

# Les sauts gymniques appel à 2 pieds

## A

### Saut Vertical 1/4 de tour

ELAN

Appel deux pieds

ou

Lancer les bras

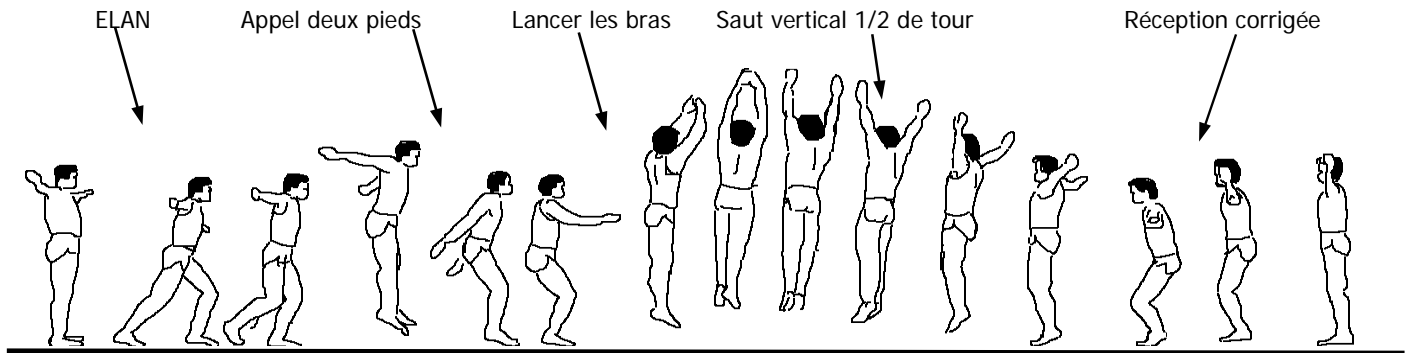
## B

### Saut Vertical avec 1/2 tour

ou tour

Saut vertical 1/2 de tour

Réception corrigée



## C

### Saut Vertical avec 1 tour et demi

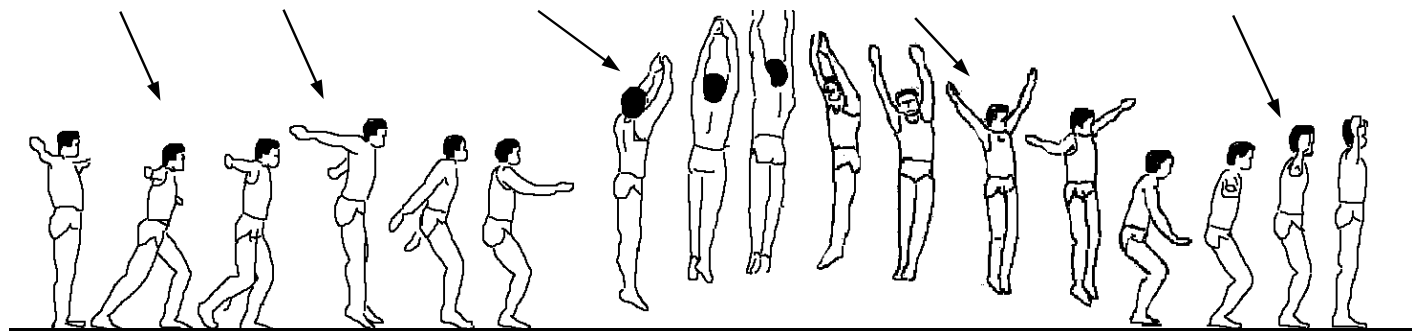
ELAN

Appel deux pieds

Lancer les bras

Saut vertical tour complet

Réception corrigée



## B

### Saut Groupé

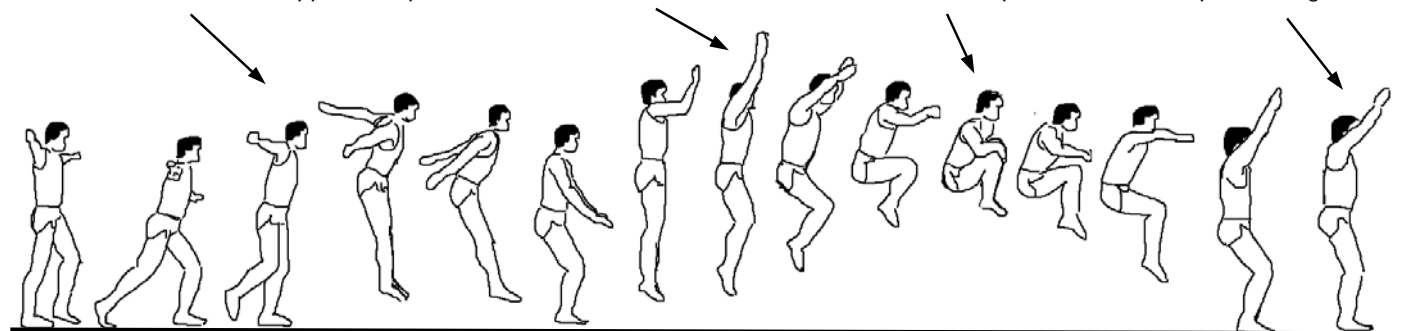
ELAN

Appel deux pieds

et Lancer de bras

Saut Groupé

Réception corrigée



## C

### Saut Carapé - jambes écartées tendues

ou

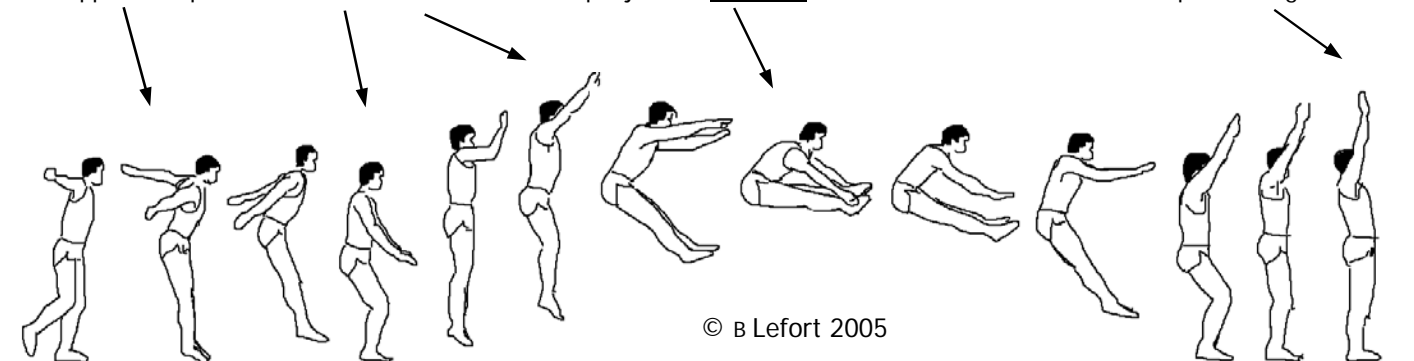
## D

### Saut Carapé - jambes serrées

Appel deux pieds et lancer de bras

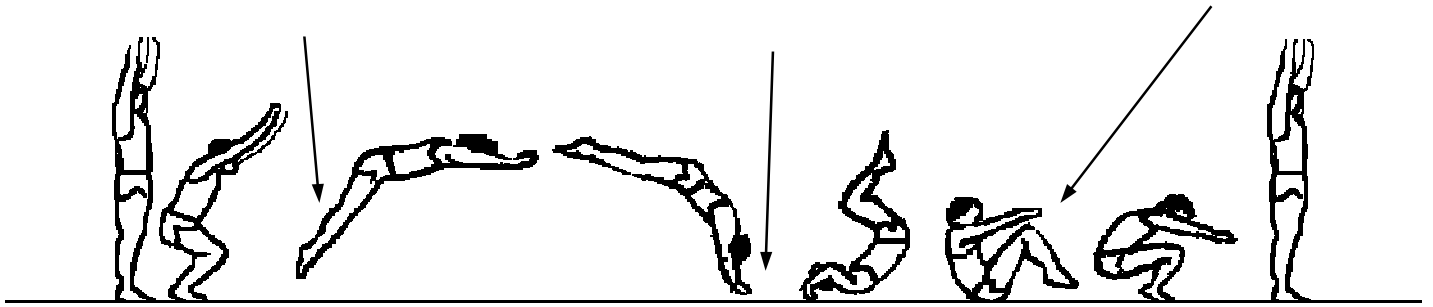
Saut carapé, jambes tendues écartées ou serrées

Réception corrigée

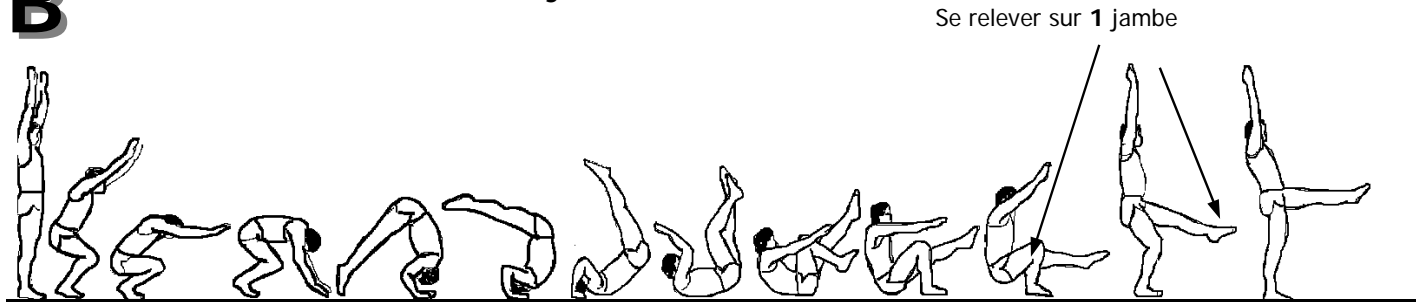


## Les roulades avant

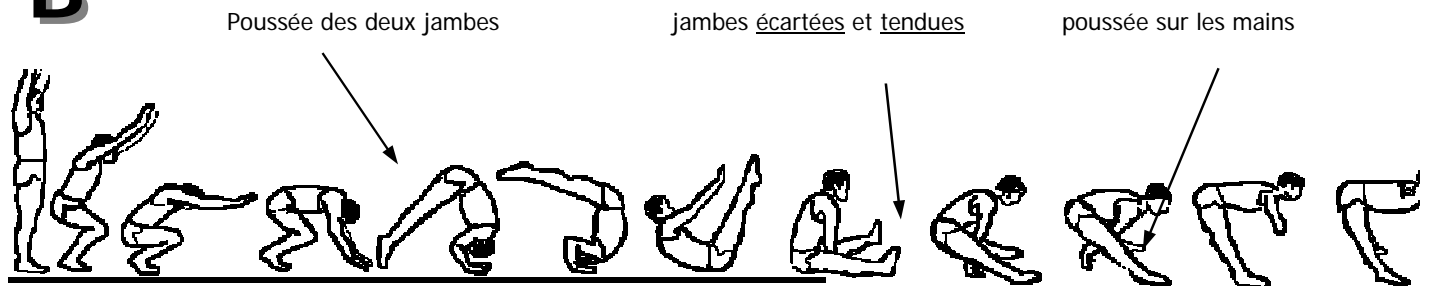
**A** Roulade avant élevée départ appel 2 pieds ou après départ en fente avant  
 Poussée forte des deux jambes      Poser les mains au sol , puis rouler      Se relever sans utiliser les mains



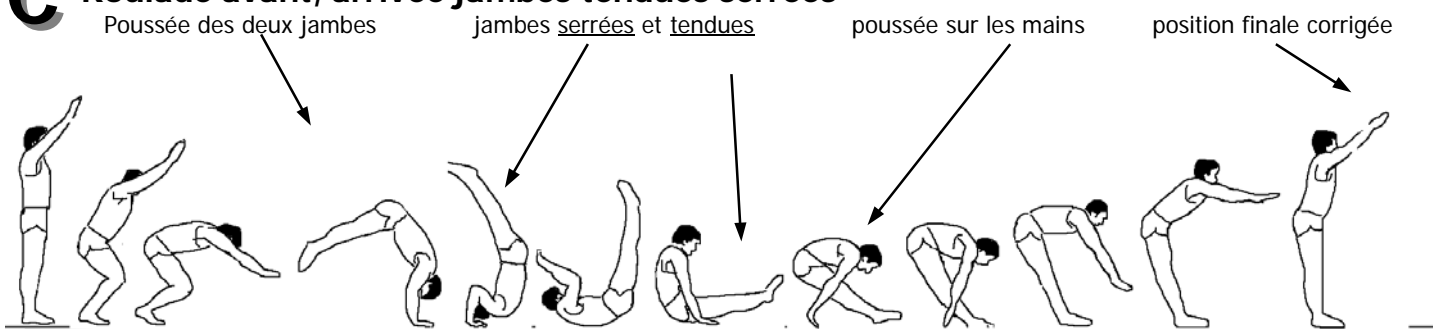
**B** Roulade avant, relevée sur 1 jambe :



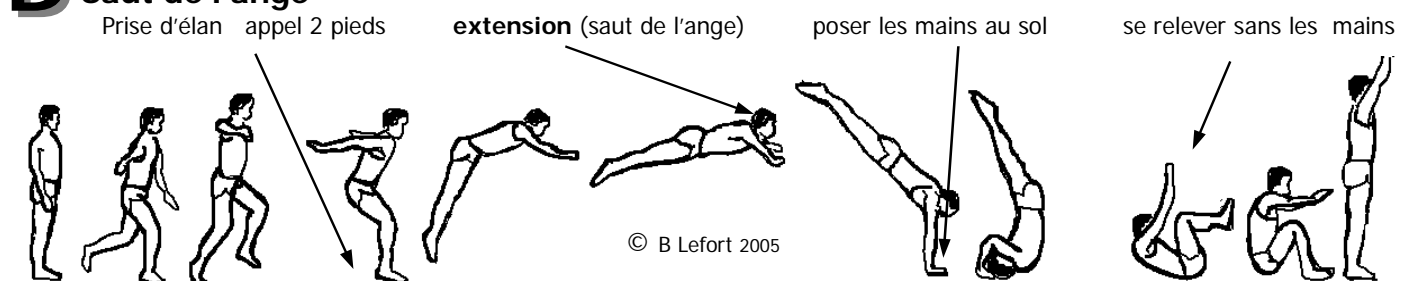
**B** Roulade avant , arrivée jambes tendues écart



**C** Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées

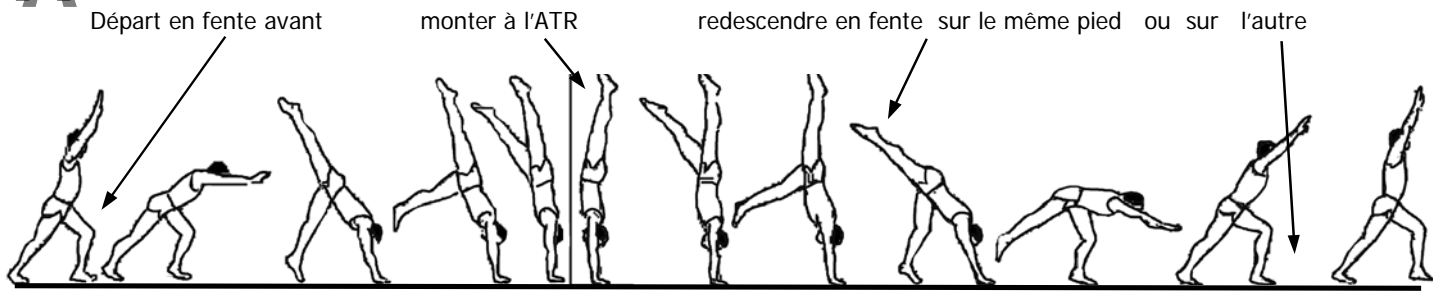


**D** Saut de l'ange

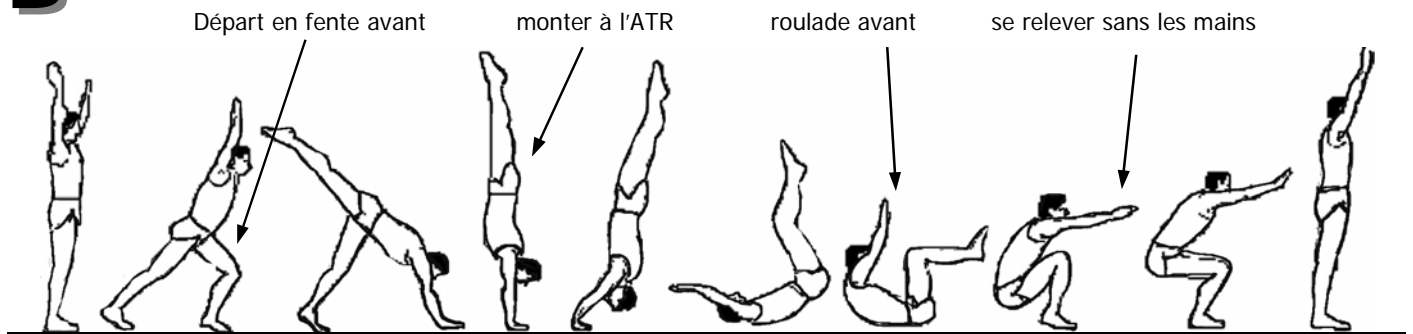


# Les Appuis Tendus Renversés (ATR)

## A Montée à l'ATR passager



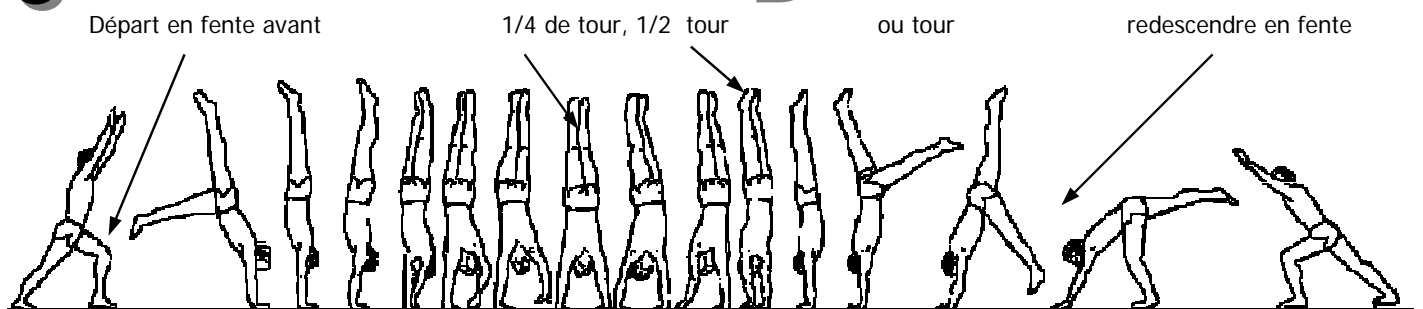
## B Montée à l'ATR + enchaîner une roulade avant (groupée ou écart ou relevée 1 jambe)



## C ATR tenu + 1/4 de tour

ou

## D ATR tenu + 1/2 tour ou tour (valse)

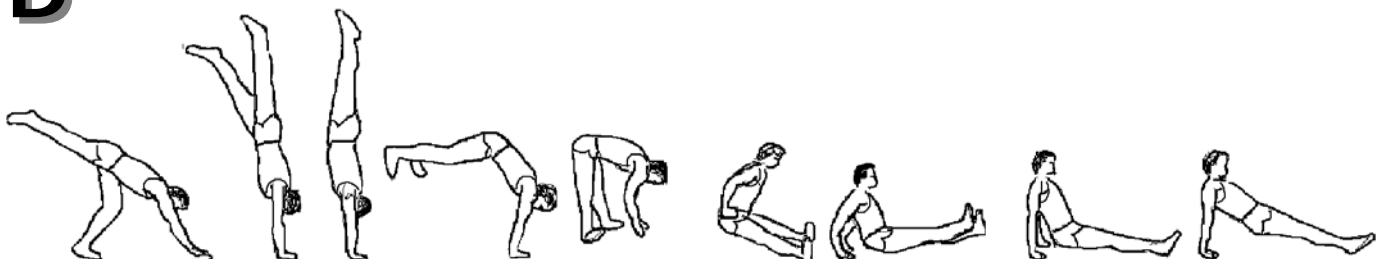


## C ATR tenu + 1/4 tour + roulade groupée

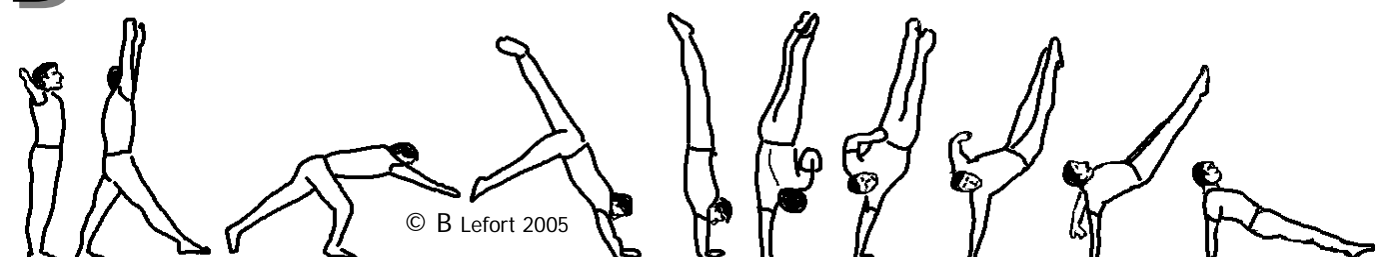
ou

## D ATR tenu + 1/2 tour + roulade groupée

## D ATR tenu + Coupé écart

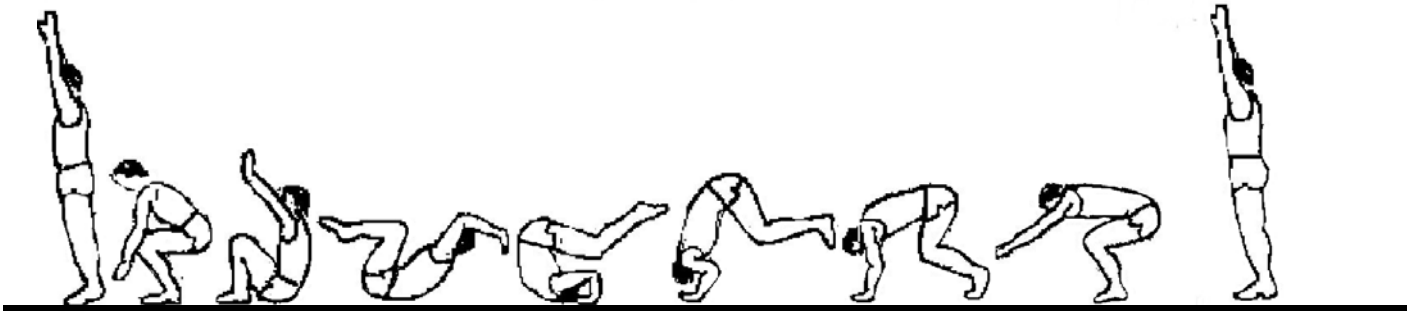


## D Hearly Quirl

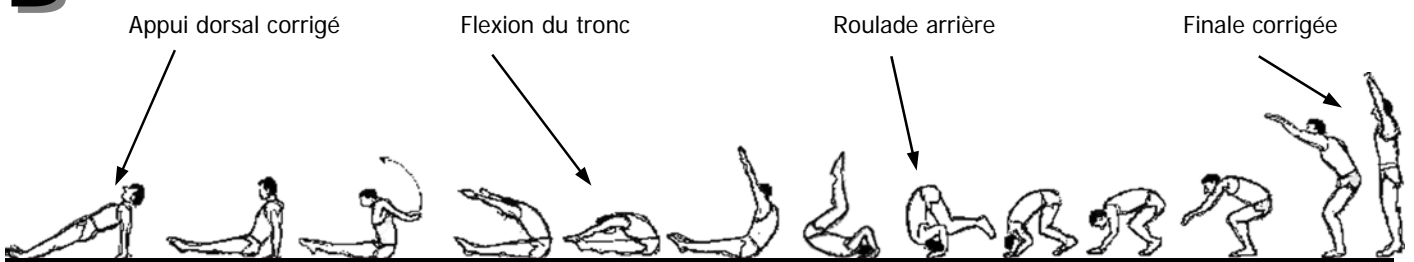


## Les roulades arrières

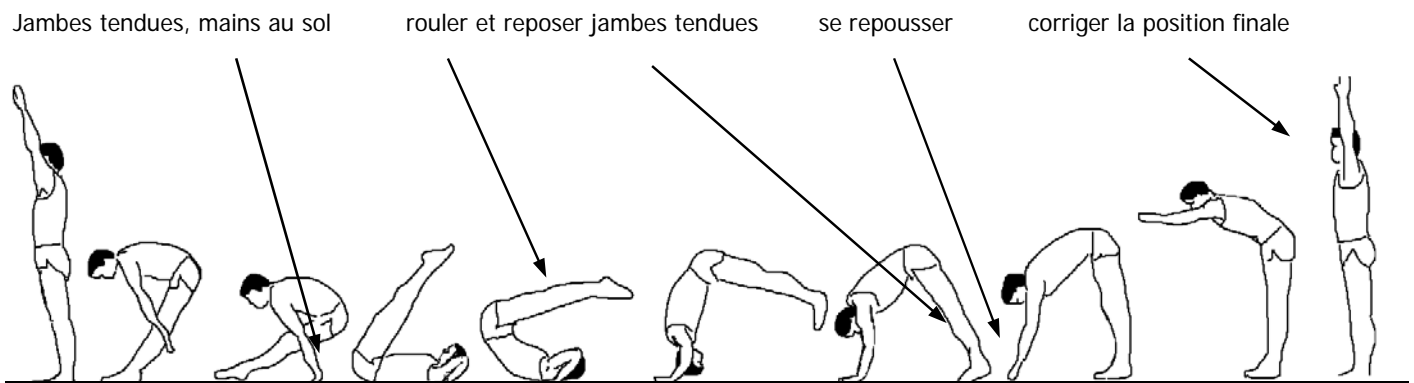
### **A** Roulade arrière + jambes groupées



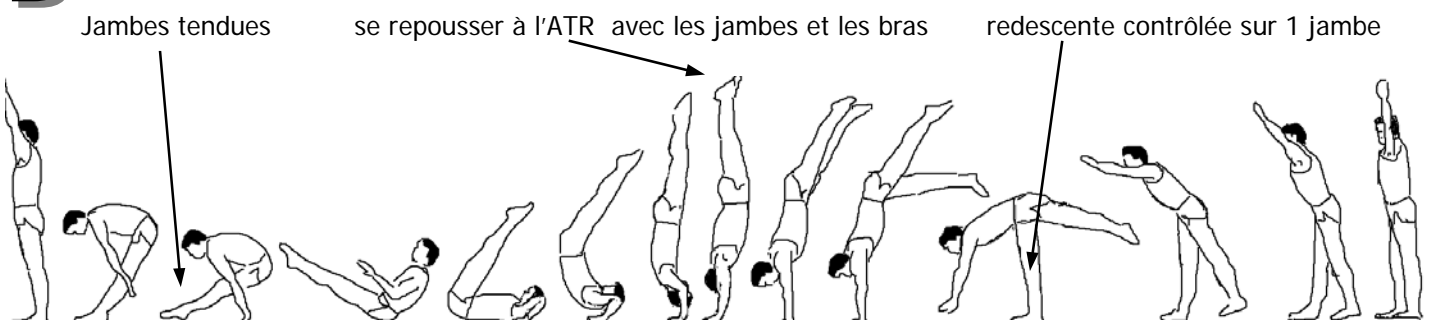
### **B** Roulade arrière à partir de l'appui dorsal



### **C** Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement

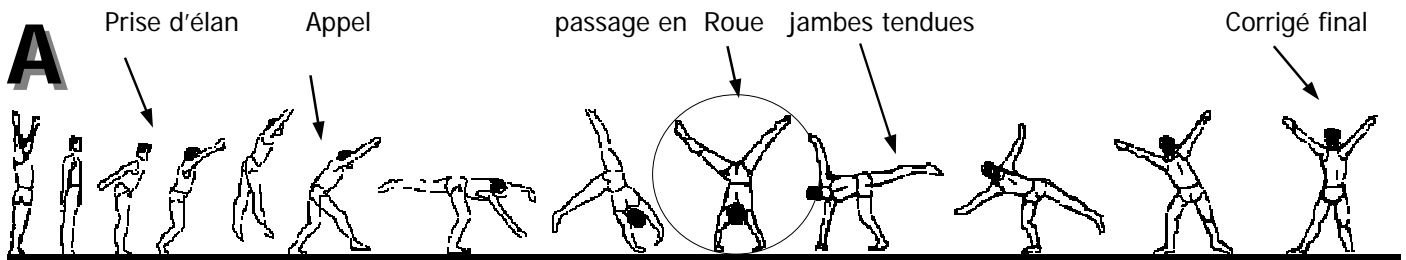


### **D** Roulade arrière tendue avec passage à l'ATR



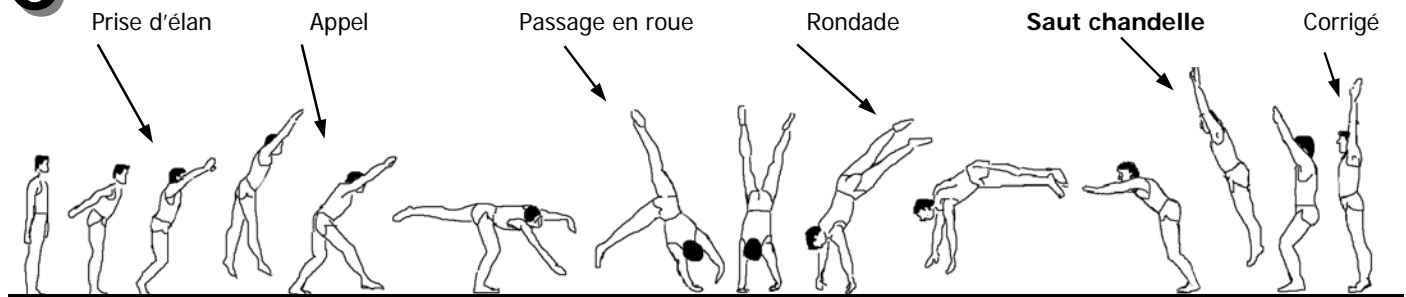
# Les Roues et les Rondades

## Roue à deux bras

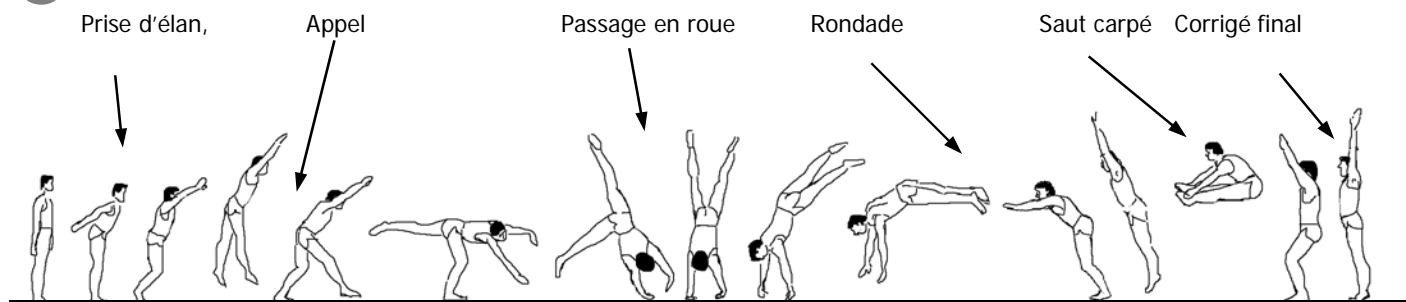


## **B**      Roue sur 1 bras

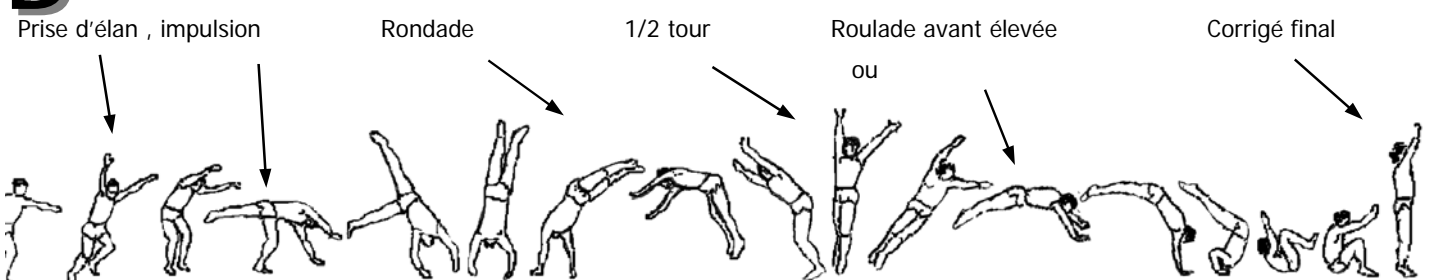
## **C**      Rondade + Saut chandelle



## **C**      Rondade + saut carpé écart

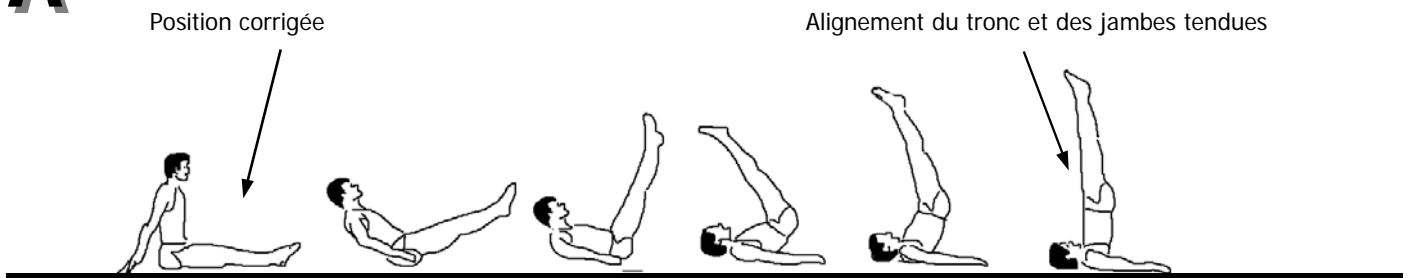


## **D**      Rondade + Saut 1/2 tour + Roulade avant élevée

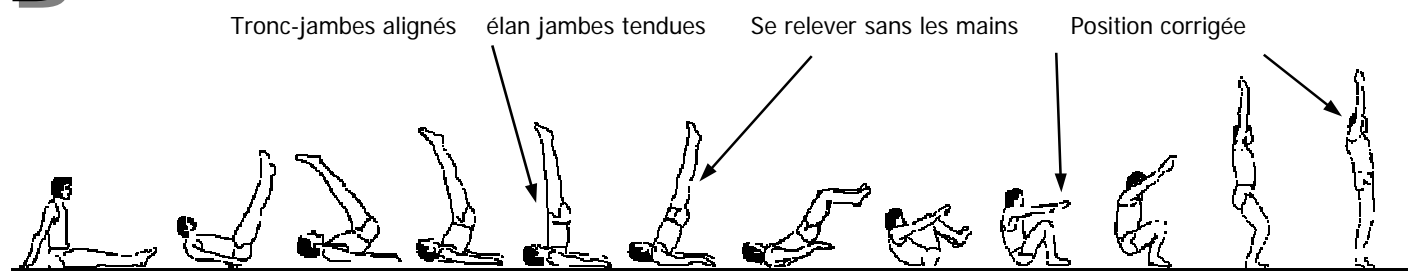


# Les Chandelles

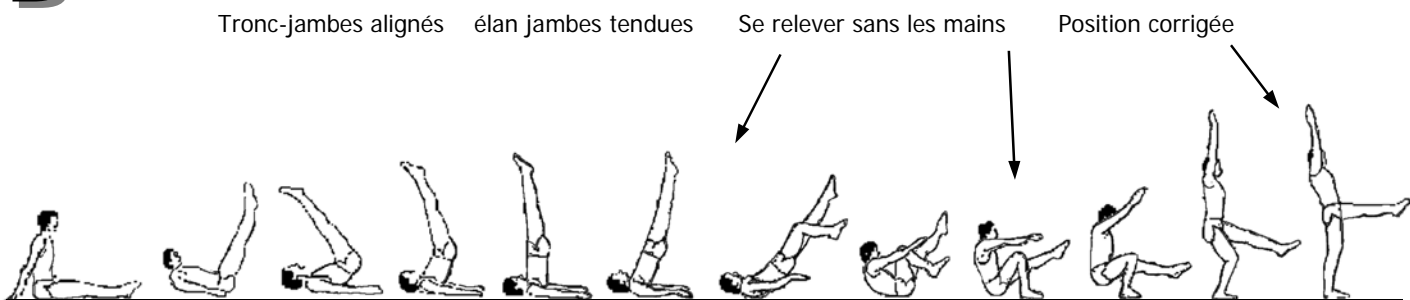
## **A** Chandelle tenue



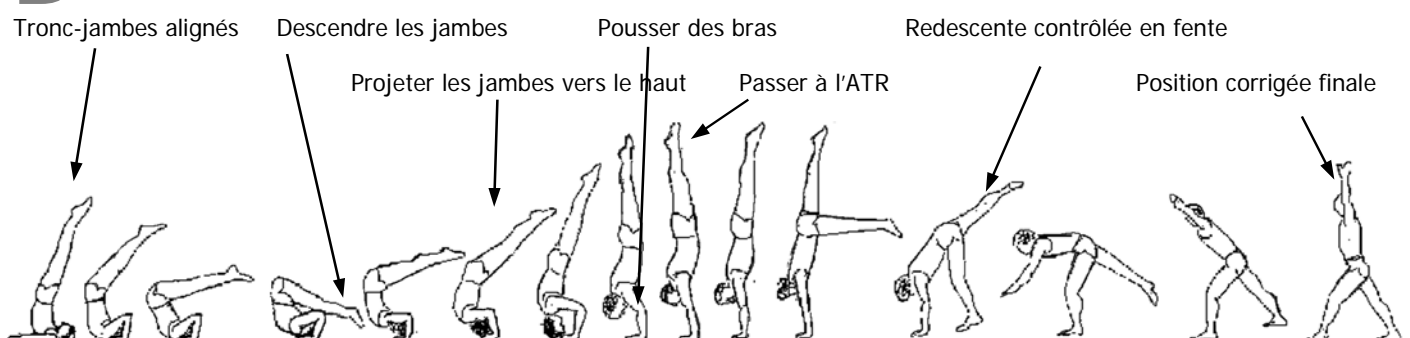
## **B** Chandelle tenue + Relevé en Roulade avant groupée



## **B** Chandelle tenue + Relevé en Roulade avant sur 1 jambe

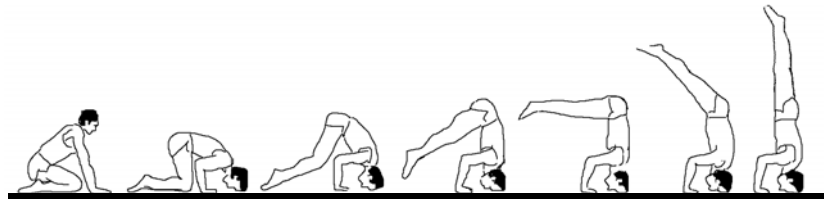


## **D** Chandelle tenue + Repoussé à l'ATR



# Les Trépieds

**B**



Tenu 2 secondes

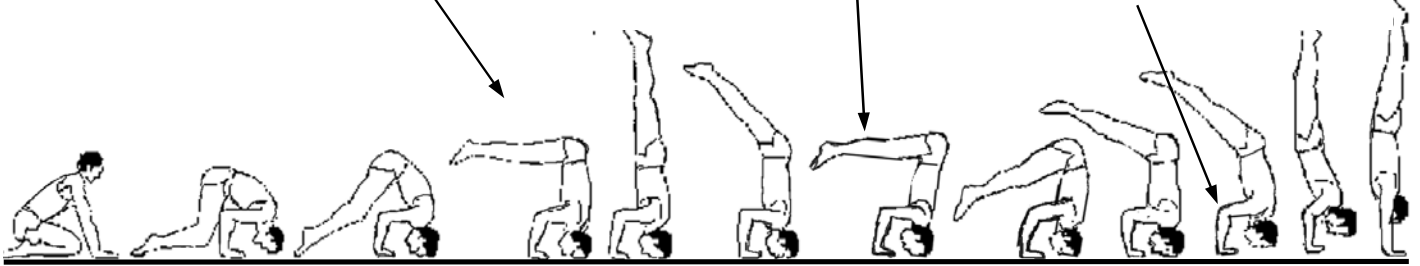
**D**

Trépied tenu + Repoussé à l'ATR

Monter au Trépied

Projeter les jambes vers le haut

Se repousser des bras

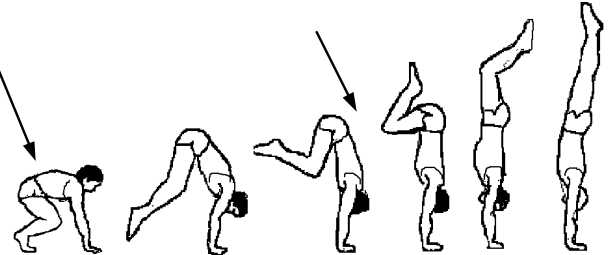


## Les ATRs tenus montés « en force »

Départ accroupi

Montée jambes fléchies

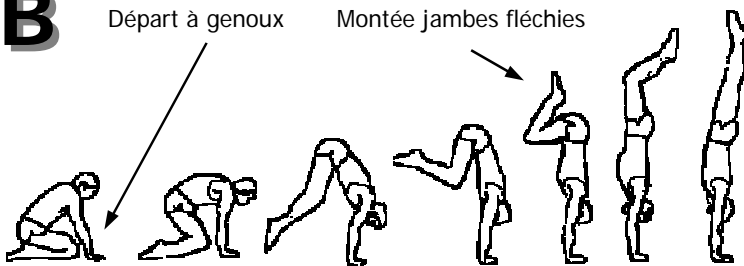
**A**



**B**

Départ à genoux

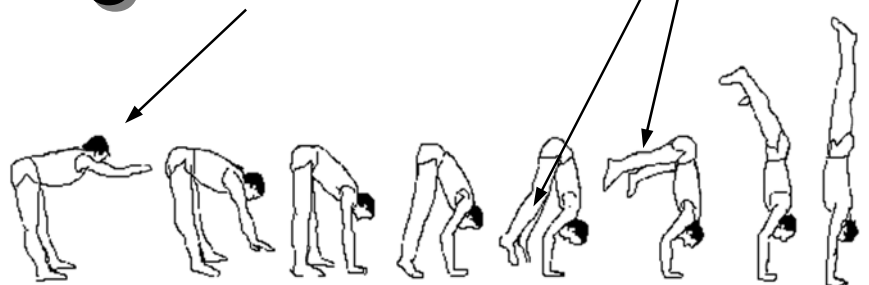
Montée jambes fléchies



**C**

Départ planche  
jambes écarts

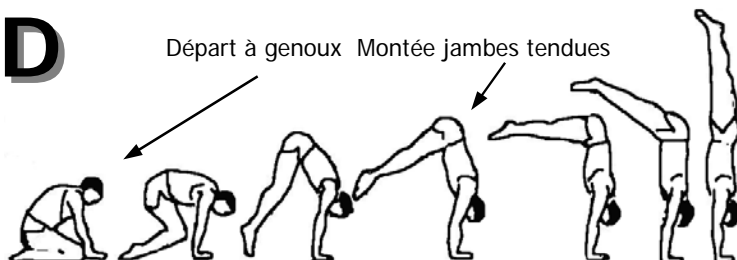
Montée jambes tendues



**D**

Départ à genoux

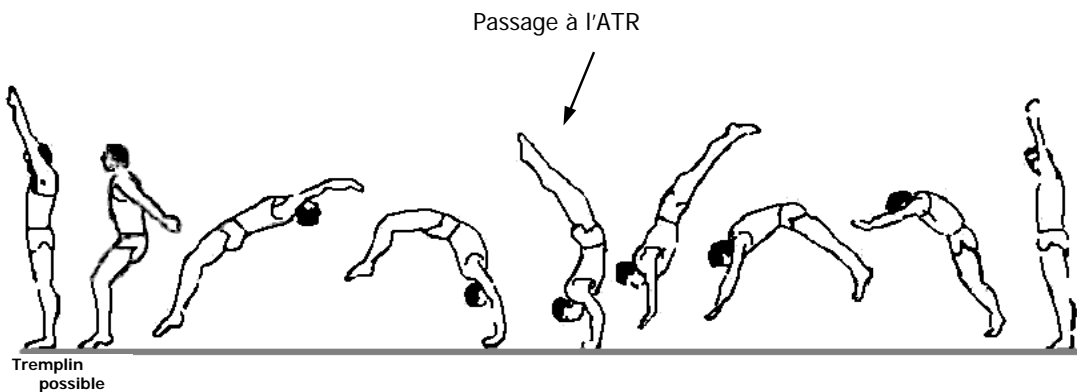
Montée jambes tendues



**A** Flip Arrière impulsion sur trampoline

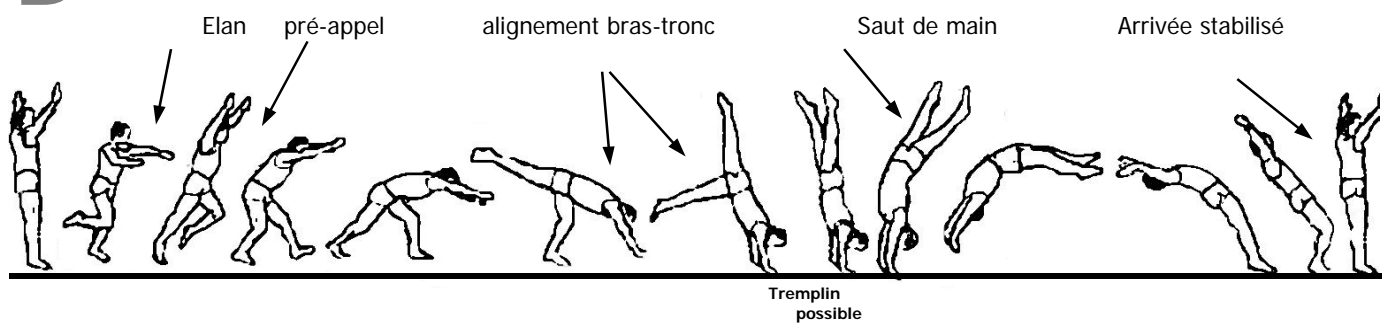
**B** Flip Arrière impulsion sur tremplin

**D** Flip Arrière

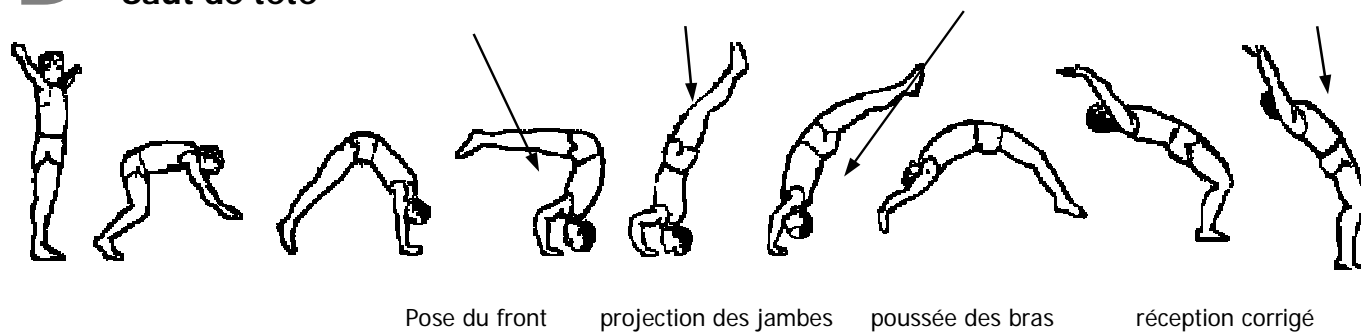


**B** Saut de main (avec mains sur le tremplin)

**D** Saut de main (réception sur 2 pieds ou 1 pied)

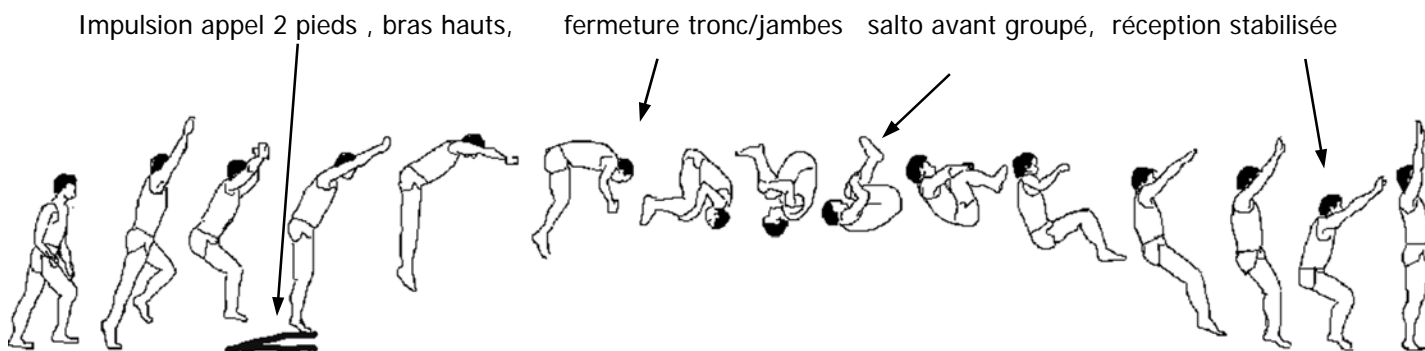


**D** Saut de tête





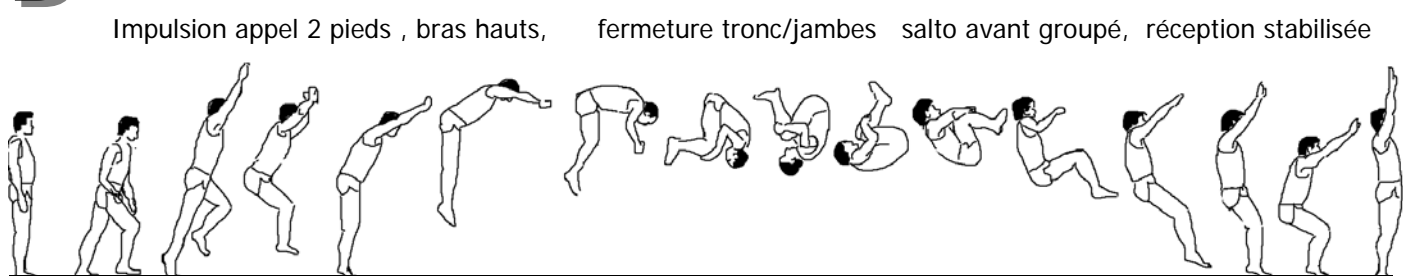
## **B** Salto avant groupé avec impulsion sur tremplin



## **C** Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , avec tapis de réception

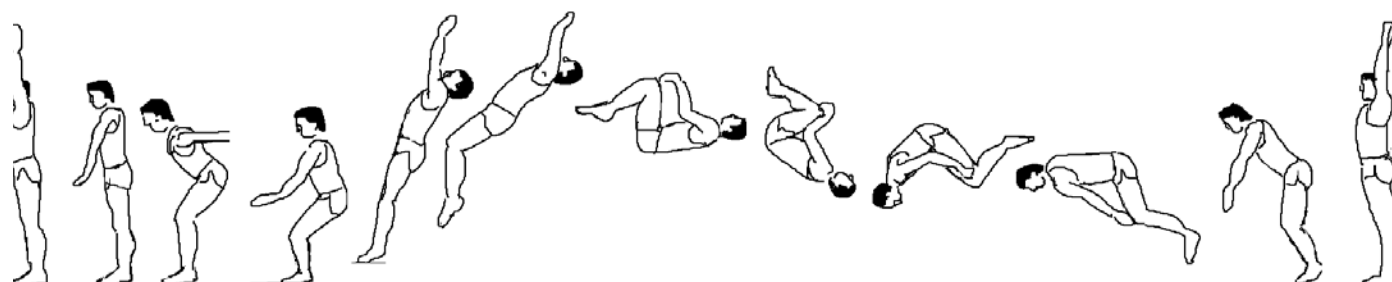


## **D** Salto avant groupé avec impulsion sans tremplin , sans tapis de réception



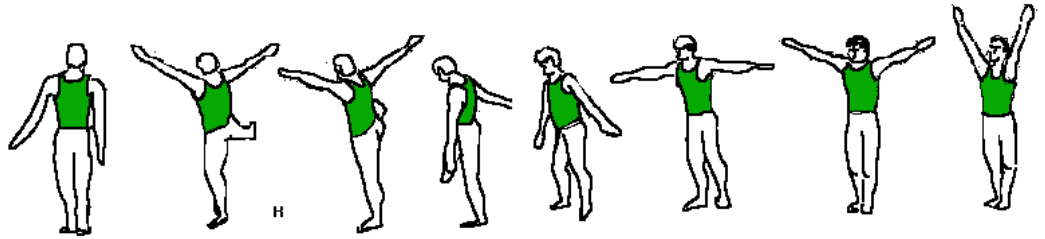
## **C** Salto arrière groupé avec impulsion sur tremplin

## **D** Salto arrière groupé avec impulsion sans tremplin

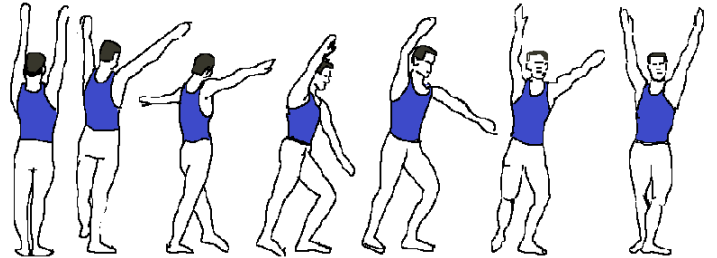


# Des LIAISONS

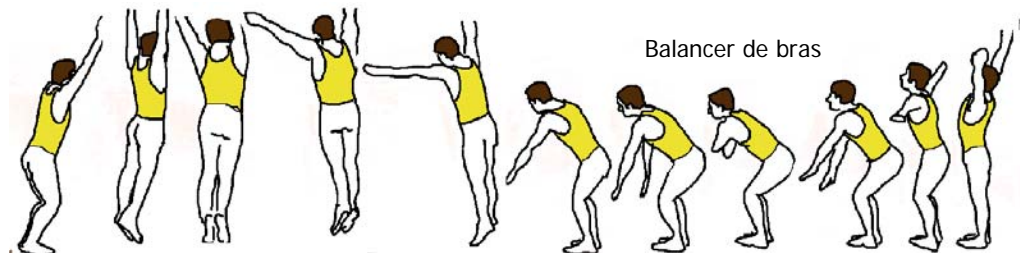
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/4 tour)



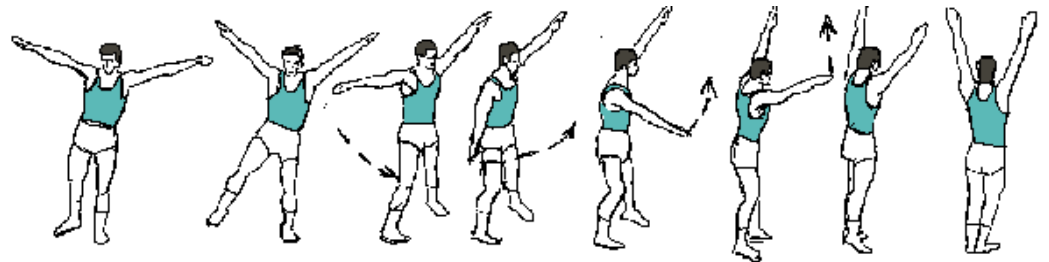
Debout => 1 pas en changeant de direction (1/2 tour)



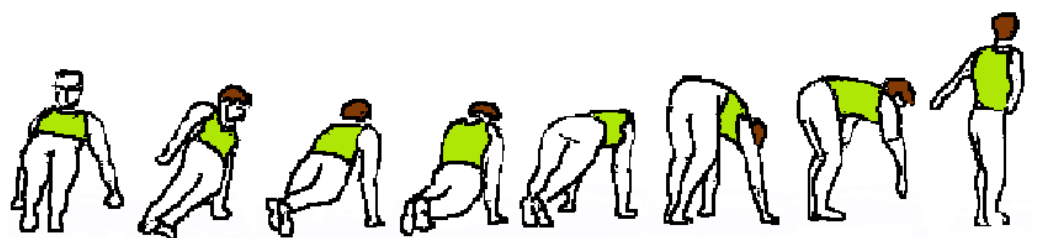
Saut chandelle 1/2 tour  
=> un balancer de bras



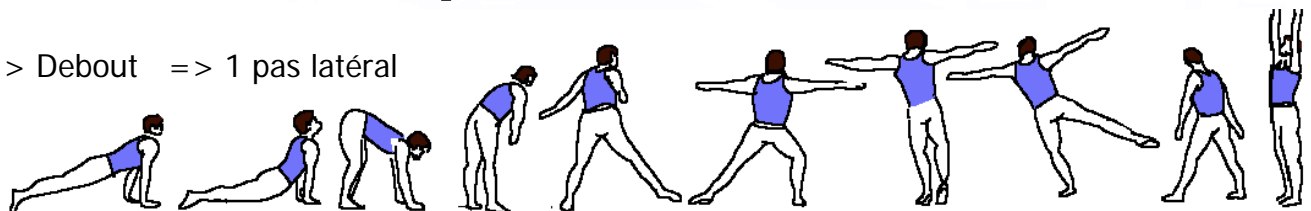
Debout => 1/2 tour



SOL => Debout



SOL => Debout => 1 pas latéral



Debout => 1/2 tour => SOL

