains libres

**Petit ensemble (4 à 6 gymnastes) – Grand ensemble (8 à 12 gymnastes) – Jury D et E
Gymnastique rythmique – Exercice à mains libres**

Délégation : _____

Nom	Numéro	Nom	Numéro		
Gymnaste substitut		Gymnaste substitut			
Jury D – Aptitudes à démontrer			Valeur	Note	
1. Onde du corps			1,0		
2. Pas de bourrée en tournant			1,0		
3. Équilibre arabesque			1,0		
4. Ondes latérales du corps			1,0		
5. Balancements pour sauts extension			1,0		
6. Équilibre en passé			1,0		
Exactitude du texte			Valeur	Note	
Aptitudes à démontrer			6,0		
Liaisons			1,0		
Tracé au sol			1,0		
Harmonie avec la musique			1,0		
Mémorisation			1,0		
Note totale – Jury D			Max 10,0		
Jury E – Exécution			Calcul de la note finale		Note
	Valeur	Note		Note – Jury D (max 10,0)	
Exécution Amplitude	8,0			Note – Jury E (max 10,0)	
Élégance	2,0			Note TOTALE (max 20,0)	
				Déductions neutres	(-)
Note totale – Jury E	Max 10,0			NOTE FINALE	

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mai 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE D'ENSEMBLE
Exercice imposé – Cerceau et ballon (4 gymnastes) – Jury D et E
Gymnastique rythmique – Cerceau et ballon

Délégation : _____

Nom		Numéro		
Gymnaste substitut				
Jury D – Aptitudes à démontrer		Valeur	Note	
1. Équilibre en passé		1,0		
2. Pas de bourrée en tournant		1,0		
Formations		Valeur	Note	
1. En carré		1,0		
2. En ligne droite		1,0		
Échanges		Valeur	Note	
1. Lancer		1,0		
2. Roulement (cerceau) Rebond (ballon)		1,0		
Exactitude du texte		Valeur	Note	
Aptitudes à démontrer, formations et échanges (voir le tableau ci-dessus)		6,0		
Liaisons		1,0		
Synchronisme de l'ensemble		1,0		
Harmonie avec la musique		1,0		
Mémorisation		1,0		
Note totale – Jury D		Max 10,0		
Jury E – Exécution		Calcul de la note finale		Note
	Valeur	Note	Note – Jury D (max 10,0) Note – Jury E (max 10,0) Note TOTALE (max 20,0) Déductions neutres NOTE FINALE	
Exécution Amplitude	8,0			
Élégance	2,0			
Note totale – Jury E	Max 10,0			(-)

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mai 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE D'ENSEMBLE
Exercice imposé – Cerceau (4 gymnastes) – Jury D et E
Gymnastique rythmique – Cerceau

Délégation : _____

Nom		Numéro
Gymnaste substitut		
Jury D – Aptitudes à démontrer		Valeur
1. Équilibre en passé		1,0
2. Pas de bourrée en tournant et chassés		1,0
Formations		Valeur
1. En ligne droite (côte à côte)		1,0
2. En cercle		1,0
Échanges		Valeur
1. Roulement		1,0
2. Lancer		1,0
Exactitude du texte		Valeur
Aptitudes à démontrer, formations et échanges (conformément au tableau ci-		6,0
Liaisons		1,0
Synchronisme de l'ensemble		1,0
Harmonie avec la musique		1,0
Mémorisation		1,0
Note totale – Jury D		Max 10,0
Jury E – Exécution		Calcul de la note finale
	Valeur	Note
Exécution		Note – Jury D (max 10,0)
Amplitude	8,0	Note – Jury E (max 10,0)
Élégance	2,0	Note TOTALE (max 20,0)
Note totale – Jury E	Max 10,0	Déductions neutres
		(-)
		NOTE FINALE

Signature du ou de la juge _____

RÉVISION : Mai 2023

FEUILLE DE JUGEMENT POUR 2023 À 2031 – GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
EXERCICE D'ENSEMBLE
Duos et trios – Engin – Jury D et E
Gymnastique rythmique – Engin

Délégation : _____

Engin : _____

Nom		Numéro		
Gymnaste substitut				
Jury D – Exigences		Valeur	Note	
1.		1,0		
2.		1,0		
3.		1,0		
4.		1,0		
Échanges – Énumérez les échanges observés dans l'ordre dans lequel ils ont été exécutés.		Valeur	Note	
1.		1,0		
2.		1,0		
Exigences		Valeur	Note	
Aptitudes à démontrer, formations et échanges (voir le tableau ci-dessus)		6,0		
Liaisons		1,0		
Synchronisme de l'ensemble		1,0		
Harmonie avec la musique		1,0		
Mémorisation		1,0		
Note totale – Jury D		Max 10,0		
Jury E – Exécution		Calcul de la note finale		Note
	Valeur	Note		
Exécution	8,0		Note – Jury D (max 10,0)	
Amplitude			Note – Jury E (max 10,0)	
Élégance	2,0		Note TOTALE (max 20,0)	
			Déductions neutres	(-)
Note totale – Jury E	Max 10,0		NOTE FINALE	

Signature du ou de la juge _____

Révision : Mai 2023

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE – OLYMPIQUES SPÉCIAUX		
ARTISTIQUE (NIVEAU 4) Engin : Cerceau Ballon Massues Ruban		
Nom :		
Numéro :		
Délégation :		
Division :		
EXÉCUTION (Max 4,00)		
Artistique	Valeur	Note
Expression corporelle et du visage	0,50	
Utilisation du praticable	0,50	
Variété des managements d'engin	1,00	
Liaisons	0,50	
Musicalité (interprétation de la musique/changements dynamiques/rythme)	1,00	
Impression générale	0,50	
Note TOTALE – Artistique – Max 4,00	4,00	
Signature du ou de la juge :		

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE – OLYMPIQUES SPÉCIAUX		
EXÉCUTION (NIVEAU 4) Engin : Cerceau Ballon Massues Ruban		
Nom :		Numéro :
Délégation :		
Division :		
EXÉCUTION (Max 9,00)		
Exécution	Valeur	Note
Exécution, amplitude et manement de l'engin	8,00	
Élégance et expression	1,00	
Note TOTALE – Exécution – Max 9,00	9,00	
Signature du ou de la juge :		

TABLEAU DES NOTES FINALES		Note
Engin : Cerceau Ballon Massues Ruban		
Jury		
Difficulté	Max 7,00	
Artistique	Max 4,00	
Exécution	Max 9,00	
Note TOTALE – Difficulté, artistique et exécution	Max 20,00	
Pénalités automatiques		(-)
Note FINALE		

**GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
DEMANDE DE MODIFICATION D'UN ENGIN**

Nom de l'athlète : _____ Niveau : _____

Délégation : _____ Entraîneur·euse _____

Coordonnées : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Numéros de téléphone : _____

Engin	Modification	Motif
Corde		
Cerceau		
Ballon		
Massues		
Ruban		

La présente demande doit accompagner le formulaire d'inscription de l'athlète. Veuillez en avoir une copie avec vous lors de la compétition.

Signature des entraîneur·euse·s

Révision : Mai 2023