



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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 <http://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 OFFICIELLES

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.

#### 1. Niveau A — Hommes et femmes

- a. Corde
- b. Cerceau
- c. Ballon
- d. Ruban
- e. Concours général

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

#### 2. Niveau B — Hommes et femmes

- a. Corde
- b. Ballon
- c. Massues
- d. Ruban
- e. Concours général

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

#### 3. Niveau C — Hommes et femmes

- a. Corde
- b. Cerceau
- c. Ballon
- d. Ruban
- e. Concours général

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.

#### 4. Niveau 1 — Femmes

- a. Corde
- b. Cerceau
- c. Ballon
- d. Ruban
- e. Concours général

Les exercices du niveau 1 sont des exercices imposés. À ce niveau, les athlètes apprennent à intégrer le maniement de base des engins aux habiletés corporelles fondamentales.

Éléments corporels de niveau 1 : tour chaîné, chassé, grand battement, équilibre en passé, pas chassés, saut en extension et tour sur la pointe des pieds.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Niveau 2 — Femmes

- a. Corde
- b. Cerceau
- c. Massues
- d. Ruban
- e. Concours général

Les exercices du niveau 2 sont des exercices imposés. Les habiletés corporelles et aux engins qu'ils mettent à contribution sont plus complexes qu'au niveau 1.

Éléments corporels du niveau 2 : équilibre en arabesque (avant arrière), tour chaîné, chassé, ciseaux et doubles ciseaux, équilibre en passé en relevé, bonds en passé, pivot 180° en passé, sauté et tour sur la pointe des pieds.

### 5. Niveau 3 — Femmes

- a. Cerceau
- b. Ballon
- c. Massues
- d. Ruban
- e. Concours général

Les exercices du niveau 3 sont des exercices imposés. À ce niveau, les habiletés corporelles et aux engins sont pleinement intégrées. Les athlètes doivent posséder une bonne technique au maniement des engins et pouvoir démontrer les habiletés corporelles dans la forme et avec la maîtrise voulues.

Éléments corporels du niveau 3 : équilibre arabesque en relevé (avant et arrière), promenade en arabesque, tour chaîné, équilibre en passé en relevé, bond en passé avec rotation de 180°, pivot de 360° en passé, roulé latéral avec écart, saut en extension et saut vertical jambe tendue devant.

### 6. Niveau 4 — Femmes

- a. Corde
- b. Ballon
- c. Massues
- d. Ruban
- e. Concours général

Les exercices du niveau 4 sont des exercices libres. Les athlètes exécutent une chorégraphie originale sur la musique de leur choix (en respectant les directives de la FIG en matière d'accompagnement musical). Il ne s'agit pas de danser en utilisant les engins comme de simples accessoires. Les exercices doivent comporter six éléments corporels et permettre de démontrer les habiletés requises dans le maniement des engins en gymnastique rythmique. Les éléments corporels et le maniement des engins doivent être plus complexes qu'au niveau 3. Les exigences assorties à la composition des éléments corporels et des mouvements avec l'engin sont énumérées dans la section du règlement de gymnastique rythmique d'Olympiques spéciaux consacrée à l'évaluation.

7. **Exercices d'ensemble** – Les exercices d'ensemble sont des exercices imposés conçus pour des équipes d'athlètes de tout niveau d'habileté. Les ensembles se divisent en deux catégories : petits ensembles (4 à 6 athlètes) et grands ensembles (8 à 12 athlètes). Chaque ensemble se compose d'un nombre pair d'athlètes (4, 6, 8, 10 ou 12). Les exercices d'ensemble avec cerceau s'adressent à des groupes de 4 athlètes. Pour connaître les chorégraphies, les tracés au sol et les formations réglementaires, visionner le DVD des exercices imposés en gymnastique rythmique pour 2016-2023.

- a. Exercice d'ensemble à mains libres
- b. Exercice d'ensemble avec cerceau



## **SECTION B – TENUE ET ÉQUIPEMENT**

### **1. Tenue**

- a. Les gymnastes devraient porter un maillot moulant court ou long de n'importe quelle couleur. On autorise les collants descendant jusqu'aux chevilles.
  - 1) Les maillots garnis d'une jupe qui s'arrête au haut des cuisses sont acceptables.
  - 2) Les maillots peuvent être garnis ou non de manches, mais les maillots de danse à bretelles fines sont interdits.
  - 3) L'échancrure à la cuisse ne doit pas dépasser le pli de l'aine (au plus haut).
  - 4) Tout ornement appliqué au maillot (fleurs, rubans ou autres) doit être fixé solidement.
  - 5) 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.
- b. Les gymnastes peuvent s'exécuter pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique ou des demi-chaussons de gymnastique rythmique (recommandé).
- c. Une coiffure nette est de rigueur.
- d. Par mesure de sécurité, les bijoux sont proscrits.

### **2. Engins**

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.

- a. Spécifications relatives à la corde
  - 1) Matière : chanvre ou matière synthétique aussi légère et souple que le chanvre.
  - 2) Longueur : proportionnelle à la taille des gymnastes.
  - 3) 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.
  - 4) 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.
  - 5) Couleur : Toute couleur ou combinaison de couleurs sont permises.
- b. Spécifications relatives au cerceau
  - 1) 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.
  - 2) Diamètre intérieur : 60-90 centimètres.
  - 3) Poids minimal : 150-300 grammes.
  - 4) Forme : section circulaire, carrée, rectangulaire, ovale ou autres; fini lisse ou strié.
  - 5) 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.
- c. Spécifications relatives au ballon
  - 1) Matière : caoutchouc ou matière plastique aussi élastique que le caoutchouc.
  - 2) Diamètre : 14-20 centimètres.
  - 3) Couleur : au choix.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- d. Spécifications relatives aux massues
- 1) Matière : bois ou matière synthétique.
  - 2) Longueur : 25-50 centimètres d'une extrémité à l'autre.
  - 3) 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*.
  - 4) Couleur : Toute couleur ou combinaison de couleurs sont permises
- e. Spécification relatives au ruban
- 1) Baguette
    - a) Matière : bois, bambou, plastique ou fibre de verre.
    - b) Diamètre maximal dans la partie la plus large : 1 centimètre.
    - c) Forme : cylindrique, conique ou une combinaison des deux.
    - d) 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 :
      - i. une bride souple (ficelle ou nylon) maintenue par un fil de nylon enroulé autour de la baguette sur une longueur maximale de 5 centimètres;
      - ii. un anneau métallique fixé directement à la baguette;
      - iii. 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;
      - iv. un anneau de métal (fixe, mobile ou pivotant) ou une bride souple, fixé par un embout métallique sur une longueur maximale de 3 centimètres;
      - v. 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.
      - vi. Couleur : au choix.
  - 2) 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.
      - i. 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.
      - ii. 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.
  - 3) 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.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

f. 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

1. 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.
2. 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

1. La compétition de gymnastique rythmique est réservée aux femmes, sauf les épreuves des niveaux A, B et C, qui sont mixtes.
2. Les gymnastes doivent concourir au même niveau dans toutes les épreuves individuelles choisies (soit le niveau A, B, 1, 2, 3 ou 4).
3. 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.)
4. Les gymnastes peuvent participer à un ou deux ensembles, en plus de leurs exercices individuels.
5. **Épreuves de gymnastique rythmique des Sports unifiés**
  - a. Le règlement et toutes les règles s'appliquent tant aux athlètes qu'aux partenaires.
  - b. 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).
6. **Modification en raison d'une déficience visuelle**
  - a. À tous les niveaux de compétition, on peut aider les gymnastes ayant une déficience visuelle de deux façons, sans que cela entraîne de pénalité :
    - 1) On autorise l'utilisation de signaux sonores, comme des claquements de mains, dans tous les exercices.
    - 2) 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.
  - b. 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.
7. **Modifications en raison d'une déficience auditive**
  - a. L'entraîneur peut signaler visuellement à l'athlète le début de son accompagnement musical.
  - b. 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.
8. **Modifications en raison d'autres déficiences**
  - a. 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).



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- b. Les entraîneurs doivent aviser le directeur de la compétition et les juges des modifications apportées avant chaque épreuve.
- 9. Les exercices des **niveaux A et B** sont composés à l'intention des gymnastes incapables de se tenir debout sans aide.
- 10. Les exercices du **niveau C** sont composés à l'intention des gymnastes de moindre habileté incapables de se tenir debout sans aide.
- 11. **La vidéo des exercices imposés en constitue la version officielle.** 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.
- 12. **En compétition olympique, les épreuves se déroulent dans l'ordre suivant :** corde, cerceau, ballon, massues et ruban.
- 13. **Attribution des médailles**
  - a. Des médailles (ou rubans) sont remises pour chaque épreuve et en concours général.
  - b. 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.
  - c. Les gymnastes qui concourent en ensemble ne peuvent recevoir que deux médailles : une pour chaque exercice d'ensemble.

### SECTION E – ÉVALUATION

#### 1. Considérations générales

- a. Les gymnastes doivent considérer le côté qui longe la table du juge en chef comme le côté 1 de la surface.
- b. 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.
- c. Les juges doivent prendre acte de la présentation et du salut des gymnastes avant et après chaque exercice.
- d. 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.
- e. Pour les déductions s'appliquant aux engins (vérification, perte, remplacement, bris, contact avec le plafond), se référer au règlement de la FIG.
- f. Pour les déductions relatives à la discipline des athlètes et des entraîneurs, se référer au règlement de la FIG.
- g. 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.

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

- a. 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.
  - 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**
- b. Quand il doit prêter assistance, l'entraîneur se place à un endroit désigné, bien à la vue des juges.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- c. 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 chaque fois**

Sorties de la gymnaste - **0,3 chaque fois**

3. **Feuilles de notation** – Les feuilles de notation à remplir à chaque niveau se trouvent en annexe.

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 – 5,0**

**5 segments valant 1,0 point chacun**

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.

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 D (difficulté) – 10,0**

Le jury D évalue les éléments spécifiques, les liaisons, le tracé au sol et l'harmonie avec la musique. La valeur de chaque catégorie varie en fonction du niveau (niveau 1, 2 ou 3). On peut n'attribuer qu'une fraction de leur valeur à l'exécution et à l'amplitude des éléments spécifiques de même qu'à la conformité au texte, y compris le tracé au sol et l'harmonie avec la musique. Voir en annexe les feuilles de notation détaillées assorties à chaque niveau.

**Note** : Quand une gymnaste échappe l'engin durant l'exécution d'un élément principal, on doit imposer une déduction pour perte d'engin et, éventuellement, bris du rythme, sans retrancher la pleine valeur de la difficulté si l'exécution est autrement valable.

**Jury E (exécution) – 10,0**

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

**2,0** Éléance et impression générale



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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

Voici le barème suggéré pour noter l'exécution et l'amplitude. La notation part d'une note minimale de 1,0. On subdivise l'exécution et l'amplitude en sous-catégories afin de récompenser la gymnaste pour les aspects où elle excelle, sans la pénaliser trop durement pour ceux où des limitations pourraient lui nuire.

- 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 balancés, 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.

### 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.

6. **Évaluation des exercices libres** – L'évaluation des exercices individuels libres du niveau 4 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 un jury, la moyenne des notes attribuées par les membres constitue la note finale. Si un jury se compose de quatre juges ou plus, le 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 de notation des exercices libres du niveau 4 :

#### Jury D : 10,0

- 3,6** Habiletés corporelles
- 2,4** Maniement de l'engin
- 1,8** Pas rythmiques
- 0,2** Virtuosité
- 2,0** Maîtrise

1. Habiletés corporelles – valeur maximale : 3,6 points
  - a. Obligatoire 6 difficultés (habiletés corporelles)
  - b. Obligatoire : 2 sauts ou bonds différents, 2 pivots différents, 2 équilibres différents
  - c. Toutes les difficultés doivent être tirées du code de pointage courant de la FIG.
  - d. Les difficultés cotées 0,1 par la FIG valent 0,2 point.
  - e. Les difficultés cotées 0,2 par la FIG valent 0,4 point.
  - f. Les difficultés cotées 0,3 ou plus par la FIG valent 0,6 point.
  - g. Au moins un mouvement avec l'engin doit accompagner chaque mouvement corporel.
  - h. On peut n'attribuer qu'une fraction de leur valeur à l'exécution et à l'amplitude du mouvement.
    - 1) Le mouvement obtient la pleine valeur s'il répond aux normes de la FIG en matière d'exécution et d'amplitude.
    - 2) Les juges peuvent, à leur discrétion, n'attribuer qu'une fraction de leur valeur à l'exécution et à l'amplitude d'un mouvement.
    - 3) On n'accorde aucun point quand le mouvement est omis ou impossible à reconnaître.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

2. Maniement de l'engin (2,4)
  - a. Il est obligatoire d'exécuter 12 maniements d'engin.
  - b. Les maniements d'engin sont choisis à l'intérieur du code de pointage courant de la FIG (voir le tableau en annexe).
  - c. Chaque maniement vaut 0,2 point.
  - d. Chaque maniement peut être noté trois fois.
  - e. On ne peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à un maniement.
  - f. Pour être noté, le maniement doit s'accompagner d'une habileté corporelle, de pas rythmiques ou d'un mouvement corporel selon le barème suivant :
    - 1,2 Habiletés corporelles (6)
    - 0,6 Pas rythmiques (3)
    - 0,6 Habileté corporelle, pas rythmiques ou mouvement corporel au choix (3)
3. Pas de danse rythmique – valeur maximale = 1,8
  - a. Trois séquences sont requises.
  - b. Une séquence doit comporter au moins 4 à 6 pas de danse qui reflètent le caractère de la musique et de la chorégraphie.
  - c. Chaque séquence vaut 0,6 point.
  - d. On n'attribue aucun point à une séquence de pas de danse rythmique exécutée avec un engin statique.
  - e. On ne peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à une séquence.
4. Virtuosité – valeur maximale = 0,2
  - a. Les juges peuvent, à leur discrétion, attribuer jusqu'à 0,2 point pour virtuosité à une athlète.
  - b. On ne peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à la virtuosité.
  - c. Pour recevoir un bonus pour virtuosité, l'athlète doit démontrer :
    - 1) une exécution nette et une excellente amplitude pendant l'exercice entier;
    - 2) un rapport évident entre la chorégraphie et la musique;
    - 3) un maniement complexe de l'engin;
    - 4) des pas de danse complexes, qui reflètent le caractère de la musique
5. Maîtrise – valeur maximale = 2,0
  - a. Aucune exigence n'est assortie aux éléments de maîtrise.
  - b. Les éléments de maîtrise sont choisis à l'intérieur du code de pointage courant de la FIG (voir le tableau en annexe). Chaque élément de maîtrise vaut 0,4 point.
  - c. On peut noter au plus 5 éléments de maîtrise.
  - d. On ne peut n'attribuer qu'une fraction de sa valeur à un élément de maîtrise.

### **Jury E : 10,0**

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

- |            |  |
|------------|--|
| <b>7.0</b> | Exécution, amplitude et maniement de l'engin |
| <b>1.0</b> | Liaisons                                     |
| <b>1.0</b> | Musicalité                                   |
| <b>0.5</b> | Tracé au sol et utilisation de l'espace      |
| <b>0.5</b> | Éléance et expression                        |

### **Exécution, amplitude et maniement de l'engin (7,0)**

Voici le barème suggéré pour noter l'exécution et l'amplitude. La notation part d'une note minimale de 1,0. On subdivise l'exécution et l'amplitude en sous-catégories afin de récompenser la gymnaste pour les aspects où elle excelle, sans la pénaliser trop durement pour ceux où des limitations pourraient lui nuire.

- |            |  |
|------------|--|
| <b>3,0</b> | Forme (pieds pointés, jambes tendues, position et extension du torse, etc.).   |
| <b>2,0</b> | 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 balancés, etc.). |
| <b>2,0</b> | Fautes dans le maniement de l'engin (perte, maniement incorrect, engin statique, etc.).  |



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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

<b>0,1</b>	Petites fautes
<b>0,3</b>	Fautes moyennes
<b>0,5</b>	Fautes graves

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

<b>0,3</b>	en cas de reprise immédiate (sans pas);
<b>0,5</b>	en cas de reprise après 1 ou 2 pas;
<b>0,7</b>	en cas de reprise après 3 pas ou plus.

### **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)

### **Musicalité (1,0)**

Le caractère de la musique devrait définir l'idée directrice, le thème de la composition et la gymnaste doit communiquer cette idée directrice aux spectateurs du début à la fin de l'exercice. (FIG)

### **Tracé au sol et utilisation de l'espace (0,5)**

La gymnaste doit utiliser la surface entière :

- **Différents niveaux** (gymnaste en vol, debout, au sol, etc.)
- **Directions et trajectoires** variées des mouvements du corps et de l'engin (en avant, en arrière, etc.)
- **Modalités** de déplacement variées (FIG)

### **Élégance et expression (0,5)**

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. La gymnaste utilise son corps et l'expression de son visage pour communiquer l'esprit de la chorégraphie aux spectateurs. Elle doit montrer une grande assurance et exécuter son programme avec style et émotion.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### MANIEMENT DE L'ENGIN

#### CORDE U

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passage dans la corde au moyen d'un saut ou d'un bond, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passage dans la corde par une série de sautillés (au moins 3), corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Échappé</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spirales (deux rotations ou plus de l'extrémité de la corde pendant l'échappé)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Figure en huit avec mouvement ample du torse (corde de tenue à deux mains)</li><li>• Grands cercles (corde tenue à deux mains)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attraper la corde une extrémité dans chaque main</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série de rotations (au moins 3), corde pliée en deux Rotation libre autour d'une partie du corps</li><li>• Rotation de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou par une extrémité</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer et rattraper petit ou moyen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enroulement ou balancements</li></ul>



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

BALLON ●

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



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### MASSUES



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moulinets : au moins 4 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets et mains croisés et décroisés chaque fois</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série (au moins 3) de petits cercles avec les deux massues</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mouvements asymétriques des deux massues – différence entre les deux massues dans la forme, l'amplitude, le plan et la direction</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Petits lancers avec rotation et rattrapés des deux massues, simultanément ou en alternance</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rotations libres d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol</li><li>• Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol.</li><li>• Rebond d'une ou deux massues sur le corps</li><li>• Balancements</li><li>• « Glissement »</li><li>• Frappé (au moins 1)</li><li>• Poussé-repoussé des massues à partir de différentes parties du corps</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série (au moins 3) de petits cercles avec une massue</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer et rattraper petit ou moyen d'une massue</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer et rattraper des deux massues simultanément</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer et rattraper asymétriques des deux massues</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lancers « en cascade » (double ou triple)</li></ul>



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

RUBAN



	<ul style="list-style-type: none"><li>Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Spirales sur le sol</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Serpentins (4-5 ondes), serrés et de même hauteur</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Serpentins sur le sol</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Passage à travers ou au-dessus du motif du ruban</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Échappé</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Boomerang en l'air ou sur le sol</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Rotation de la baguette autour de la main</li><li>Roulement de la baguette sur une partie du corps</li><li>Rebond de la baguette sur une partie du corps</li><li>Enroulement</li><li>Figures en huit, balancements et grands cercles</li><li>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 »)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Lancer et rattraper petit ou moyen</li></ul>



MAÎTRISE

1.	 ou 	<b>Lancer  ou rattraper  en combinaison avec les éléments suivants :</b>
		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
2.		<b>Élément de rotation + maniemment de l'engin</b>
	<b>Exemples :</b>	  (corde et cerceau) ou   (ballon) or   (massues) ou   (ruban ou corde)
	<b>Combinaisons</b>	<b>Maniemment répondant à deux critères différents</b>
	<b>Exemples :</b>	 



GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE

SYMBOLES DES SAUTS ET DES BONDS

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



GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE

			2	3		



**GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE**

**SYMBOLES DES ÉQUILIBRES**

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



**GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE**




**GYMNASTIQUE  
RYTHMIQUE**

**SYMBOLES DES PIVOTS**

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



### 7. 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

### 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.

### 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.

### 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.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### 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 Élégance 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

### Difficulté (6,0) – 2 éléments spécifiques, 2 échanges et 2 formations valent 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.



---

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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** La formation est à peine reconnaissable.
- 0,0** La formation est impossible à reconnaître.

### **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.
- 1,0-0,9** 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.
- 0,3-0,4** L'exercice est à peine reconnaissable.
- 0,1-0,2** Le groupe se trouve sur la surface de compétition.

### **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.

### **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.
- 1,0-0,9** 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.

# **ANNEXES**

## **GYMNASTIQUE RYTHMIQUE DESCRIPTION DES EXERCICES ET FEUILLES DE NOTATION 2016-2023**

## Niveau A Corde

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

**Musique :** *We Speak No Americano*

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

### Temps

- 1-4 Tenir la pose.
- 5-8 En pliant les bras vers soi, lever la corde au-dessus de la tête.
- 1-8 Renverser la corde : lever la main droite et abaisser la gauche pour tenir la corde dans le plan vertical. Déplacer les mains pour ramener la corde dans le plan horizontal. Puis, lever la main gauche et abaisser la droite pour tenir la corde dans le plan vertical. Déplacer les mains pour ramener la corde dans le plan horizontal.
- 1-8 Répéter.
- 1-8 En pliant puis en tendant les bras, décrire un cercle à droite avec la corde, deux fois.
- 1-8 Balancer la corde en U (droite-gauche-droite-gauche).
- 1-2 Rapprocher les mains l'une de l'autre. Écarter les mains pour tendre la corde dans le plan horizontal.
- 3-4 Pause
- 1-4 Faire tourner la corde vers l'avant. Écarter les mains pour tendre la corde dans le plan horizontal.
- 5-8 Porter la main droite à l'épaule droite. Tendre les bras devant pour tenir la corde dans le plan horizontal.
- 1-4 Répéter.
- 5-8 Porter la main gauche à l'épaule gauche. Tendre les bras devant pour tenir la corde dans le plan horizontal.
- 1-4 Répéter les 16 temps précédents.
- Finale Lever la corde au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau A Cerceau

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

**Musique :** *Hawaii Five-O*

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

### Temps

- 1-8 Agiter le cerceau.
- 1-4 Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.  
Abaisser le cerceau pour reprendre la position de départ.
- 5-8 Lever le cerceau au-dessus de la tête dans le plan horizontal.  
Abaisser le cerceau à l'avant dans le plan frontal.
- 1-8 Dans le plan frontal, quatre rotations du cerceau (gauche-droite-gauche-droite).
- 1-4 Tenir le cerceau dans le plan frontal. Porter la main droite à l'épaule droite et tendre le bras gauche devant en déplaçant le cerceau dans le plan vertical.  
Tendre les bras pour ramener le cerceau dans le plan frontal.
- 5-8 Répéter en touchant l'épaule gauche de la main gauche.
- 1-4 Poser le bas du cerceau sur les jambes. Glisser les mains vers le bas l'une après l'autre pour saisir le cerceau à mains rapprochées.
- 5-8 Frapper le cerceau sur le sol deux fois à droite puis deux fois à gauche.
- 1-finale En pliant et en tendant les bras, décrire deux cercles vers la droite dans le plan horizontal.  
Lever le cerceau au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau A Ballon

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

**Musique :** *Safety Dance*

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

### Temps

- 1-4 Tenir la pose.
- 5-8 Faire rouler le ballon sur les jambes vers l'extérieur, puis vers l'intérieur.
- 1-4 Tendre les bras pour lever le ballon au-dessus de la tête. Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine.
- 5-8 Tendre les bras devant. Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine.
- 1-8 Faire rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur.  
Faire rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur. Plier les coudes pour emprisonner le ballon (avant-bras parallèles).
- 1-4 Faire rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur.
- 5-8 Lancer-rattraper à deux mains.
- 1-8 Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine. Agiter le ballon. Tendre les bras devant.
- 1-8 Porter le ballon à l'épaule droite. Tendre les bras devant.  
Porter le ballon à l'épaule gauche. Tendre les bras devant.  
Fléchir les bras pour tenir le ballon à la poitrine et décrire deux cercles avec le ballon vers la gauche, pour finir en posant le ballon sur les jambes. Tendre le bras gauche pour la position finale.

## Niveau A Ruban

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

**Musique** : *Finding Neverland*

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

### Temps

1-8 Serpentins horizontaux.

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

1-4 Spirales

5-8 Deux cercles à gauche.

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

1-6 Répéter.

1-6 Répéter.

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

## Niveau B Corde

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

**Musique :** *Chicago Shake*

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

### Temps

- Intro Tenir la pose
- 1-8 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde.  
Incliner la tête droite-gauche.
- 1-8 Répéter.
- 1-8 Faire tourner la corde vers l'avant. Tendre la corde.  
Renverser la corde : lever le bras gauche et abaisser le droit pour tenir la corde dans le plan vertical. Lever le bras droit et abaisser le gauche pour tenir la corde dans le plan vertical.
- 1-8 Répéter.
- 1-8 Lâcher l'extrémité bouclée de la corde. Exécuter des figures 8 (gauche-droite-gauche). Balancer la corde à droite.
- 1-8 Rotations au-dessus de la tête vers la gauche.  
Abaisser le bras droit et saisir la corde de la main gauche (en prise palmaire), près de la main droite. Glisser la main gauche jusqu'à proximité de l'extrémité bouclée. Lever les bras au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau B Ballon

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

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

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

### Temps

- 1-4 Tenir la pose.
- 5-8 Porter le ballon à la hanche droite puis à la hanche gauche.
- 1-8 Ballon tenu à deux mains, décrire un cercle en sens antihoraire, dans le plan frontal.
- 1-8 Bras tendus devant, renverser le ballon quatre fois (main gauche sur le dessus main droite en dessous, main gauche sur le dessus main droite en dessous).
- 1-4 Faire rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur, en pliant les coudes pour l'emprisonner à la poitrine (avant-bras parallèles).
- 5-8 Faire rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur et l'attraper à deux mains.
- 1-4 Porter le ballon à l'épaule droite. Tendre les bras devant.
- 5-8 Porter le ballon à l'épaule gauche. Tendre les bras devant.
- 1-4 Lancer le ballon à deux mains. Coudes levés et bras parallèles, plier les coudes pour emprisonner le ballon dans les bras, près de la poitrine.
- 5-8 Tendre les bras pour faire rouler le ballon vers l'extérieur et le rattraper à deux mains.
- 1-16 Répéter les 16 temps précédents. Lever le ballon au-dessus de la tête pour la pose finale.

## Niveau B Massues

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

**Musique :** *Boogie Shoes*

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

### Temps

- 1-8 Agiter les massues.
- 1-8 Plier les coudes et tendre les bras à droite. Cercle avec les massues à gauche, deux fois.
- 1-4 Poser la tête des massues sur les jambes et glisser les mains pour saisir les massues par la tête.
- 1-12 Faire rouler les massues vers l'avant.
- 1-4 Tendre les bras devant...
- 5-8 ... ouvrir les bras sur les côtés. Balancer les bras à l'avant.
- 1-4 Frapper les massues l'une contre l'autre. Lever les bras au-dessus de la tête.
- 5-8 Abaisser le bras droit sur le côté.
- 1-4 Simultanément, lever le bras droit au-dessus de la tête et abaisser le gauche sur le côté.
- 5-8 Lever le bras gauche au-dessus de la tête.  
Abaisser les bras devant soi. Poser le corps des massues sur les jambes. Tendre les bras et présenter la tête des massues devant pour la pose finale.

## Niveau B Ruban

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

**Musique** : *Say Hey*

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

### Temps

1-8 Spirales sur le côté.

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

1-4 Répéter.

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

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

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

## Niveau C Corde

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

**Musique** : *Chicago Shake*

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

### Temps

- Intro Tenir la pose.
- 1-8 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde. Revenir en position de départ.  
Secouer les hanches.
- 1-4 Tendre les bras à droite et décrire un cercle vers la gauche avec la corde. Revenir en position de départ.
- 5-8 En levant les genoux, s'éloigner d'un pas de la corde à reculons (gauche-droite), corde en U au bout des bras tendus.
- 1-8 Balancer la corde en U (droite-gauche-droite-gauche).
- 1-6 Placez les deux nœuds dans la main droite. Saisir la corde de la main gauche (en prise dorsale) près de la main droite. Glisser la main gauche jusqu'à proximité de l'extrémité bouclée, dans le plan horizontal.
- 7-8 Saut extension en levant les bras au-dessus de la tête.
- 1-6 Pas de bourrée en tournant vers la droite, bras au-dessus de la tête.
- 7-8 Baisser les bras devant pour plier la corde en quatre, nœuds et extrémité bouclée dans la main droite.
- 1-8 Rotations en sens antihoraire, dans le plan frontal.  
Tendre la jambe droite sur le côté pour la pose finale.

## Niveau C Cerceau

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

**Musique :** *Boogie Shoes*

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

### Temps

- 1-8 Pivotelement assisté (à deux mains) du cerceau vers la droite, autour de l'axe vertical. Attraper le cerceau à deux mains en prise palmaire.
- 1-8 Quatre pas avant en relevé (droite-gauche-droite-gauche), en levant le cerceau au-dessus de la tête.
- 1-4 Pas de bourrée en tournant vers la droite.
- 1-4 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à droite.
- 5-8 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à gauche.
- 1-4 Cerceau au-dessus de la tête, plié et incliner le buste à droite.
- 5-8 Abaisser le cerceau devant soi.
- 1-2 Saut extension, en balançant le cerceau au-dessus de la tête.
- 3-4 Abaisser le cerceau devant soi.
- 1-4 Pas latéral à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.
- 5-8 Plié pour transférer son poids à gauche, en tendant la jambe droite sur le côté. Balancer le cerceau à gauche.
- 1-4 Plié pour transférer son poids à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.
- 5-8 De la main droite, abaisser le cerceau sur le sol et tendre le bras gauche en diagonale haute sur le côté pour la pose finale.

## Niveau C Ballon

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

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

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

### Temps

- 1-8 Secouer les hanches.
- 1-8 Abaisser le talon gauche pour se tenir sur les deux pieds. Ballon dans les deux mains, décrire un cercle en sens antihoraire, dans le plan frontal.
- 1-8 En levant le ballon au-dessus de la tête, pas de bourrée en tournant vers la droite. Baisser les bras pour tenir le ballon devant soi.
- 1-4 Faire rouler le ballon sur les bras pour l'emprisonner près de la poitrine (avant-bras parallèles).
- 5-8 Faire rouler le ballon vers l'extérieur et le rattraper à deux mains.
- 1-4 En pliant les genoux, fléchir les coudes et porter le ballon à l'épaule droite. En dépliant les genoux, tendre les bras devant.
- 5-8 Répéter, en portant le ballon à l'épaule gauche.
- 1-4 À deux mains, faire rebondir et rattraper le ballon.
- 5-8 Saut extension. Balancer le ballon au-dessus de la tête en sautant et l'abaisser devant à la réception.
- 1-8 Ballon tenu devant soi, quatre pas militaires (commencer du pied gauche en levant le genou droit).
- 1-4 Fermer les pieds en plié. Lancer-rattraper à deux mains.
- 5-8 Fléchir les bras, coudes pointés sur les côtés et tenir le ballon contre la poitrine. Tendre la jambe droite sur le côté (pied pointé) pour la pose finale.

## Niveau C Ruban

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

**Musique :** *Say Hey*

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

### Temps

1-4 Spirales.

5-8 S'agenouiller en exécutant des spirales.

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

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

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

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

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

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

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

## Niveau 1 Corde

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

**Musique :** *Hoedown Throwdown*

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

### Temps

- 1-4 **Pas de danse rythmique** (temps 1 à 16) : Plier le genou droit et relever le talon droit. Rapprocher les bras pour tenir la corde en U. Déplier le genou et abaisser le talon. Ouvrir les bras pour tendre la corde.
- 5-8 Répéter, en pliant le genou gauche.
- 9-16 En déplacement vers la droite, plier et déplier les genoux, se balancer sur les pieds (talons-pointes-talons-pointes). Faire tourner la corde vers l'avant.
- 1-4 Plié en tendant la corde. Se pencher en avant pour coincer la corde à la taille. Se redresser et relevé. Lever la corde au-dessus de la tête.
- 5-8 **Tour chaîné** à droite. Pas à droite et fermer les pieds.
- 1-4 Pas latéral à droite et tendre la jambe gauche sur le côté. Relâcher la corde de la main gauche et la **balancer** à droite. Prendre un nœud dans chaque main.
- 5-8 En plié, effectuer un transfert de poids à gauche. **Balancer** la corde en U à gauche. Pas latéral à droite et **balancer** la corde en U à droite. En tournant pour faire face au coin 3, fermer les pieds en relevé. Continuer à **balancer** la corde en U par-dessus de la tête.
- 1-4 Abaisser les talons tandis que la corde passe derrière soi.
- 5-8 Plié et croiser les bras devant soi (coudes légèrement fléchis). Redresser les jambes et ouvrir les bras.
- 1-4 **Équilibre en passé** (lever le genou droit en passé parallèle). Fermer les pieds.
- 5-8 Deux pas en arrière (droite-gauche). Balancer la corde en U en avant et par-dessus la tête. Tendre la jambe droite devant et soulever la pointe pour coincer la corde sous le pied droit.
- 1-4 En tournant pour faire face au coin 2, fermer le pied droit contre le gauche. De la main droite, saisir la corde en son milieu pour former une petite boucle à sa droite. Commencer les rotations avant.
- 5-8 Deux chassés avant du pied droit, direction coin 2.
- 1-8 Pas du pied droit et fermer les pieds. Balancer la corde en avant, relâcher le milieu de la corde pour prendre un nœud dans chaque main. Croiser le pied droit par-dessus le gauche (main droite sur la hanche). Relevé et tourner pour faire face au coin 8. Commencer les **rotations au-dessus la tête**. Abaisser les talons.
- 1-8 En déplacement direction coin 8, deux pas avant en relevé (droite-gauche) avec **rotations au-dessus de la tête**. Fermer les pieds. Plié. Abaisser le bras droit pour permettre à la corde de s'enrouler autour des jambes. Déplier les genoux, amener les bras à l'avant et saisir un nœud dans chaque main.
- 1-4 Croiser les mains pour enrouler la corde autour des bras.
- 5-8 Plié. **Saut extension** en balançant les bras au-dessus de la tête. Pas latéral du pied gauche et relever la pointe du pied droit pour la pose finale.

### APTITUDES À DÉMONTRER

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

## Niveau 1 Cerceau

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

Musique : *Lewis Boogie*

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

### Temps

- 1-4 Plié pour transférer le poids à droite. Balancer le cerceau à droite, dans le plan frontal.  
Répéter vers la gauche.
- 5-8 **Chassé latéral** à droite en décrivant un cercle avec le cerceau en sens horaire, dans le plan frontal; changer de main au-dessus de la tête. Terminer en appui sur le pied droit, jambe gauche tendue sur le côté. Tenir le cerceau en diagonale haute, à droite.
- 1-4 Jambe droite en plié (fente latérale), frapper le cerceau sur le sol à droite. Petit saut pour passer en fente latérale gauche. Frapper le cerceau sur le sol à gauche.
- 5-8 **Pas de bourrée en tournant** vers la droite. Tenir le cerceau devant soi dans le plan vertical (main droite en haut, main gauche en bas).
- 1-4 En élevant la main gauche pour amener le cerceau dans le plan frontal, se déplacer vers la droite en un mouvement abduction-adduction (alternance talons-pointes) accompagné de pliés. Faire pivoter le cerceau dans un sens et dans l'autre, dans le plan frontal.
- 5-8 Plier les bras et se pencher en avant pour regarder à travers le centre du cerceau. Tenir la pose.
- 1-12 De la main droite, poser le cerceau sur le sol à la droite du corps. **Pivotement assisté du cerceau** (avec la main droite) vers la droite. Marcher autour du cerceau en relevé. Fermer les pieds, face au côté 1.  
**Roulement assisté** (de droite à gauche), pas simultané du pied gauche en plié pour transférer son poids à gauche. Cerceau dans la main gauche dans le plan frontal, bras droit tendu au-dessus de la tête, **équilibre en passé** (genou droit levé et tourné vers l'extérieur).
- 1-8 Fermer les pieds. Tenir le cerceau à deux mains en prise dorsale devant soi.  
Deux petits sauts (droite-gauche) à travers le cerceau qui tourne.  
Au second saut, s'arrêter à l'intérieur du cerceau, les mains en prise extérieure. Plier et déplier les genoux, rotation des jambes et du bassin.
- 1-4 **Tour chaîné** à droite, lever le cerceau au-dessus de la tête. Fermer le pied gauche contre le droit.
- 5-8 **Tour chaîné** à gauche, abaisser le cerceau. Fermer le pied droit contre le gauche.
- 1-finale En déplacement direction côté 1, deux **chassés avant du pied droit** en agitant le cerceau. Pas avant du pied droit. S'agenouiller à reculons sur le genou gauche. Poser le genou droit au sol (à une largeur de hanches du genou gauche). Lâcher le cerceau.  
S'asseoir sur le cerceau pour le renverser en arrière par-dessus la tête (s'aider des bras).  
Soulever les hanches, tendre le bras droit devant et lever haut le gauche pour la pose finale.

### APTITUDES À DÉMONTRER

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

## Niveau 1 Ballon

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

**Musique :** *One World*

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

### Temps

- 1-8 Par trois fois, plier les genoux en faisant rouler le ballon légèrement sur les jambes vers les pieds, puis reprendre la position de départ en faisant rouler le ballon vers le corps. Redresser les genoux et tendre les bras pour tenir le ballon à deux mains devant soi.
- 1-8 Ballon dans la main droite, balancement à droite dans le plan sagittal, en pliant et en dépliant les genoux.  
Porter le ballon à deux mains à la hanche droite.  
En tournant pour faire face au côté 1, pas du pied droit et pointer le pied gauche sur le côté. Secouer les hanches deux fois.
- 1-4 Fermer le pied gauche contre le droit en plié. Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine.  
Relevé et tendre les bras pour tenir le ballon au-dessus de la tête.
- 5-8 **Pas de bourrée en tournant** vers la droite. Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine.
- 1-4 Secouer les hanches. En fléchissant et en tendant les bras, décrire un cercle vers la gauche avec le ballon.
- 1-4 Pas avant du pied gauche en plié, ballon tenu près de la poitrine. Redresser la jambe gauche et poser la pointe du pied droit près du pied gauche, en tendant les bras devant.
- 5-8 Répéter, en partant du pied droit.  
Fermer les pieds et abaisser le ballon devant soi.
- 1-8 Faire rouler le ballon sur soi en remontant, puis l'élever au-dessus de la tête. **Équilibre en passé** (jambe droite levée et tournée vers l'extérieur).  
Fermer les pieds et tourner pour faire face au coin 2. Abaisser le ballon devant soi.
- 1-4 Plié et balancer le ballon en bas. Redresser les jambes. **Lancer-rattraper à deux mains.**
- 5-8 Plier les genoux et porter le ballon à l'épaule droite. Redresser les jambes et tendre les bras pour tenir le ballon devant soi.  
Répéter, en portant le ballon à l'épaule gauche.
- 1-4 **Lancer-rattraper à deux mains.**
- 1-10 En relevé, sept pas avant (en partant du pied gauche) direction coin 2, en faisant rouler le ballon sur soi vers le haut et sur les bras, vers l'extérieur.  
Lever le ballon au-dessus de la tête, lancer la jambe droite en avant en **grand battement**. Pas avant du pied droit. Fermer les pieds. Abaisser le ballon devant soi.
- 1-4 Plié, en tournant pour faire face au côté 1. Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Redresser les jambes et pointer le pied droit sur le côté en tendant les bras en diagonale haute à gauche.
- 1-8 Deux **chassés latéraux** à droite, accompagnés de deux grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal.  
Face au coin 2, terminer en appui sur le pied droit, jambe gauche tendue.
- 1-finale Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Tendre le bras droit pour la pose finale.

### APTITUDES À DÉMONTRER

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

## Niveau 1 Ruban

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

**Musique :** *Crystallize*

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

### Temps

- 1-4 Quatre pas avant en relevé (gauche-droite-gauche-droite) avec figures 8.
- 1-8 Fermer les pieds en lâchant l'extrémité du ruban. Croiser le bras droit devant, balancer le ruban à gauche et entamer des spirales.  
**Pas de bourrée en tournant** à droite avec spirales.
- 1-4 Pas du pied gauche, direction côté 7, en balançant le ruban par-dessus la tête à gauche.  
Deux chassés latéraux à droite, avec de grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal.
- 5-8 Pas du pied droit et fermer les pieds face au coin 2. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.  
Plié.
- 1-8 **Saut extension** en balançant le ruban en haut. Relevé et entamer des serpentins horizontaux derrière le dos.  
En poursuivant les serpentins, quatre **pas chassés** (gauche-droite-gauche-droite). Fermer les pieds, en balançant le ruban en bas devant.  
Tourner pour faire face au côté 1 et entamer des spirales.
- 1-8 **Pas de danse rythmique** en déplacement direction côté 5 : en décrivant un cercle avec le bras gauche, pas du pied gauche et fermer les pieds en plié. En décrivant un cercle avec le bras gauche, pas du pied gauche et croiser le pied droit par-dessus le gauche. Soutenu en tournant de 270° vers la gauche, avec moulinets des bras.  
Face au côté 1, **équilibre en passé** (en appui sur le pied gauche, jambe droite en passé) avec serpentins horizontaux.
- 1-4 En balançant le ruban par-dessus la tête, pas du pied gauche et pointer le pied droit sur le côté. Plié pour transfert de poids, avec serpentins verticaux de gauche à droite devant soi.
- 1-finale Pas avant du pied gauche en relevé, avec grand cercle vers la gauche au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Plié et balancer le ruban à gauche.  
Tour chaîné à droite, avec serpentins verticaux. Cercle au-dessus de la tête pour la pose finale.

### APTITUDES À DÉMONTRER

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

## Niveau 2 Corde

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

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

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

### Temps

- 1-4 Transférer son poids sur la jambe droite en plié et tendre la jambe gauche sur le côté (pointe relevée). Inverser la position des mains (main droite en haut et main gauche en bas). Répéter avec un transfert de poids à gauche.
- 5-8 Tourner pour faire face au côté 3 et fermer le pied gauche contre le droit. Relâcher un nœud pour tendre la corde en direction du côté 3. Se pencher en avant et tenir la pose.
- 1-4 Trois pas courus (droite-gauche-droite). Fermer les pieds.
- 5-8 Ramasser l'extrémité de la corde de la main droite. Debout, commencer des rotations arrière dans le plan sagittal.
- 1-8 **Chassé avant du pied droit avec rotations.** Trois pas (droite-gauche-droite). Fermer les pieds face au côté 1. Fléchir les bras et placer le milieu de la corde pliée en deux à l'arrière du cou.
- 1-4 Pas du pied droit en plié et tendre la jambe gauche sur le côté. Mettre les mains sur les hanches et tourner légèrement les épaules vers la droite.
- 5-8 Répéter en inversant par un plié pour transférer son poids sur le pied gauche.
- 1-8 **Pas de bourrée en tournant,** bras au-dessus de la tête, corde tendue. Terminer face au côté 8. Debout en relevé, balancer la corde à gauche. Relâcher l'extrémité bouclée et laisser la corde balancer vers l'avant. Prendre un nœud dans chaque main.
- 1-4 Trois pas courus avant (droite-gauche-droite) en enroulant la corde autour du bras droit (la corde tourne vers l'avant). Fermer les pieds.
- 1-8 Deux pas arrière (gauche-droite), plié sur la jambe d'appui et jambe libre tendue devant en déroulant la corde (la corde tourne vers l'arrière). Fermer les pieds. Balancer la corde en U par-dessus la tête pour la coincer sous les talons.
- 1-4 Plié et ouvrir le bras gauche, en tournant le buste vers la gauche. Fermer le bras et faire face au côté 2.
- 5-16 Relevé et balancer la corde en U par-dessus la tête Pas du pied gauche. En déplacement direction coin 2, trois **sauts par-dessus la corde** (saut du pied droit et pas du pied gauche, chaque fois). Balancer la corde en U par-dessus la tête pour la coincer sous le pied droit.
- 1-4 Fermer le pied droit contre le gauche. Prendre les deux nœuds dans la main droite. De la main gauche, saisir la corde en prise dorsale près de la main droite et glisser la main gauche jusqu'à proximité de l'extrémité bouclée. Pointer le pied droit devant et lever la corde au-dessus de la tête.
- 5-8 Lever la jambe droite en **équilibre arabesque avant.** Fermer les pieds.
- 1-8 Tourner pour faire face au côté 1, une **rotation au-dessus de la tête** vers la gauche. **Passer la corde autour du corps.** Tourner pour faire face au côté 7 et finir les deux nœuds dans la main droite. Saisir l'extrémité bouclée de la corde de la main gauche. S'agenouiller à reculons sur le genou gauche.
- 1-8 Fermer les genoux. Faire tourner la corde vers l'avant et arquer le dos en arrière. Redresser le dos.
- 1-8 S'asseoir sur les pieds. Se pencher en avant pour coincer la corde. Se redresser. Écarter le genou gauche en tournant pour faire face au côté 1. Balancer la corde pliée en deux et formant un U par-dessus la tête et la draper autour du cou. Mettre les mains sur les hanches.
- 1-8 Tourner les épaules quatre fois (gauche-droite-gauche-droite). Se relever du pied droit. Pointer le pied gauche derrière. Lever la corde au-dessus de la tête.

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

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

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

## Niveau 2 Cerceau

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

**Musique** : *Fire on Ice*

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

### Temps

- 1-6 Marcher en relevé autour du cerceau qui pivote (main droite sur le cerceau). Fermer les pieds face au côté 2.
- 7-8 Pivotement libre à droite.
- 1-4 Relevé, présenter les bras. Attraper le cerceau de la main droite.
- 5-8 Lever le cerceau devant en diagonale haute et le saisir de la main gauche en prise mixte.
- 1-6 Pas avant du pied droit en balançant le cerceau en bas à gauche. Pas avant du pied droit pour un **bond en passé**, en balançant le cerceau devant en diagonale haute.  
Répéter : Pas avant du pied droit en balançant le cerceau en bas à gauche. Pas avant du pied droit pour un **bond en passé**, en balançant le cerceau devant en diagonale haute.
- 7-8 Pas droite-gauche, en balançant le cerceau en bas à gauche.
- 1-4 Pas avant du pied droit pour un **équilibre arabesque**. De la main droite, balancer le cerceau devant en diagonale haute.
- 5-8 Fermer les pieds en saisissant le cerceau de la main gauche en prise mixte.  
Pas de bourrée en plié en tournant vers la gauche, en balançant le cerceau en bas puis au-dessus de la tête. Terminer face au côté 1.
- 1-8 Frapper le cerceau au sol devant soi.
- 1-8 **Équilibre en passé en relevé** (jambe droite levée et tournée vers l'extérieur). Cerceau dans la main gauche dans le plan frontal, décrire un cercle en sens horaire pour changer de main au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Saisir le cerceau de la main gauche.
- 1-8 **Pas de danse rythmique avec rotations** : En exécutant des rotations en sens antihoraire autour de la main droite, plié et pointer le pied droit sur le côté. Fermer les pieds. Répéter, en pointant le pied gauche.  
Fermer les pieds.  
Saisir le cerceau de la main gauche en prise palmaire. Abaisser le cerceau devant soi dans le plan frontal. La main droite adopte une prise palmaire.
- 1-4 En plié, saut latéral du pied gauche. Roulement libre de la main droite à la main gauche.
- 5-8 Répéter vers la gauche.
- 1-4 Deux chassés latéraux à gauche. Cerceau dans la main droite dans le plan frontal, décrire un cercle en sens antihoraire pour changer de main au-dessus de la tête.  
Fermer les pieds. Saisir le cerceau de la main droite, en prise extérieure.
- 5-8 Pas de bourrée **[grapevine steps]** à gauche en agitant le cerceau dans le plan frontal.
- 1-8 Fermer les pieds. Poser le cerceau sur le sol. Passer la jambe droite dans le cerceau et tenir la pose. Le bras droit trace une onde vers l'avant.  
Fermer le pied droit contre le gauche. Saisir le cerceau de la main droite en prise palmaire. En levant le cerceau au-dessus de la tête, tourner à gauche pour faire face au côté 5.
- 1-4 Pas du pied gauche. **Saut droite-gauche à travers le cerceau**. Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.
- 5-8 Répéter : Pas du pied gauche. **Saut droite-gauche à travers le cerceau**. Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.

- 1-4 Répéter : Pas du pied gauche. **Saut droite-gauche à travers le cerceau**. Fermer les pieds et lever le cerceau au-dessus de la tête.
- 5-8 En tournant pour faire face au côté 3, abaisser le cerceau à l'avant. **Lancer sur l'axe horizontal (rotation de 180°) [flip toss]**.
- 1-16 **Rattraper le cerceau. Pas du pied gauche. Saut de chat droite-gauche**, cerceau tenu en prise palmaire devant soi, dans le plan horizontal.  
Faire cinq pas (droite-gauche-droite-gauche-droite), en passant le cerceau autour du corps vers la droite. Fermer les pieds pour faire face au côté 1, cerceau tenu de la main droite en prise dorsale.  
Saut latéral dans le cerceau (droite-gauche), en rattrapant l'engin de la main gauche en prise dorsale. En relâchant la main droite, saut latéral (droite-gauche) hors du cerceau.
- 1-finale Faire pivoter le cerceau vers la droite pour changer de main. Tourner légèrement à droite pour se placer en diagonale. De la main droite, **lancer le cerceau** en le balançant devant et en l'air, dans le plan sagittal. Fente avant du pied droit sur la pointe, **rattraper le cerceau à deux mains** (bras droit en haut et bras gauche en bas).  
Balancer le cerceau en bas à gauche. Balancer le cerceau devant et en haut pour la pose finale.

#### APTITUDES À DÉMONTRER

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

## Niveau 2 Massues

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

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

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

### Temps

- 1-8 Se déplacer vers la droite, direction côté 3, en un mouvement abduction-adduction (alternance talons-pointes). Faire rouler les massues vers l'avant en diagonale haute à droite.
- 1-4 Pas latéral du pied droit, en pointant le pied gauche sur le côté. Frapper les massues l'une contre l'autre en diagonale haute à droite.
- 5-8 Répéter vers la gauche, en réalisant un plié pour transférer son poids.
- 1-6 **Tour chaîné à droite**, bras tendus sur les côtés. En tournant pour faire face au côté 3, pas du pied gauche et fermer les pieds. Abaisser les bras sur les côtés.
- 7-8 Plié. Petit cercle vertical avec la massue gauche.
- 1-8 Sept pas (en commençant du pied droit) en relevé. Deux grands cercles des bras vers l'arrière dans le plan sagittal (bras droit puis bras gauche).
- 1-4 En relevé, croiser le pied gauche devant le droit. Lever les bras au-dessus de la tête. Tourner vers la droite pour faire face au coin 8. Plié et frapper les massues au sol devant soi.
- 5-8 Quatre pas à reculons (gauche-droite-gauche-droite) en plié sur les pointes, en frappant les massues au sol tous les deux pas.
- 1-2 Fermer les pieds en plié. Fléchir les bras pour saisir les massues à deux mains par la tête et le corps. Redresser les genoux et tendre les bras pour présenter les massues à l'avant.
- 3-8 En tenant les massues par le corps, bras tendus devant, chassé avant à droite. Pas du pied droit.  
**Saut en doubles ciseaux** (gauche-droite). Lever les bras au-dessus de la tête. Pas du pied droit.
- 1-8 Fermer les pieds en plié. Grand cercle vers l'arrière du bras droit dans le plan sagittal, suivi d'un **petit lancer de la massue** (rotation de 180°). Plié. Grand cercle vers l'arrière du bras gauche dans le plan sagittal, suivi d'un **petit lancer de massue** (rotation de 180°).
- 1-8 Plié, se pencher légèrement en avant en croisant les bras devant soi. Pas arrière du pied gauche en plié, pointe du pied droit relevé. Ouvrir les bras sur les côtés.  
Fermer les pieds en tournant pour faire face au côté 1. Plié et abaisser les bras sur les côtés. Simultanément, croiser les bras devant soi pour exécuter de grands cercles frontaux. Redresser les genoux et terminer bras sur les côtés.
- 1-8 En légère diagonale direction côté 3, deux chassés latéraux à droite accompagnés d'un grand cercle en sens antihoraire dans le plan frontal. Pas du pied droit et fermer les pieds en plié. Fléchir les bras à droite et tenir la pose.
- 1-8 Redresser les genoux et tendre les bras. Pointer le pied gauche derrière. Lever la jambe gauche en **équilibre arabesque** (bras droit tendu devant et bras gauche tendu sur le côté).
- 1-8 Fermer les pieds. Selon un tracé courbe direction côté 7, sept pas en relevé (en partant du pied gauche). Faire rouler les massues vers l'avant.
- 1-6 Direction côté 1, fente avant du pied droit (bras droit tendu devant et bras gauche tendu sur le côté). **Pivot de 180° en passé** vers la droite (bras fléchis, une massue dans la main gauche devant et l'autre dans la main droite derrière). Fermer les pieds.
- 7-16 Pas latéral à droite, en pointant le pied gauche sur le côté. Ouvrir les bras sur les côtés. Plié pour transférer son poids à droite. Croiser les bras derrière le dos. Ouvrir les bras sur les côtés. Fermer les pieds. Abaisser le bras droit sur le côté. Pointer le pied gauche devant et lever le bras droit devant.

- 1-16 Direction coin 6, **chassés avec changement de jambe** (gauche-droite), bras opposé tendu devant. Pas droite-gauche suivi d'un bond en passé (jambe droite levée en passé). Balancer les bras au-dessus de la tête. Fermer les pieds. Croiser le pied gauche par-dessus le droit. Tourner pour faire face au coin 2. Plié et frapper les massues au sol devant soi.
- 1-8 S'agenouiller à reculons sur le genou gauche. En ouvrant les bras sur les côtés, petit cercle des massues vers l'extérieur par-dessus les bras. En amenant les bras devant, petit cercle des massues vers l'intérieur par-dessus les bras. Frapper les massues l'une contre l'autre.
- 1-8 Fermer les genoux. Prendre les deux massues dans la main droite. Grand cercle du bras droit vers la droite par-dessus la tête. Pirouette assise vers la droite pour la pose finale.

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

## Niveau 2 Ruban

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

**Musique :** *Taniec Eleny*

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

### Temps

- 1-8 En exécutant des pliés, tracer deux grandes figures 8.
- 1-8 Poursuivre les **figures 8 et pas sur le ruban**, à droite. Fermer les pieds en plié. Répéter.
- 1-8 Relevé. Entamer des serpentins horizontaux devant soi.  
Pas de bourrée à droite [grapevine step]. Fermer les pieds.
- 1-8 **Équilibre en passé en relevé** (en appui sur le pied gauche, jambe droite en passé). 1-12 Figures 8 avec ondes du corps.  
Quatre pas à reculons en relevé (droite-gauche-droite-gauche-droite), avec serpentins horizontaux. Tourner pour faire face au coin 8, fermer les pieds en relevé. Entamer des spirales à droite.
- 1-8 En poursuivant les spirales, pas du pied gauche. Chassé à droite. Pas droite-gauche. **Bond en passé** (jambe droite en passé), avec grand cercle en sens horaire dans le plan sagittal.
- 1-8 Trois pas devant talons d'abord (droite-gauche-droite), en poursuivant les grands cercles en sens horaire dans le plan sagittal.  
Tourner à gauche en relevé pour faire face au coin 4. Terminer ruban devant.
- 1-8 En exécutant des spirales, trois pas à reculons en relevé (droite-gauche-droite). Fermer les pieds en tournant pour faire face au côté 3.
- 1-8 Pointer le pied gauche derrière. Lever la jambe en **équilibre arabesque**. Fermer les pieds.
- 1-8 **Figure 8 dans le plan horizontal** et pas de bourrée en tournant vers la droite. Terminer face au côté 1.
- 1-8 Plié, en balançant le ruban en arrière et en bas.
- 1-16 Saut extension, en balançant le ruban à l'avant et en haut. Plié avec contraction, en balançant le ruban en bas.  
Redresser les jambes et entamer des spirales à droite.
- 1-8 Pas de danse : pied droit sur le côté, pointe-talon, et croiser à l'avant. **Tour chaîné** à droite, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la droite.
- 1-8 Répéter vers la gauche : pied gauche sur le côté, pointe-talon, et croiser à l'avant. **Tour chaîné** à gauche, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la gauche.
- 1-8 Selon un tracé courbe pour terminer face au côté 6, quatre pas courus et quatre pas marchés avec spirales à gauche.  
Fente avant du pied droit. **Pivot de 180° en passé** vers la droite, avec grand cercle au-dessus de la tête vers la droite.
- 7-finale Pas de bourrée en tournant de 360° vers la droite. De la main gauche, saisir le ruban près de son l'extrémité. Trois pas (droite-gauche-droite), avec grands cercle au-dessus de la tête vers la droite en enroulant le ruban autour du corps. Pieds joints et bras tendus sur les côtés pour la pose finale.

### APTITUDES À DÉMONTRER

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

### Niveau 3 Cerceau

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

**Musique :** *The Incredibles*

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

#### Temps

- 1-2 Se redresser sur les genoux. Dans le plan frontal, transférer le cerceau dans la main gauche au-dessus la tête. Poser le bas du cerceau sur le sol.
- 3-4 En maintenant le contact du cerceau avec le sol, faire pivoter l'engin pour le transférer dans la main droite.
- 5-6 S'asseoir sur la hanche gauche. **Roulé latéral avec grand écart**, en tenant le cerceau à deux mains. Terminer sur les deux genoux.
- 7-12 Se relever du pied droit; debout, tenir le cerceau dans le plan horizontal. Pas avant (gauche-droite) en passant le cerceau autour de la taille, et terminer dans le plan vertical, main droite sur le dessus du cerceau (prise mixte).
- 1-8 Lancer de la jambe gauche en arrondi derrière **[ring kick]**, en balançant le cerceau en haut. Fermer les pieds en relevé, en tournant pour faire face au côté 7. Le cerceau termine bas dans le plan frontal. Quatre pas militaires en relevé en partant du pied gauche, genou droit levé en passé parallèle. Le cerceau passe au-dessus de la tête deux fois, d'abord en sens horaire, puis en sens antihoraire.
- 1-12 Fermer les pieds face au coin 8. Pointer le pied gauche derrière. Tenir le cerceau de la main droite et le poser sur le sol. **Équilibre arabesque en relevé**, avec pivotement assisté du cerceau. Tourner pour faire face au coin 2, en levant le cerceau au-dessus de la tête pour finir en diagonale haute dans le plan vertical. Pas avant du pied gauche, chassé à droite. Fermer les pieds et plié, en balançant le cerceau en bas.
- 1-14 En relevé, **grand lancer et rattraper de la main droite**. Face au côté 1, huit pas à reculons en diagonale, direction coin 4. Le cerceau passe au-dessus de la tête deux fois en sens horaire. Fermer les pieds pour finir le cerceau sur le côté, dans la main droite. En relevé, grand battement de la jambe droite en passant le cerceau sous la jambe puis au-dessus de la tête, pour finir avec l'engin dans la main droite. Tourner en relevé pour faire face au côté 3. Terminer en relevé, le cerceau au sol devant dans le plan vertical.
- 1-4 **Pivotement libre du cerceau vers la droite durant un soutenu en tournant vers la droite**. Attraper le cerceau de la main droite.
- 1-8 Face au côté 1, pas dans le cerceau (droite, gauche) puis debout, jambes écartées. Lâcher le cerceau pour le coincer entre les pieds. Ramasser le cerceau du pied droit et le saisir dans la main droite. Pas de bourrée en plié en tournant vers la gauche, tandis que le cerceau roule autour du corps (tenir l'engin à deux mains et le faire tourner vers la gauche). Terminer face au côté 1, cerceau tenu devant dans le plan horizontal. Fente à gauche en balançant le cerceau vers la droite.
- 1-8 **Pivot de 360° vers la gauche en passé parallèle**, cerceau tenu devant dans le plan horizontal. Fermer les pieds. Trois pas avant (gauche, droite, gauche), en passant le cerceau au-dessus de la tête vers la gauche. Fermer les pieds, cerceau tenu devant dans le plan horizontal. Pas dans le cerceau (droit, gauche).
- 1-8 En déplacement direction côté 7, deux tours chaînés à droite en levant le cerceau au-dessus de la tête au premier tour et en l'abaissant au second. Fermer les pieds pour faire face au côté 1, en levant le cerceau au-dessus de la tête pour finir dans le plan frontal.
- 1-8 Rotations antihoraires sur la main droite. **Équilibre en passé (genou droit levé et tourné vers l'extérieur) en relevé**. Fermer les pieds en balançant le cerceau à droite. Tourner pour faire face au coin 2, en saisissant le cerceau à deux mains.
- 1-8 **Sauter à travers le cerceau (droite, gauche, pieds joints)**.

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

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

Attraper le cerceau en le coinçant entre les genoux.

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

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

### Niveau 3 Ballon

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

**Musique :** *Rolet*

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

#### Temps

- 1-8 En fléchissant et en tendant les bras, tracer un cercle avec le ballon vers la gauche. En amenant le ballon devant, poser le genou gauche au sol et s'asseoir sur les pieds. Se redresser sur les genoux.
- 1-8 Fléchir les bras pour amener le ballon à la poitrine. Tendre les bras et faire rouler le ballon dessus vers l'extérieur. S'asseoir sur la hanche gauche. **Roulé latéral avec grand écart**, ballon tenu à deux mains. Terminer sur les deux genoux, ballon au sol devant soi.
- 1-8 Faire rouler le ballon sur le sol de la main droite à la main gauche. Répéter, en faisant rouler le ballon de la main gauche à la main droite.
- 1-8 Se relever du pied gauche. Six pas avant (droite-gauche-droite-gauche-droite-gauche). Fermer les pieds. Ballon dans la main droite, décrire un grand cercle sur la droite en sens horaire. En déplacement direction côté 7, **tour chaîné** à droite en passant le ballon autour de la taille. Terminer face au côté 7, ballon tenu à deux mains.
- 1-4 **Saut extension avec rebond**, rattraper le ballon en l'emprisonnant dans les bras.
- 5-8 Pas de danse : plier le genou droit en tendant le bras droit. Terminer en emprisonnant le ballon. Plier le genou gauche en tendant le bras gauche. Terminer en emprisonnant le ballon.
- 1-4 Plié. Tendre les bras en y faisant rouler le ballon vers l'extérieur. Relevé.
- 5-8 Ballon dans la main droite, pas du pied droit direction coin 8. En révérence, faire rebondir le ballon deux fois. Fermer les pieds et relevé, ballon dans la main droite.
- 1-6 Chassé à droite. Pas du pied droit. **Saut extension jambe gauche tendue devant**, en transférant le ballon au-dessus de la tête dans la main gauche. Fermer les pieds.
- 7-8 Faire rouler le ballon sur le bras gauche. Rattraper le ballon sur la poitrine de la main droite.
- 1-4 Passés sur place (gauche-droite-gauche). Au troisième passé, fléchir le bras gauche pour tenir le ballon à deux mains contre la poitrine.
- 5-8 Faire rouler le ballon sur le bras droit vers l'extérieur et le rattraper dans la main droite.
- 1-8 Pas avant du pied droit direction coin 8, en levant la jambe gauche en arabesque. Ballon dans la main droite, bras tendu sur le côté, **promenade arabesque** pour terminer face au coin 2. Fermer les pieds.
- 1-8 Pas avant du pied droit en fente. Fléchir les bras pour porter le ballon à deux mains derrière le cou. **Raire rouler le ballon sur le dos en descendant** et le rattraper à deux mains. Ballon dans la main gauche, pas avant du pied gauche et fermer les pieds en relevé. Plié.
- 1-6 Deux petits lancer au-dessus de la tête (gauche-droite, droite-gauche). Relevé au lancer et plié au rattraper.
- 7-8 Relevé, en présentant le ballon au côté 1.
- 1-8 En transférant le ballon dans la main droite, huit à douze pas courus en grand cercle vers la droite. Fermer les pieds face au côté 1.
- 1-4 Relevé, **lancer-rattraper de la main droite**. En déplacement direction coin 2, pas de bourrée [grapevine step] vers la droite, en fléchissant le bras pour décrire un cercle vers soi avec le ballon, puis en tendant de nouveau le bras sur le côté.
- 5-8 Pointer le pied droit devant, en faisant rouler le ballon sur le bras droit pour le rattraper à la poitrine de la main gauche. Cercle du bras droit vers l'arrière. Fente avant du pied droit.

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

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

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

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

### Niveau 3 Massues

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

**Musique :** *Le Jazz Hot*

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

Départ : Petits pas à reculons en relevé. Cercle du bras droit puis du bras gauche vers l'arrière. Terminer en appui sur le pied droit, pied gauche pointé derrière, bras droit devant et bras gauche sur le côté.  
Équilibre arabesque en relevé, accompagné d'un petit cercle horizontal des massues vers l'intérieur. Fermer les pieds.  
Pas du pied droit et fermer les pieds. Onde latérale du corps, frapper la massue droite puis la gauche au sol. Relevé, balancer les massues en bas.

### Temps

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

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

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

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

1-8 Face au côté 3, plié en fléchissant les bras vers l'intérieur pour tenir les deux extrémités des massues. Petite glissade en arrière en tendant les bras.  
Pas en arrière du pied gauche et fente à droite. **Pivot de 360° en passé parallèle** vers la droite, en tenant les massues au-dessus de la tête.

1-8 Direction coin 4, pas de bourrée vers la droite [grapevine step] en tenant les massues par la tête, cols sous les bras.  
Chassé à droite. Pas droite-gauche et **bond en passé parallèle avec rotation de 180°** vers la gauche et en balançant les massues au-dessus de la tête. Fermer les pieds.

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

1-8 Petit lancer de massue de la main droite (rotation de 180°). Main gauche sur la hanche, secouer les hanches et frapper les massues l'une contre l'autre, quatre fois.  
Pas du pied droit en relevé et fermer les pieds en plié. Petit lancer de massue de la main droite (rotation de 180°).  
Pas du pied gauche et fermer les pieds, en croisant les bras devant soi. Secouer les hanches.

1-8 En tournant pour faire face au côté 7, relevé. Balancement des bras au-dessus de la tête et cercle vers l'arrière.  
Chassé du pied droit. **Saut extension jambe gauche tendue devant.** Cercles du bras droit vers l'arrière.  
Pas avant du pied gauche et croiser le pied droit devant pour réaliser un soutenu en tournant vers la gauche accompagné de moulins. Terminer face au côté 1, coudes pliés et pointés sur les côtés, massues pendant bas devant.

1-8 En déplacement latéral direction côté 7, quatre mouvements abduction-adduction (talons-pointes-talons-pointes), en tendant chaque fois une massue vers le bas (gauche-droite-gauche-droite).  
En tournant pour faire face au coin 8, pointer le pied droit devant, bras droit tendu sur le côté, bras gauche fléchi devant.  
**Équilibre arabesque avant en relevé** avec petit cercle horizontal par-dessus le bras droit. Fermer les pieds.

1-8 Chassé latéral à gauche direction côté 7. Cercle des bras dans le plan frontal, en croisant devant soi. Terminer face au coin 8, mains à la taille, massues appuyées sur les bras.  
Direction coin 8, six pas courus avec cercles des massues. Fermer les pieds, bras tendus sur les côtés.

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

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

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

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

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

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

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

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

### Niveau 3 Ruban

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

**Musique :** *New York, New York*

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

#### Temps

- 1-4 Souffler un baiser de la main gauche. Entamer des spirales.
- 5-8 En déplacement direction côté 3, poursuivre les spirales. Pas de danse : pas avant du pied droit et poser le pied gauche. Répéter, en partant du pied gauche.
- 1-8 Tourner pour faire face au côté 1, relevé. Balancer le ruban par-dessus la tête puis à gauche. En partant du pied droit, huit pas direction coin 2, en tournant à droite pour les quatre derniers pas. Serpentins verticaux à gauche. Fermer les pieds et balancer le ruban à droite.
- 1-8 Pas de danse : plié, en balançant le ruban à droite. Lancer la jambe gauche en avant, en balançant le ruban par-dessus la tête à gauche. Répéter. Pas avant en plié du pied gauche; lancer la jambe gauche en avant, en traçant un cercle avec le ruban au-dessus de la tête vers la droite. Fente du pied droit, en tenant le ruban à gauche.
- 1-8 **Pivot de 360° en passé** vers la droite, avec cercle au-dessus de la tête. Face au coin 2, pas du pied gauche et fermer le pied droit contre le gauche. Tourner pour faire face au côté 1.
- 1-8 Deux pas latéraux à gauche, avec balancements par-dessus la tête. Pointer le pied droit devant.
- 1-8 Pointer le pied droit devant. **Équilibre arabesque avant en relevé** avec spirales. Fermer les pieds.
- 1-8 Direction côté 1, quatre **pas en passé dans de grands cercles en sens antihoraire dans le plan frontal**.
- 1-8 Face au côté 3, fermer les pieds. Entamer des spirales. Pas de danse : plié; glisser à reculons en relevé. Répéter.
- 1-8 Chassé du pied droit, avec spirales sur le côté. Pas droite-gauche. **Bond en passé en tournant de 180°** vers la gauche, avec grand cercle vers la gauche au-dessus de la tête. Croiser le pied droit devant pour un soutenu à gauche. Terminer face au côté 1.
- 1-4 Quatre pas en relevé à reculons (droite-gauche-droite-gauche), avec serpentins horizontaux.
- 5-6 En fermant les pieds, **lancer échappé** dans la main gauche.
- 1-8 Pointer le pied gauche sur le côté. Plié pour transférer son poids, en passant le ruban dans la main droite en un petit mouvement circulaire. Répéter, en pointant le pied droit.
- 1-8 Face au côté 3, cinq pas en relevé à reculons (gauche-droite-gauche-droite-gauche). Fermer les pieds. Le ruban trace deux grands cercles en sens horaire dans le plan sagittal. Transférer le ruban dans la main droite et entamer des spirales. Pointer le pied gauche derrière.
- 1-4 **Équilibre arabesque en relevé** avec spirales. Fermer les pieds.
- 5-16 En tournant pour faire face au côté 1, petits sauts gauche-droite-gauche avec figures 8. Relevé et entamer des spirales bas devant. Pas de bourrée en tournant vers la droite, en poursuivant les spirales.
- 1-8 En déplacement à gauche direction côté 7, pas de bourrée **grapevine step** avec spirales à droite. Fermer les pieds en relevé et balancer le ruban à gauche.
- 1-8 De la main gauche, saisir le ruban près de son extrémité. Soutenu en tournant vers la droite. En décrivant un cercle avec le ruban au-dessus de la tête vers la gauche, pas latéral à gauche et pointer le pied droit sur le côté.
- 1-8 Fermer les pieds. **Figures 8 dans le plan horizontal**. Balancer le ruban à gauche.

- 1-8 En tournant à droite, petits pas de danse avec serpentins verticaux.
- 1-8 Relevé. Lâcher l'extrémité du ruban et balancer le ruban par-dessus la tête. Chassé du pied droit, avec serpentins horizontaux à l'arrière. Pas droite-gauche. **Saut extension, jambe droite tendue devant.**
- 1-6 Fermer les pieds en exécutant des serpentins horizontaux bas devant. En tournant pour faire face au côté 5, relevé et entamer des spirales en diagonale vers l'arrière.
- 1-8 Pas de danse avant (deux lents et trois rapides), avec spirales à droite : pas avant du pied gauche, poser le pied droit sur le sol. Répéter, en partant du pied gauche. Terminer en fente face au côté 1, pied gauche devant sur la pointe.
- 1-8 Grands cercles en sens antihoraire dans le plan sagittal pour la pose finale.

#### **APTITUDES À DÉMONTRER**

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

## NOTATION DES EXERCICES EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Gymnastique rythmique Corde Niveau A

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Cerceau Niveau A

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ballon Niveau A

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ruban Niveau A

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Corde Niveau B

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ballon Niveau B

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Massues Niveau B

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ruban Niveau B

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Corde Niveau C

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Cerceau Niveau C

Nom :

Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ballon Niveau C

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ruban Niveau C

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

---

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

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

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Gymnastique rythmique Corde Niveau 1

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pas de danse rythmique	<b>1,0</b>	
2. Tour chaîné	<b>1,0</b>	
3. Balancements	<b>1,0</b>	
4. Équilibre en passé	<b>1,0</b>	
5. Rotations au-dessus de la tête	<b>1,0</b>	
6. Saut extension	<b>1,0</b>	

Conformité au texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>6,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>1,0</b>	
Harmonie avec la musique	<b>1,0</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 1

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

Conformité au texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	6,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	1,0	
Harmonie avec la musique	1,0	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ballon Niveau 1

Nom : \_

Numéro :

Division :

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

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>6,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>1,0</b>	
Harmonie avec la musique	<b>1,0</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

Signature du ou de la juge

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ruban Niveau 1

Nom : \_

Numéro :

Division :

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

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>6,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>1,0</b>	
Harmonie avec la musique	<b>1,0</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Gymnastique rythmique Corde Niveau 2

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_ Division : \_\_\_\_

---

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Chassé avant avec rotations	<b>1,0</b>	
2. Pas de bourrée en tournant	<b>1,0</b>	
3. Sauts par-dessus la corde	<b>1,0</b>	
4. Équilibre arabesque avant	<b>1,0</b>	
5. Rotations au-dessus de la tête et passage de la corde autour du	<b>1,0</b>	
6. Pivot de 180° en passé	<b>1,0</b>	
7. Figure 8 pour enrouler la corde autour du bras	<b>1,0</b>	

Conformité au texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>7,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 2

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

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

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	7,0	
Liaisons	2,0	
Tracé au sol	0,5	
Harmonie avec la musique	0,5	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

Signature du ou de la juge \_\_

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Massues Niveau 2

Nom : \_

Numéro :

Division :

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Tour chaîné	<b>1,0</b>	
2. Saut doubles ciseaux	<b>1,0</b>	
3. Lancers de massue (rotation de 180°)	<b>1,0</b>	
4. Équilibre arabesque	<b>1,0</b>	
5. Pivot de 180° en passé	<b>1,0</b>	
6. Chassés avec changement de jambe	<b>1,0</b>	
7. Petits cercles horizontaux	<b>1,0</b>	

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>7,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ruban Niveau 2

Nom : .

Numéro :

Division :

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Figures 8 et pas sur le ruban	<b>1,0</b>	
2. Équilibre en passé en relevé	<b>1,0</b>	
3. Bond en passé	<b>1,0</b>	
4. Équilibre arabesque	<b>1,0</b>	
5. Figure 8 dans le plan horizontal	<b>1,0</b>	
6. Tours chaînés	<b>1,0</b>	
7. Pivot de 180° en passé	<b>1,0</b>	

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>7,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Total Score</b>	<b>max 10,0</b>	

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Cerceau Niveau 3

Nom : .

Numéro :

Division :

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

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

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

# NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## Gymnastique rythmique Ballon Niveau 3

Nom : \_

Numéro :

Division :

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Roulé latéral avec grand écart	<b>1,0</b>	
2. Tour chaîné	<b>1,0</b>	
3. Saut extension avec rebond	<b>1,0</b>	
4. Saut extension jambe tendue devant	<b>1,0</b>	
5. Promenade en arabesque	<b>1,0</b>	
6. Roulement du ballon sur le dos en descendant	<b>1,0</b>	
7. Lancer-rattraper à une main	<b>1,0</b>	
8. Pivot de 360° en passé	<b>1,0</b>	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>8,0</b>	
Liaisons	<b>1,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Gymnastique rythmique Massues Niveau 3

Nom : \_

Numéro :

Division :

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Équilibre arabesque en relevé	<b>1,0</b>	
2. Pas courus avec petits cercles verticaux	<b>1,0</b>	
3. Pivot de 360° en passé	<b>1,0</b>	
4. Bond en passé avec rotation de 180°	<b>1,0</b>	
5. Saut extension, jambe tendue devant	<b>1,0</b>	
6. Équilibre arabesque avant en relevé	<b>1,0</b>	
7. Fente avec maniement asymétrique	<b>1,0</b>	
8. Lancer (rotation de 360° et rattraper	<b>1,0</b>	

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>8,0</b>	
Liaisons	<b>1,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max</b>	

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

## NOTATION DES EXERCICES IMPOSÉS EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Gymnastique rythmique Ruban Niveau 3

Nom : \_

Numéro :

Division :

Aptitudes à démontrer	Valeur	Note
1. Pivot de 360° en passé	<b>1,0</b>	
2. Équilibre arabesque avant en relevé	<b>1,0</b>	
3. Pas dans des cercles frontaux	<b>1,0</b>	
4. Bond en passé en tournant de 180°	<b>1,0</b>	
5. Lancer échappé	<b>1,0</b>	
6. Équilibre arabesque en relevé	<b>1,0</b>	
7. Figures 8 dans le plan horizontal	<b>1,0</b>	
8. Saut extension, jambe tendue devant	<b>1,0</b>	
Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>8,0</b>	
Liaisons	<b>1,0</b>	
Tracé au sol	<b>0,5</b>	
Harmonie avec la musique	<b>0,5</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10.0</b>	

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

**ENSEMBLES – EXERCICE À MAINS LIBRES**  
**JURY D**

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_

Division : \_\_\_\_\_

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

Exactitude du texte	Valeur	Note
Aptitudes à démontrer	<b>6,0</b>	
Liaisons	<b>2,0</b>	
Tracé au sol	<b>1,0</b>	
Harmonie avec la musique	<b>1,0</b>	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

**ENSEMBLES – CERCEAU  
JURY D**

Délégation : \_\_\_\_\_

Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_

Division : \_\_\_\_\_

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

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

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

## NOTATION DE L'EXÉCUTION EN GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### Niveaux 1, 2, 3 et ensembles

Nom \_\_\_\_\_

Numéro : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

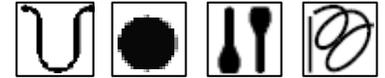
Conformité au texte	Valeur	Note
Exécution, amplitude et flexibilité	8,0	
Élégance et impression générale	2,0	
<b>Note totale</b>	<b>max 10,0</b>	

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



**GYMNASTIQUE –  
RYTHMIQUE**

**GYMNASTIQUE RYTHMIQUE D'OLYMPIQUES SPÉCIAUX  
NIVEAU 4 JURY D (DIFFICULTÉ)**



Nom de la gymnaste :		Numéro :		Club :	
Compétition :			Date :		
Syndrome de Down? (oui) ou (non)			Instabilité atloïdo-axoïdienne? (oui) ou (non)		
Difficulté		Juge	Difficulté		Juge
Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur		
Valeur			Valeur		
L'athlète utilisera un accompagnement musical avec voix et paroles : (oui) ou (non)					

<b>NOTE MAXIMALE : 10,0 points</b>	<b>ENTRAÎNEUR : points</b>	<b>JUGE : points</b>
Difficultés : 6 (2 ,2 ,2 <sup>o</sup> ) = 3,60 max.	Difficultés :	Difficultés :
<b>Maniements : (12 x 0,20 chacun) = 2,40 max.</b>	Maniements :	Maniements :
<b>Maîtrise : (5 x 0,40 par élément) = 2,00 max.</b>	Maîtrise :	Maîtrise :
<b>Pas de danse : (3 x 0,60 par séquence) = 1.80 max.</b>	Pas de danse :	Pas de danse :

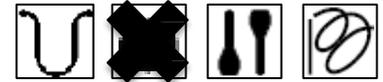
Signature de l'entraîneur :	Virtuosité : 0,2 (oui) ou (non)
Signature du juge :	Numéro du juge : <b>NOTE FINALE :</b>



**GYMNASTIQUE –  
RYTHMIQUE**

**EXEMPLE**

**NIVEAU 4 JURY D (DIFFICULTÉ)**



Nom de la gymnaste : <b>EXEMPLE</b>		Numéro : 426		Club :	
Compétition : Jeux d'été de 2016				Date: 2017-05-24	
Syndrome de Down? (oui) ou (non) <input checked="" type="checkbox"/>			Instabilité atloïdo-axoïdienne? (oui) ou (non) <input checked="" type="checkbox"/>		
Difficulté	Juge	Difficulté	Juge	Difficulté	Juge
Valeur	<b>0,40 + 0,20 = 0,60</b>	Valeur	<b>0,40 + 0,20 + 0,20 = 0,80</b>	Valeur	
<b>M</b> (∞) ⤴		<b>M</b> (↓) →			
Valeur	<b>0,20 + 0,20 = 0,40</b>	Valeur	<b>0,20 + 0,20 + 0,60 = 1,00</b>	Valeur	
(∞) ⤴		(∞) (∞) s...→			
Valeur	<b>0,20 + 0,60 = 0,80</b>	Valeur	<b>0,20 + 0,60 = 0,80</b>	Valeur	
(V) s...→		(V) T°			
Valeur	<b>0,20 + 0,40 = 0,60</b>	Valeur	<b>0,40 + 0,20 = 0,60</b>	Valeur	
(R) ⤴ <sub>1</sub>		<b>M</b> (↗) ⤴			
Valeur	<b>0,40 + 0,20 + 0,40 = 1,00</b>	Valeur	<b>0,40 + 0,20 = 0,60</b>	Valeur	
<b>M</b> (↗) —		<b>M</b> (↓) = ≠			
Valeur	<b>0,40</b>	Valeur	<b>0,20 + 0,60 = 0,80</b>	Valeur	
R ⤴ <sub>1</sub>		(8) s...→			
L'athlète utilisera un accompagnement musical avec voix et paroles : (oui) ou (non)					

<b>NOTE MAXIMALE : 10,0</b> points	<b>ENTRAÎNEUR : 8,40</b> points	<b>JUGE:</b> points
Difficultés : 6(2 <sub>^</sub> , 2 <sub>T</sub> , 2 <sub>⊙</sub> ) = 3,60 max.	Difficultés : 2,20	Difficultés :
<b>Maniements : (12 x 0,20 chacun) = 2,40 max.</b>	Maniements : 2,40	Maniements :
<b>Maîtrise : (5 x 0,40 par élément) = 2,00 max.</b>	Maîtrise : 2,00	Maîtrise :
<b>Pas de danse : (3 x 0,60 par séquence) = 1,80 max.</b>	Pas de danse : 1,80	Pas de danse :
Signature de l'entraîneur : <i>Andrea Smith</i>		Virtuosité : 0,2 (oui) ou (non)
Signature du juge :	Numéro du juge :	<b>NOTE FINALE :</b>



---

**GYMNASTIQUE –  
RYTHMIQUE**

**GYMNASTIQUE RYTHMIQUE D'OLYMPIQUES SPÉCIAUX  
NIVEAU 4 JURY E (EXÉCUTION)**

<b>Nom de la gymnaste :</b>	<b>Numéro :</b>	<b>Club :</b>
<b>Compétition :</b>	<b>Division :</b>	
<b>EXÉCUTION (max. 10,00)</b>		
<b>Exécution</b>	<b>Valeur</b>	<b>Note</b>
Exécution, amplitude et maniement de l'engin	<b>7,00</b>	
Liaisons	<b>1,00</b>	
Musicalité	<b>1,00</b>	
Tracé au sol et utilisation de l'espace	<b>0,50</b>	
Éléance et expression	<b>0,50</b>	
<b>Note TOTALE pour l'exécution</b>		<b>max. 10,00</b>



GYMNASTIQUE –  
RYTHMIQUE

FEUILLE DE NOTATION

PÉNALITÉS AUTOMATIQUES

Nom \_\_\_\_\_ Numéro \_\_\_\_\_ Division \_\_\_\_\_

INFRACTION	Déduction
Assistance de l'entraîneur ( 1,0; 2,0; 3,0; 4,0 )	
Sortie de la surface (0,3 chaque fois)	
Maillot ou engin non conformes (0,5)	
Utilisation ou remplacement interdits d'un engin (0,5)	
<b>Déduction totale</b>	



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

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_ Numéro : \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

Délégation : \_\_\_\_\_ Entraîneur : \_\_\_\_\_ Division : \_\_\_\_\_

Personne-ressource : \_\_\_\_\_ 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 de l'entraîneur : \_\_\_\_\_