

# Test en gymnastique jeunesse 1-3



Foto: Philippe Wyss

Herausgeber/Editeur :	Schweizerischer Turnverband Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 / 837 82 00 <a href="http://www.stv-fsg.ch">www.stv-fsg.ch</a>
Verfasser/Auteur:	Abteilung Breitensport/Ressort Gymnastik Division sport de masse/Secteur gymnastique
Auflage/Edition:	3. Auflage 10.2012 3ème édition 10.2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet. Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG avec l'indication de la source.

# **Test en gymnastique 1**

**1. Sans engin à main**

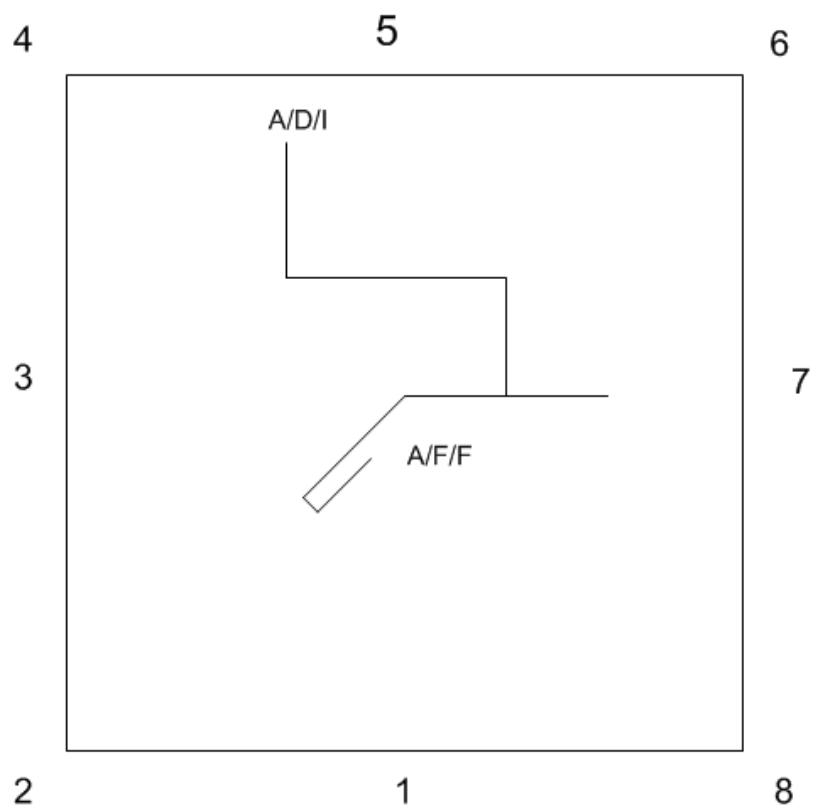
**2. Corde**

**2012**

## Test 1 – Sans engin à main

<b><u>Position de départ</u></b>		Debout, face au public (d.e.1), bras le long du corps, regard en av
<b>1-4</b>		Vide
<b>1</b>	1-4	Mvt de marche sur place ga-dr-ga-dr, mvt de balancer avec les bras, marquer le dernier pas dr en montant sur demi-pointes
	5-8	4 pas en av ga-dr-ga-dr, <u>ne pas fermer</u> à «8»
<b>2</b>	1-4	1/4 t à ga (d.e.7), les bras montent par le côté, finir en extension à «1», paume des mains et regard en (d.e.7), 4 pas ga-dr-ga-dr le tout sur demi-pointes
	5-8	4 petit sauts sur place, pieds joints en fermant ga sur dr avec petit saut, mains à la taille (les bras redescendent par le côté)
<b>3</b>	1-2	(Compter lentement), ouvrir la jambe dr de côté en glissant la pointe du pied avec grande flexion des jambes (pied en dehors), monter les bras par le côté ht des épaules, dos droit
	3-4	Fermer jambe ga sur dr avec la jambe tendue toujours en glissant, (1 <sup>ère</sup> position de danse, talons serrés pointes en «V»), remettre les mains à la taille
	5-6	Idem 1-2
	7-8	Idem 3-4
<b>4</b>	1-2	Sautillé dédoublé dr sur place, jambe ga de côté tendue en diagonale (ht 45° max), mains à la taille (pendule)
	3-4	Idem avec la jambe ga
	5-8	3 petits sautillés rapides sur place avec élan latéral des jambes dr-ga-dr, (mvt balancier d'une horloge), regard en (d.e.7), à «8», fermer avec petit saut ga sur dr (mains toujours à la taille pendant tout le mvt de «1 à 8»)
<b>5</b>	1-4	Pas sautillés en av (pieds légèrement en arr mais pas aux fesses), départ à ga-dr-ga-dr, mains à la taille
	5-8	Sautillés sur place ga-dr-ga (genoux et pieds en av), simult effectuer un 1/2 t à ga (répartir les sauts), les bras descendent le long du corps à «5», fermer avec petit saut dr sur ga à «8» en (d.e.3)
<b>6</b>	1-2	Pas chassé ga en av, bras asymétriques (90°), ht des épaules
	3-4	Idem à dr en faisant passer les bras près du corps pour les remonter
	5-8	1/8 t à ga (d.e.2) marcher dans la diagonale avec un léger balancement des bras asymétriques sur les pointes des pieds ga-dr-ga, fermer dr sur ga à «8» (talons au sol), amener les bras tendus vers l'arr pour préparer le balancer, légère flexion des genoux

<b>7</b>	1-2	Balancer les deux bras en av à la ht des épaules (les pieds restent entièrement au sol)
	3-4	Balancer les deux bras en arr (les pieds restent entièrement au sol)
	5-6	Balancer les deux bras en av, le bras ga jusqu'à la ht des épaules, le bras dr s'arrête le long du corps
	7-8	1/4 t ga sur la pointe des pieds en (d.e.8) ouvrir les bras de côté à la ht des épaules (bras dr monte par le côté, bras ga par le bas), rester sur les demi-pointes
<b>8</b>	1-4	Toujours sur la pointe des pieds, à «1» ouvrir la jambe ga de côté, à «2» croiser la jambe dr dev ga à, à «3», ouvrir la jambe ga à ga de côté, poser le talon ga poids du corps à ga, simult grand cercle (1 1/2 t) du bras dr tendu par le bas (sens des aiguilles d'une montre pour le gymnaste) de «1 à 3» regard en (d.e. 8), à «4» accentuer le mouvement de pointer du pied dr (les 2 jambes tendues) les bras sont parallèles à ga ht des épaules (le bras dr en retrait légèrement plié), hanches et épaule en (d.e.8), regard en (d.e.6), (le bras ga ne bouge pas pendant tout le mvt)
	5-8	Fermer ga sur dr, descendre les bras le long du corps par le côté ga, pirouette 3/4 t à dr, pieds joints sur demi-pointes, finir en (d.e.6), à «8» poser les talons
<b>9</b>	1-4	Poser le genou ga en arr dans la diagonale, puis le dr, à «4» s'asseoir sur les talons, les bras le long du corps
	5-8	S'asseoir à dr des genoux, 5/8 t des genoux passent par la (d.e.3), jambes pliées, les genoux se touchent, appuyer par terre seulement la pointe des pieds (on peut s'aider des mains), dès que l'on passe la (d.e.3), le pied dr ne bouge plus, on amène la jambe ga repliée en av sur la dr pliée en arr (la pointe du pied ga touche le genou dr), la main dr sur la cheville dr, le bras ga de côté (bouts des doigts peuvent toucher le sol), corps en (d.e.1)
<b>10</b>	1-2	Monter le bras dr par le côté en décrivant 3/4 cercle, finir la main dr dev devant la moitié du visage, av-bras horizontal, paume tournée en (d.e.1), doigts écartés
	3-4	Idem 1-2 avec la main ga (on cache le visage)
	5-6	Baisser les bras lentement en pliant le corps à ga, puis appuyer l'avant-bras ga au sol (angle 90°), le coude aligné aux fesses, simult 1/2 cercle de l'avant-bras dr par le bas (le biceps ne bouge pas)
	7-8	Continuer le mvt du bras dr par le côté jusqu'à l'extension vers le haut, regard vers la main dr, ralentir le mouvement avec la musique
<b>11</b>	1-2	Tenir la position jusqu'à la fin de la musique

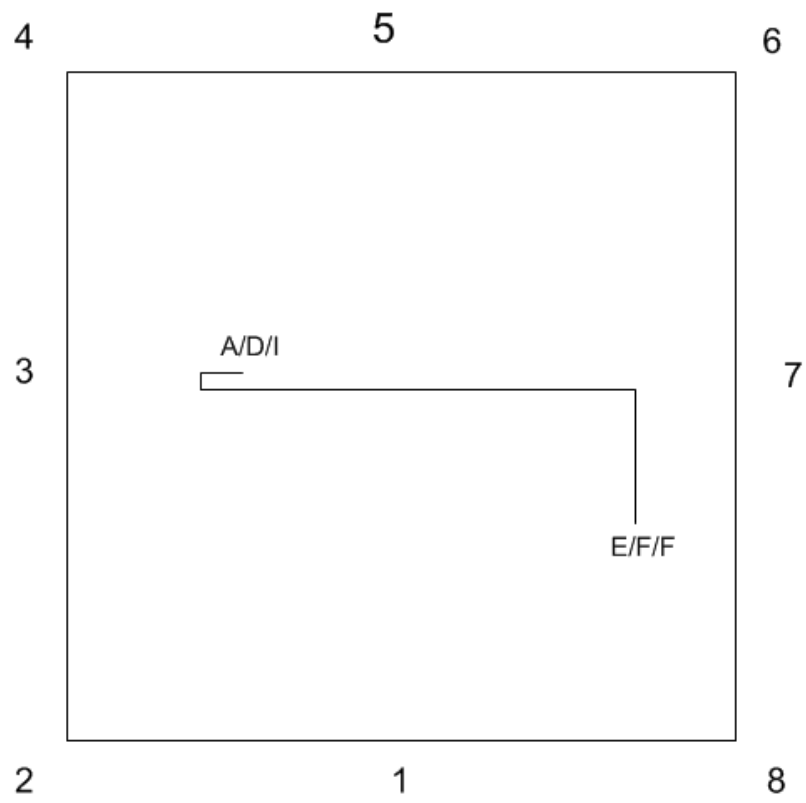


## Test 1 – Corde

<b><u>Position de départ</u></b>		Debout en (d.e.1), regard en av, corde pliée en deux, une extrémité dans chaque main, les nœuds à dr, coudes pliés légèrement écartés du corps
<b>1-4</b>		Vide
<b>1</b>	1-2	Petit balancer frontal à dr, (le bras droit pas plus haut que la ht des épaules)
	3-4	Idem à ga
	5-6	Balancer à dr, simult ouvrir la jambe dr de côté
	7-8	Balancer à ga, simult fermer la jambe ga sur dr, le regard suit l'engin pendant tout le mvt
<b>2</b>	1-4	Balancer à dr, simult ouvrir la jambe dr de côté, cercle de la Co derr la tête (les 2 bras en même temps, les mains ne se touchent pas)
	5-8	Balancer frontal en av (les jambes restent ouvertes), enrouler la Co 1 fois sur l'av-bras dr tendu en av (main dans la prolongation du bras), simult fermer la jambe ga sur dr ( <u>Attention</u> ce mvt doit être exécuté très grand)
<b>3</b>	1-2	Désenrouler la Co du bras
	3-4	Sur «3» lâcher la Co à ga (corde dans la main dr), mener le bras ga de côté ht des épaules par le bas, simult grand cercle frontal de la Co
	5-8	2 cercles frontaux ext de la Co dev le corps (sens des aiguilles d'une montre pour le gymnaste), bras dr plié devant le corps
<b>4</b>	1-2	Ralentir le cercle en balançant la Co à ga devant le bras ga toujours tendu de côté
	3-4	Balancer à dr, bras droit tendu
	5-6	1 pas à ga sur les pointes, avec 1/4 t ga en (d.e.7) et balancer de la Co en av, les bras tendus en la prenant dans chaque main, fermer la jambe dr sur ga, poser les talons
	7-8	Arrêter la Co sous les pieds en tirant les bras de côté vers le haut et en soulevant les demi-pointes, poser les demi-pointes, regard toujours à dr (d.e.1), bras et Co tendus
<b>5</b>	1-4	4 pas en av sur les talons (dr-ga-dr-ga), tirer la Co derr le corps (touche par terre), bras tendus légèrement en arr, regard toujours à dr en (d.e.1)
	5-8	4 sauts directs (genou et pied en av) dr-ga-dr-ga en av, regard en (d.e.7) ne pas fermer à «8»

<b>6</b>	1-2	1 double sautillé à pieds joints sur place, sur un passage de Co, (fermer dr sur ga)
	3-4	1 double sautillé à pieds joints sur place, sur un passage de Co, stopper la Co derr le dos
	5-6	1 double sautillé à pieds joints sur place, sur un passage de Co en arr
	7-8	1 double sautillé à pieds joints sur place, stopper la Co dev
<b>7</b>	1-2	1/4 t à dr avec petit saut, ouvrir avec pas dr de côté en (d.e.3), haut du corps en (d.e.1), en balançant la Co à dr
	3-4	Balancer à ga
	5-6	Passer la Co dans la main dr en faisant un cercle complet frontal (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le gymnaste), fermer pied ga sur dr, bras ga de côté
	7-8	Continuer le cercle en montant les bras de côté
<b>8</b>	1-2	Saisir la Co vers l'extrémité avec la main ga (les bras en diagonale en haut formant un V), regard vers la Co
	3-4	2 pas de course en av (pieds légèrement en arr, mais pas aux fesses) ga-dr, simult descendre la Co derr le dos avec les bras tendus, finir avec la Co tenue aux extrémités, pas tendue sous les fesses, regard en (d.e.1)
	5	1/4 t à ga en (d.e.7) en faisant 1 pas de course sur place ga (genou et pied en av)
	6	1/4 t à ga en (d.e.5) en faisant 1 pas de course sur place dr (genou et pied en av)
	7	1 petit saut sur place pieds joints en (d.e.5), fermer ga sur dr
	8	1 petit saut sur place pieds joints et 1/4 t à ga en (d.e.3)
<b>9</b>	1-2	1/4 t du haut du corps, des bras et du regard à ga en (d.e.1), monter la jambe ga pliée, pointé le pied au mollet dr (jambes en d.e.3), la Co pend en demi-cercle entre les deux mains, le centre de la Co touche le corps entre les fesses et les genoux





## Abréviations:

dev	Devant
derr	Derrière
dr	Droite
ga	Gauche
av	Avant
arr	Arrière
ht	Hauteur
ext	Extérieur
t	Tour
mvt	Mouvement
simult	Simultanément
Co	Corde
d.e.	Direction dans l'espace

## Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

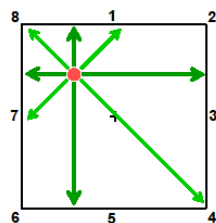
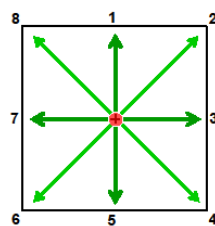
La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

[www.stv-fsg](http://www.stv-fsg) > Branches sportives > Gymnastique et danse > Téléchargements > Terminologie gymnastique 2012

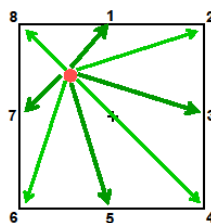
## Direction dans l'espace:

### Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

# **Test en gymnastique 2**

**1. Sans engin à main**

**2. Corde**

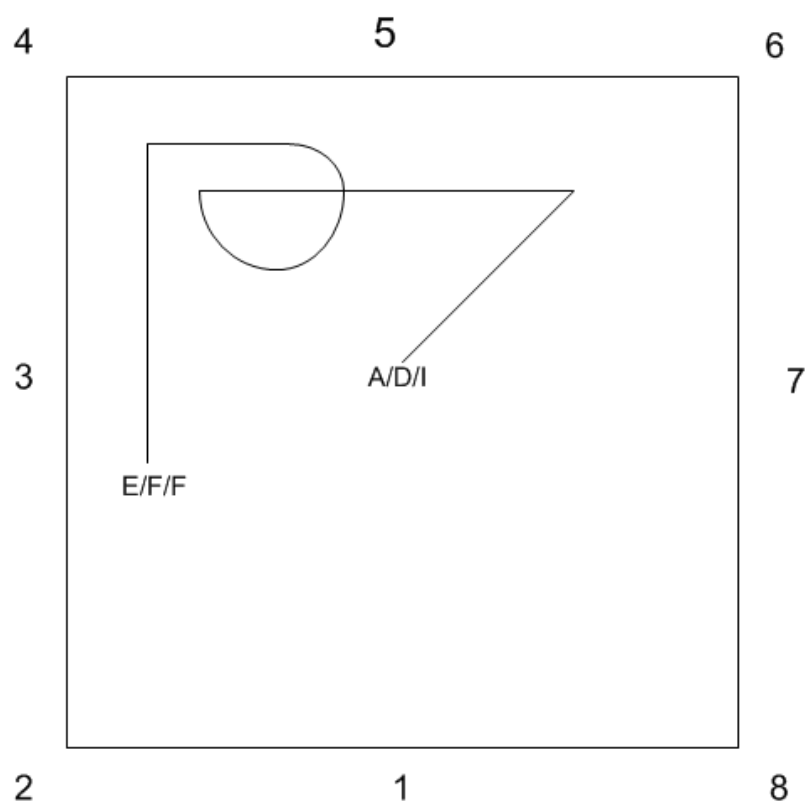
**2012**

## Test 2 – Sans engin à main

<b><u>Position de départ</u></b>		Assis face au public (d.e.1) dos droit, la jambe dr pliée en av, la pointe du pied dr touche le genou ga, jambe ga pliée en arr, les bras tendus en diagonale sur le côté, les bouts des doigts peuvent toucher le sol, regard en av
<b>1-4</b>		Vide
<b>1</b>	1	Lever par dev le bras ga légèrement plié (comme danse classique) jusqu'à l'extension, paume tournée vers le bas, regard vers l'av
	2	Idem avec le bras dr
	3	Le bras ga descend en av, ht des épaules
	4	Ouvrir le bras ga de côté, descendre le bras dr, les deux ht épaules (le haut du corps reste droit)
	5	Ramener les genoux vers le milieu, les pointes des pieds touchent le sol, regard en av, poser les bras légèrement en arr (les mains touchent le sol)
	6-8	Poser les genoux à ga ave 1/2 t (d.e.5), s'asseoir sur les talons, s'asseoir à dr des genoux, continuer le tour en passant par la (d.e.1) (1/2 t + 1/4 t) terminer en (d.e.7), les jambes comme dans la position de départ (mais la jambe ga dev), les bras suivent le mvt, les doigts peuvent toucher légèrement le sol pendant le tour, le mvt est coulé.
<b>2</b>	1-2	Bougie, la jambe ga tendue, la jambe dr pliée, le pied dr appuyé sur l'int du genou ga (le genou en direction du corps), les bras tendus le long du corps au sol (pas de côté)
	3-4	Redescendre en rejoignant les deux jambes tendues pendant le mvt, flexion du corps en av, dos droit, bras tendus, (ht libre selon la souplesse du gymnaste), regard en av
	5-6	Roulade en arr, jambes pliées, arrivée avec la jambe ga tendue de côté (90°), pied tourné en av, la main dr en arr, la main ga entre les jambes formant une diagonale (les bouts des doigts peuvent toucher le sol)
	7-8	Se lever en posant le pied ga en diagonale (d.e.6), fermer pied dr sur ga, les bras le long du corps (corps en d.e.6)
<b>3</b>	1-4	Marcher ( <u>ne pas monter sur demi-pointes</u> ) en av en diagonale ga-dr-ga-dr avec 1/1t asymétrique des bras, finir le long du corps
	5-8	1/2 t à ga, passer par (d.e.4), continuer à marcher en diagonale ( <u>ne pas monter sur les demi-pointes</u> ) en arr, regard en (d.e.2), ga-dr-ga, les bras le long du corps, à «8» fermer dr sur ga
<b>4</b>	1-4	1/8 t à dr en (d.e.3) 2 pas chassés en av ga-dr, mvt asymétrique des bras 90° ht épaules
	5-8	Pas ga, descendre les bras le long du corps, saut écart dr en av, avec 1/4 t, jambes tendues (d.e.1), pas croisé ga dev dr, simult cercle du bras dr dev le corps (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le gymnaste) (1 1/2 t), pas dr de côté, terminer le tour du bras à la verticale, regard vers la main dr, jambe dr pliée, jambe ga tendue, le bras ga dans le continu du dr au milieu du corps

<b>5</b>	1-2	Toucher légèrement l'int du pied dr avec la main ga, en pliant la jambe dr, bras dr toujours en ht (les bras en une ligne), regard sur le côté
	3-4	Idem de l'autre côté (le bras ga monte par le côté)
	5-8	Se lever, pirouette sur le pied dr vers la dr (fermer ga sur dr), les bras le long du corps, arrivée en (d.e.1)
<b>6</b>	1-8	8 pas sautillés en demi-cercle (genou et pied en av, pas ga, monter dr), jambe dr pliée, les bras suivent le mvt avec un balancer, terminer en (d.e.5)
<b>7</b>	1-4	Continuer le cercle (1/4 t) avec 4 pas ga-dr-ga-dr (seulement pas ga relevés sur demi-pointes) avec balancer des 2 bras en av et de côté à «4»
	5-8	Pas ga en (d.e.3), saut galop à dr avec tour des bras, débiter par le bas, pas ga, fermer dr sur ga, les bras s'arrêtent de côté à la ht des épaules
<b>8</b>	1-4	Monter la pointe du pied ga à la ht du mollet dr (jambe ga en dehors), les bras vers le haut (comme les ballerines), regard en av (les bras montent en 4 temps par le côté, les paumes se tournent vers le plafond au début du mvt, à «4» paumes vers le bas)
	5-8	Baisser les bras en les croisant dev pour les mettre sur le côté ht des épaules, simult arabesque (tendre la jambe ga en arr en diagonale), dos droit, hanches droites
<b>9</b>	1-4	Mener les bras par le bas vers l'av, poser les mains au sol, roulade en av, jambe ga tendue, terminer avec la jambe ga pliée, jambe ga pliée au sol (pied à l'int), la jambe dr pliée en av, le pied dr posé au sol dev la jambe ga, les bras en diagonale (position V) (les mains ou les bout des doigts peuvent toucher le sol), dos droit
	5-8	Monter le bassin, appuyer la main ga, lever le bras dr tendu par dev (les 2 bras sont dans la même ligne), regard vers la main dr, pied dr pointé (la main ga reste à sa place)
<b>10</b>	1-2	1/2 t à ga (d.e.7), la main dr glisse sous le bras ga, s'asseoir sur les talons, la main ga ne bouge pas (paume de la main dr vers le plafond)
	3-4	Roulade vers la dr sur le dos, tendre une jambe après l'autre (ga puis dr), les bras suivent le mvt et se mettent au sol ht des épaules (paume des mains vers le plafond), jambes ouvertes tendues en éventail, corps au sol
	5-6	Terminer la roulade assis sur talons, les mains au sol légèrement dev, (pas les avant-bras), regard vers les mains
	7-8	Appuyer les mains au sol, petit saut pour arriver à la position accroupie (les jambes restent pliées)
<b>11</b>	1-4	Basculer en arrière sur le dos, tenir les genoux avec les deux mains (la main dr sur le genou dr, la main ga sur le genou ga, les doigts vers l'int), soulever le bassin (garder la distance genoux - tête)
	5-6	Revenir à la position assise, pointes au sol, les mains sur les genoux
	7-8	Tendre les jambes en av, simult ouvrir les bras vers l'av jusqu'à l'extension et les mener vers le côté ht des épaules, dos droit, la paume des mains vers le bas

<b>12</b>	1-2	½t vers la ga sur le ventre en (d.e.3), couché sur le sol corps tendu, les mains au sol à la ht de la poitrine, regard au sol, talons fermés
	3	Tendre les bras pour soulever le corps (diagonale buste - genoux), plier les jambes (appui sur les mains et genoux), regard à ga en (d.e.1), tête dans prolongement du dos, pieds serrés et pointés

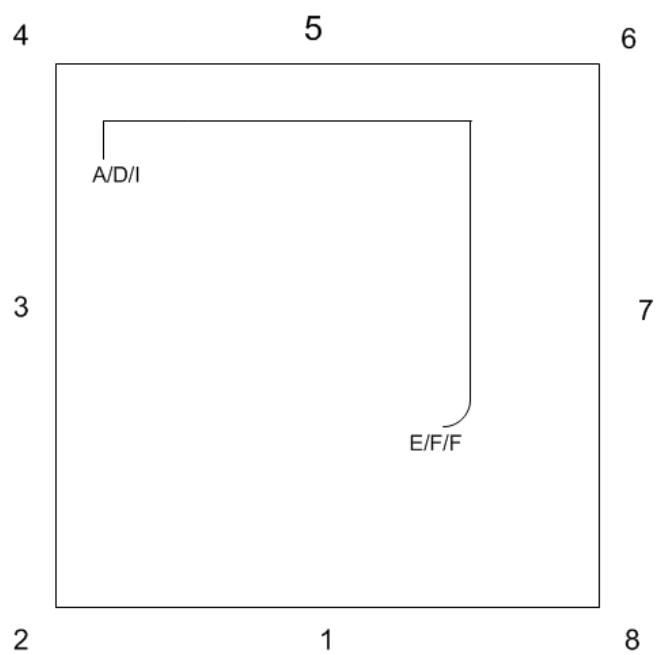


## Test 2 – Corde

<b><u>Position de départ</u></b>		Debout en (d.e.3), la Co pliée en deux, tenue à environ 20 cm des bouts de chaque extrémité, nœuds du côté dr, les bras tendus devant le corps, Co <u>pas</u> tendue, regard en av
<b>1-4</b>		Vide
<b>1</b>	1-2	Monter les bras par l'av vers l'extension, poser la Co sur la nuque, plier les jambes à «2» et baisser le regard vers le sol, passer les bras vers l'av largeur d'épaules, les mains glissent sur la Co tendue en diagonale (45°), le dos droit
	3	Tendre les jambes, glisser la Co jusqu'aux bout entre les doigts pour tendre la Co (sur la nuque), les bras de côté, ht des épaules, la Co parallèle au sol, regard en av
	4	Plier légèrement les jambes, mener les bras vers l'av largeur d'épaules, Co tendue en diagonale (45°), regard vers les mains, dos droit
	5	Tendre les jambes en ouvrant avec un pas dr de côté en (d.e.5), ramener les bras de côté ht des épaules, la Co tendue sur la nuque, regard en av
	6	1/1 t avec pieds joints en fermant pas ga sur dr, finir en (d.e.3)
	7	Avancer le bras dr ht des épaules en av, torsion du haut du corps en (d.e.1), le bras ga en arr ht des épaules, la Co est tendue entre les bras à horizontale (la Co ne touche plus la nuque)
	8	Lâcher la Co de la main ga plier légèrement les jambes, petit balancer vers l'av, le bras ga descend le long du corps par le bas et monte dev ht des épaules
<b>2</b>	1-2	Prendre la Co dans chaque main 1/4 t à dr (d.e.5), pas dr de côté, balancer la Co de ga à dr
	3-4	Balancer la Co vers la ga
	5-6	Balancer la Co vers la dr
	7-8	Fermer pas ga sur dr, simult balancer la Co vers la ga
<b>3</b>	1-4	Échappé sur l'av-bras droit tendu dev le corps à 90°, pas de côté dr sur demi-pointe, croisé ga dev dr sur demi-pointe, pas dr de côté, poser le pied
	5-6	Mvt de 8 de la Co derr le dos (les 2 bras en même temps, les bras ne se touchent pas), changement du poids du corps pendant le mvt
	7-8	Fermer pied ga sur dr, simult 1/4 t à dr sur demi-pointes (d.e.7), amener la Co en av pour préparer les sauts, bras tendus parallèles ht des épaules
<b>4</b>	1-4	2 sauts de course en av, la jambe dr tendue, la jambe ga pliée en arr (pas aux fesses)
	5-8	4 sauts en avançant dr-ga-dr-ga avec 1 passage de la Co à chaque saut (genoux et pieds en av)

<b>5</b>	1	Fermer pied dr sur ga (jambes pliées), mettre la Co dans la main dr, cercle sagittal en av à dr du corps, le bras ga tendu le long du corps
	2	Cercle sagittal en av à ga du corps (jambes pliées), le bras ga long du corps
	3-4	Amener la Co à dr, ralentir le mouvement et l'arrêter derr, ne pas toucher le sol, les jambes restent pliées
	5-6	Balancer en av en pliant la Co en deux pour rattraper le milieu de la Co avec la main dr
	7-8	1/4 t en (d.e.1), simult pas dr de côté, petit balancer jusqu'à l'extension en amenant les deux bras par les côtés, attraper la Co à l'extrémité, fermer pas ga sur dr sur la pointe des pieds, regard vers la Co
<b>6</b>	1-2	Pas chassé ga en av, les bras tendus en haut
	3-4	Abaissier les bras en av (la Co à la ht des hanches, touchant le corps, les bras légèrement pliés), saut galop avec 1/1 t à ga
	5-6	Remonter les bras vers le haut tendus à l'extension, pas chassé ga en av
	7-8	Saut sur place, la jambe dr tendue en av, la jambe ga tendue à la verticale, garder les bras en haut
<b>7</b>	1-2	1/8 t dr avec 1 saut dédoublé en av, la jambe dr en av en (d.e.2), le 2 <sup>ème</sup> saut sur place, le talon ga en arr, les bras tendus vers le haut
	3-4	1/8 t dr avec 1 saut dédoublé en av, la jambe ga en av en (d.e.3), le 2 <sup>ème</sup> saut sur place, le talon dr en arr, baisser les bras par l'av (la Co à la ht des hanches, la Co touche le corps, les bras légèrement pliés)
	5-8	4 sautillés pieds joints sur place (fermer pas dr sur ga) simult à dr jusqu'à la (d.e.8), les bras montent en diagonale à dr (utiliser les 4 temps), Co tendue, le bras ga en haut
<b><u>Position finale</u></b>		Les bras tendus en extension, tête au milieu des bras, regard en av en (d.e.8), Co tendue, jambes légèrement pliées, corps légèrement penché vers la dr





## Abréviations:

dev	Devant	t	Tour
derr	Derrière	mvt	Mouvement
dr	Droite	simult	Simultanément
ga	Gauche	Co	Corde
av	Avant	d.e.	Direction dans l'espace
arr	Arrière		
ht	Hauteur		
ext	Extérieur		
int	Intérieur		

## Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

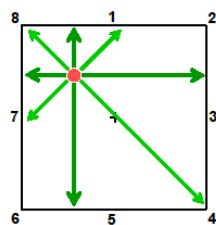
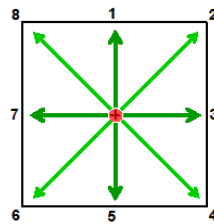
La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

[www.stv-fsg](http://www.stv-fsg) > Branches sportives > Gymnastique et danse > Téléchargements > Terminologie gymnastique 2012

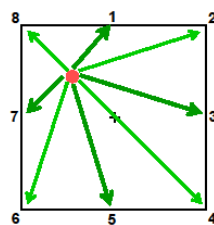
## Direction dans l'espace:

### Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta



richtig / correct / corretto



falsch / faux / falso

# **Test en gymnastique 3**

**1. Massues**

**2. Ballon**

**3. Cerceau**

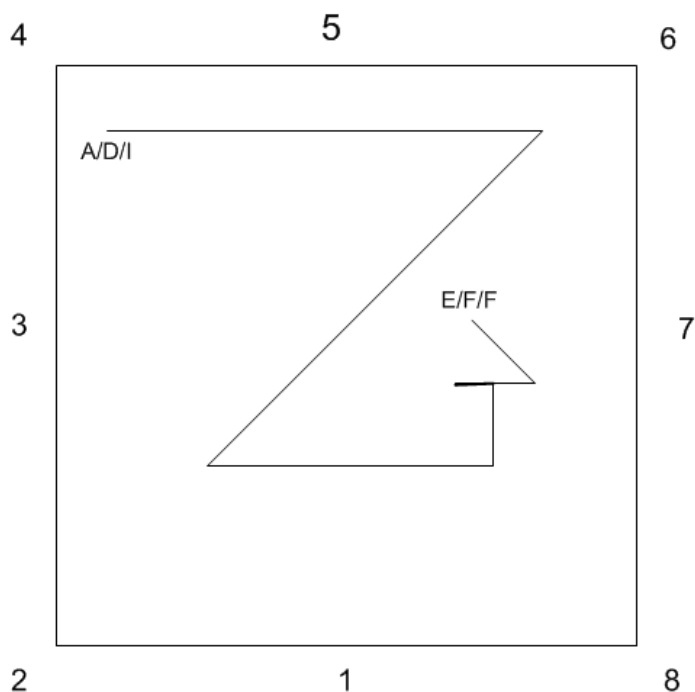
**2012**

### Test 3 – Massues

<b><u>Position de départ</u></b>		Assis en (d.e.3) les jambes pliées en «V», les pieds à plat au sol, le dos légèrement arrondi, regard vers le sol (tête dans le continu du dos), les Ma sont posées à plat sur le sol de chaque côté des pieds, les bras tendus, la main dr ou le bout des doigts sur le ventre de la Ma dr, la main ga ou bout des doigts sur le ventre de la Ma ga
<b>1-3</b>		Vide
<b>1</b>	1-4	Faire rouler les Ma au sol de chaque côté amener les bras tendus de côté en diagonale, dos droit, (les doigts peuvent toucher le sol), redresser le haut du corps lentement (utiliser les 4 temps)
	5-6	Roulade en arr (épaule libre) jambes pliées, les bras tendus de côté au sol hauteur des épaules, (les mains doivent toujours toucher le sol), terminer assis sur les talons, regard vers les Ma, les Ma sont dev les genoux (peuvent se toucher ou être légèrement séparées), dos droit légèrement plié vers l'av, les bras le long du corps
	7-8	Prendre les Ma par le ventre dans chaque main
<b>2</b>	1-2	Taper 2 fois les Ma l'une sur l'autre
	3-4	Frapper 2 fois les Ma au sol devant les genoux
	5-6	Poser le pied ga en av, simult balancer les Ma vers l'arr, (bras tendus à la fin du mvt), se relever en fermant pas dr sur ga, simult balancé parallèle en av, un petit lancer avec 1/2 t des Ma, rattraper dans chaque main
	7-8	Balancer les Ma parallèles en arr, passer la Ma dr derr le dos dans la main ga, 1/2 t à ga (épaule ga en arr), la main dr à la taille, le bras ga le long du corps en (d.e.7)
<b>3</b>	1-4	Cercle ext ga au-dessus de la tête, descendre directement devant le haut du corps, prendre une Ma dans chaque main, avec pas ga-dr, pas ga (demi-pointes), fermer dr sur ga avec un 1/2 t, épaule ga en arr (pieds joints), simult mettre les Ma sur le corps à l'horizontale (contact avec le corps), Ma ga sur le ventre, Ma dr dans le dos, sur «4» pieds à plat
	5-6	Pas ga de côté en (d.e.7), pirouette sur jambe ga (pied dr au mollet ga, genou vers l'av, jambes fermées) finir en (d.e.3)
	7-8	Fermer dr sur ga en plié, monter les bras par le côté à la hauteur des épaules et terminer sur demi-pointes jambes tendues
<b>4</b>	1-5	4 cercles int (débuter vers le bas) des Ma, bras tendus de côté, dev-derr-dev-derr, simult 4 pas sur demi-pointes en arr ga-dr-ga-dr, fermer ga sur dr en plié, les pieds au sol, dos droit légèrement plié vers l'av, les bras descendent par les côtés le long du corps, regard au sol
	6	1/8 t à ga (jambes jointes) en (d.e.2), monter les bras de côtés tendus jusqu'à la ht des épaules, monter sur demi-pointes dos droit

<b>5</b>	1-2	Pas chassé ga en av, simult petit cercle int des Ma avec les bras tendus (débuter vers le bas), bras de côté à la ht des épaules
	3-4	Saut de galop (genou dr se lève), simult grand cercle des bras par l'intérieur (commencer vers le bas) et terminer les bras tendus le long du corps
	5-8	Pas ga en av, 1/1 t (épaule ga en arr) avec pas dr, ga, dr en (d.e.2) les bras restent le long du corps
<b>6</b>	1-2	Pas chassé ga, simult monter les bras parallèles dev à la ht des épaules
	3-4	Saut de ciseaux (la jambe dr se lève), simult descendre les bras et les monter sur les côtés à la ht des épaules
	5-6	Petit cercle frontal int (par le bas) des Ma, les bras tendus, simult fermer pas dr sur ga amener les bras parallèles vers l'av en passant par le bas
	7-8	Lancer la Ma ga avec 1/1 t (le bras dr accompagne le mvt)
<b>7</b>	1-2	Rattraper la Ma, balancé en arr, poser le ventre des Ma sur les omoplates, (Ma dr sur omoplate dr, Ma gauche sur omoplate ga, les Ma sont parallèles) les mains touchent le corps dans le creux du dos
<b>8</b>	1-4	1 1/8 t, débuter avec pas ga en (d.e.7), pas dr-ga de côté avec 1/2 t par pas (épaule dr en av), fermer dr sur ga, (les Ma restent sur les omoplates), terminer corps en (d.e.1)
	5-6	Amener la Ma dr de côté à la ht d'épaule avec 3/4 cercle par le bas avec flexion des genoux, regard vers la Ma
	7-8	Idem à ga
<b>9</b>	1-2	1/4 t tour ga en (d.e.7), avec pas ga, simult balancer le bras dr en av à la ht des épaules, bras ga en arr à la ht des épaules
	3-4	Fermer dr sur ga, simult balancé la Ma ga en av à la ht des épaules, la Ma dr en arr à la ht des épaules
	5-8	2 pas ga-dr sur demi-pointes, pas ga, fermer dr sur ga, simult 1 cercle asymétrique des bras, terminer Ma dr en av à la ht des épaules, Ma ga en arr à la ht des épaules
<b>10</b>	1-4	Balancé la Ma dr en arr avec un cercle vers l'arr à la ht des cuisses, continuer le cercle sagittal, simult balancé la Ma ga en av avec un cercle vers l'av à ht des cuisses, terminer avec le br ga en av à la ht des épaules. Les Ma arrivent en même temps à la ht des épaules
	5	1 cercle des Ma à l'int des br (débuter vers le bas)
	6	1/4 t à dr en (d.e.1) avec pas dr de côté en montant sur demi-pointes (fermer ga sur dr), simult balancer frontal du bras dr par le bas finir en extension, (le bras ga reste à la ht des épaules)
<b>11</b>	1-6	4 pas en arr dr-ga-dr-ga, fermer dr sur ga (le tout sur demi-pointes), 4 cercles de la Ma dr dev et derr la tête en commençant dev (le bras dr est tendu ou légèrement plié, le bras ga de côté à la ht des épaules), finir par un grand cercle frontal du bras dr dev le corps jusqu'à la ht des épaules, le bras ga reste tendu de côté à la ht des épaules pendant tout le mvt

<b>12</b>	1-4	Pas ga de côté, plier les deux genoux et déplacement du poids du corps, 3 1/2 cercles de la Ma dr vers la ga, commencer vers le bas, br tendu (avec déplacement du poids du corps, répartir le mouvement), à «4» les genoux sont tendus, les bras sont parallèles à ga ht d'épaules (le bras dr en retrait légèrement plié), le corps reste en (d.e.1), regard à ga
	5-6	Chassé à dr de côté en (d.e.3) avec grand cercle frontal des Ma devant le corps avec les bras tendus (commencer vers le bas), finir les bras le long du corps
	7-8	Fermer pas ga sur dr avec 1/4 t ga (d.e.7) et simult prendre les 2 Ma dans la main dr (bras dr le long du corps), main ga dans le creux du dos
<b>13</b>	1-4	Pas chassé ga en av, saut cosaque (la jambe dr tendue en haut, la jambe ga pliée)
	5-8	1/8 t dr en (d.e.8), 4 pas dr-ga-dr-ga (accentuer les pas dr en montant sur demi-pointes), le bras dr toujours le long du corps, le bras ga dans le creux du dos
<b>14</b>	1	Croiser le pied dr demi-pointé sur ga (le poids reste sur la jambe ga), le corps reste en (d.e.8)
	2	Poser le corps des Ma sur l'épaule ga, tourner la tête sur le côté ga, regard en (d.e.7), le corps reste en (d.e.8)



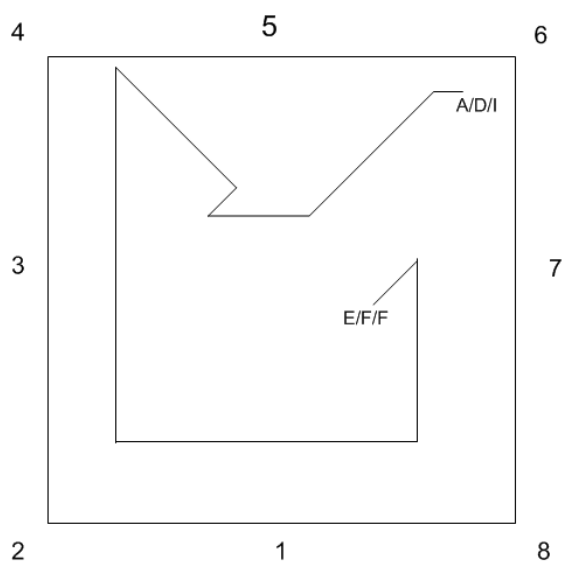
## Test 3 – Ballon

<b><u>Position de départ</u></b>		Assis sur les genoux en (d.e.1), haut du corps penché en av (dos droit), tête dans le prolongement du dos, main dr (bras plié) sur le Ba dev les genoux, main ga posée à côté du Ba ( <u>uniquement la main sur le sol</u> )
<b>1</b>	1-2	Rouler le Ba en av avec la main dr, redresser légèrement le haut du corps, dos et bras tendus, lâcher légèrement le Ba pendant le rouler, revenir à la position de départ
	3-4	Rouler sur le Ba avec le haut du corps (sternum jusqu'aux hanches), s'appuyer à l'av avec les bras tendus (position de cobra)
	5-6	Mouvement des tibias en alternant dr-ga-dr et finir en descendant dr au sol, pieds joints
	7-8	Prendre appui sur les mains et revenir assis sur les talons, pousser le Ba vers l'av avec un mouvement vers l'av des genoux, rattraper le Ba avec les deux mains, bras tendus, regard vers le Ba
<b>2</b>	1-2	Roulade de côté à dr, jambes tendues ouvertes l'une après l'autre (en éventail), le Ba tenu avec les bras tendus au-dessus de la tête (le Ba peut être légèrement soulevé du sol), revenir assis sur les talons (haut du corps redressé), le Ba dans la main dr, les bras le long du corps
	3-4	Se soulever des talons, simult lancer le Ba par-dessus la tête de dr à ga, rattraper avec la main ga en se rasseyant sur les talons, la main dr dans le creux du dos
	5-6	Trois petits dribblés de la main ga à côté du corps, la main dr reste dans le dos, regard vers le Ba
	7-8	Se lever en montant la jambe ga en (d.e.1), simult lancer le Ba de ga à dr par dev, rattraper le Ba avec la main dr, descendre les 2 bras le long du corps, 1/8 t en (d.e.8)
<b>3</b>	+1	Monter les bras de côté à la ht de épaules, simult taper le pied dr 2x demi-pointé à côté du pied ga (ne pas poser le talon)
<b>4</b>	1-2	Pas chassé dr de côté en (d.e.2) haut du corps en (d.e.8), regard vers le Ba, les bras tendus de côté à la ht des épaules
	3-4	1/2 t avec pas ga en (d.e.2) épaule ga en av, 1/2 t avec pas dr épaule dr en arr (en passant par d.e.4), simult passer le Ba derr le dos, 1/2 t avec pas ga, épaule ga en av en (d.e.2) en passant (par d.e.6), remonter les bras ht d'épaules
	5-6	Pas chassé ga (haut du corps en d.e.4), regard vers le Ba
	7-8	1 1/8 pirouette sur la jambe ga, épaule ga en arr (pointe du pied dr au mollet ga, genou vers l'av, jambes fermées), simult prendre le Ba des deux mains dev le corps, les bras légèrement arrondis, sur «8» fermer pas dr sur ga et mener le Ba en extension avec les deux mains (en passant par le long du corps, bras légèrement pliés, finir en (d.e.3)

<b>5</b>	1-4	Pas ga en av, dribbler à deux mains le Ba, idem pas dr (revenir en extension entre les dribblés, bras tendus)
	5-6	Pas ga en av, dribbler à deux mains le Ba, (le haut du corps légèrement penché en av), idem pas dr (revenir uniquement à la ht de la poitrine entre les dribblés)
	7-8	Pas ga en av, (poids du corps sur la jambe ga, talon dr en l'air, les jambes peuvent être légèrement croisées) dribbler à deux mains 3 fois le Ba sur place (petits dribblés bas, haut du corps penché, genoux pliés) rattraper avec la main ga
<b>6</b>	1-2	1/8 t en (d.e.6), (le haut du corps en d.e.4) avec pas dr, déplacer le poids du corps vers la dr, simult balancé frontal du Ba avec changement de main (de la main ga à la main dr)
	3-4	Balancé frontal du Ba avec changement de main (de la main dr à la main ga) avec déplacement du poids du corps vers la ga
	5-8	Grand balancé par le bas frontal du Ba à dr, lancer le Ba de bas en haut par-dessus la tête et rattraper de la main dr, simult 1t dr-ga-dr, fermer ga sur dr en (d.e.4) les deux bras le long du corps
<b>7</b>	1-2	Pas ga en av avec balancé du bras dr en av, bras ga en arr (les deux bras jusqu'à la ht des épaules, regard en (d.e.2) (poids du corps en av)
	3-4	Pas dr en av, balancer le bras ga avec le Ba en av, balancer le bras dr en arr (les deux bras jusqu'à la ht des épaules; regard en (d.e.6) (poids du corps en av)
	5-8	1 1/4 cercle asymétrique (bras dr en av) avec 3 pas ga-dr-ga (les 2 premiers pas sur demi-pointes), fermer dr sur ga avec un 3/8 t (épaule ga en arr), finir en (d.e.1), les deux bras le long du corps
<b>8</b>	1-2	Pas chassé ga en av, simult frapper le Ba avec la main dr, le bras ga tendu de côté ht des épaules
	3-4	Saut cosaque à dr (jambe droite tendue), le bras dr légèrement en av, le bras ga tendu de côté ht des épaules
	5-6	Pas chassé dr en av, simult frapper le Ba avec la main dr, le bras ga tendu de côté ht des épaules
	7-8	Saut galop ga (ga en av) avec 1/4 t, simult passer le Ba autour de la taille (commencer dev le ventre puis derr le dos), finir en (d.e.7), le Ba dans la main dr (ne <u>pas</u> fermer)



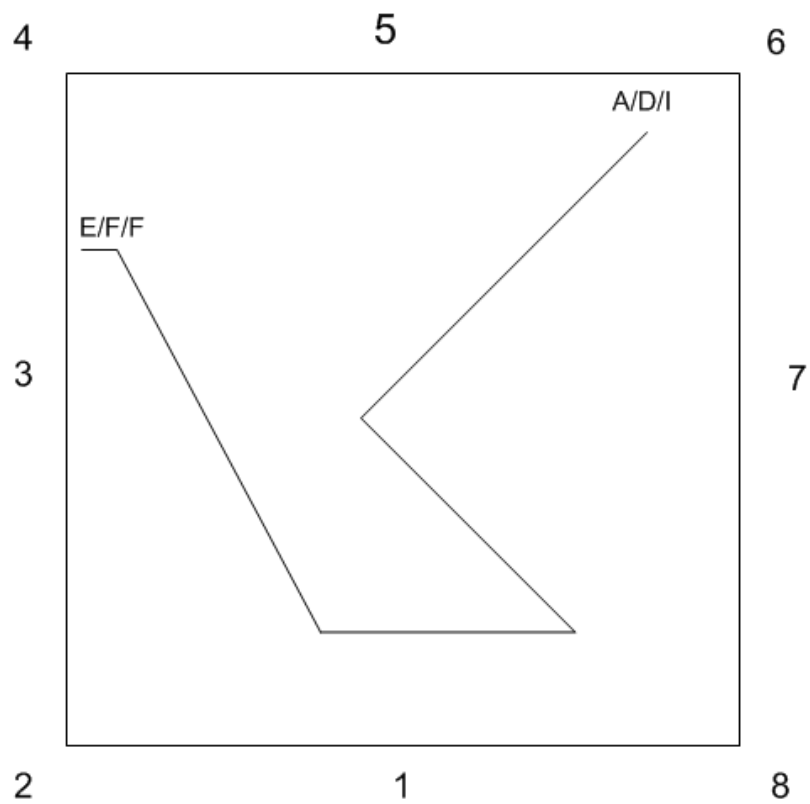
<b>9</b>	1-2	Pas chassé ga en av, simult frapper le Ba, le bras ga tendu de côté ht des épaules
	3-4	Saut de course dr (les 2 jambes tendues), le bras dr légèrement en av, le bras ga tendu de côté ht des épaules
	5-8	Spirale ext avec la main dr, la main ga à la taille, simult pas ga-dr-ga, fermer dr sur ga avec 1/4 t dr (épaule ga en av), finir en (d.e.1) tenir le Ba à deux mains dev le corps, les mains ne touchent pas le corps
<b>10</b>	1-4	4 pas en arr ga-dr-ga-dr (accentuer le pas ga en montant sur demi-pointes), simult rouler le Ba du ventre vers la poitrine, rouler sur les bras et finir dans les deux mains tendus vers l'av
	5-8	3 pas en arr ga-dr-ga (accentuer le pas ga en montant sur demi-pointes), simult poser le Ba sur la nuque en passant par l'av les bras tendus, rouler le Ba sur le dos, rattraper des deux mains, fermer dr sur ga, sur «8» ramener le Ba tenu des deux mains dev le corps
<b>11</b>	1-2	1/8 t à dr en (d.e.2) avec petit pas sauté dr en diagonale en av, petit pas ga-dr sur place, simult mener le Ba des deux mains vers l'épaule dr, avec des petits mouvements haut-bas verticaux (frotter le Ba), regard à dr
	3-4	Petit pas sauté à ga en diagonale en av, petit pas dr-ga sur place, simult mener le Ba des deux mains vers l'épaule ga, avec des petits mouvements haut-bas verticaux (frotter le Ba), regard à ga
	5-6	Poser le genou dr au sol en arr en diagonale, poser le genou ga à côté du dr, simult effectuer un mouvement de 8 du Ba dev le visage, derr la tête, dev le haut du corps
	7	S'asseoir sur les talons, passer le Ba derr le dos de la main dr à la main ga
	8	Monter le bras dr tendu par l'av en extension (paumes de la main vers l'ext) simult le bras ga dev légèrement en av, regard en (d.e.2)



### Test 3 – Cerceau

<b><u>Position de départ</u></b>		Debout en (d.e.2), Ce entre les jambes serrées légèrement pliées, haut du corps penché en av (dos arrondi), la tête dans le prolongement du corps, les bras en arrondis dev le corps, les mains à l'int du Ce l'une sous l'autre (sans se toucher), regard vers le Ce
<b>1</b>	1-4	Se redresser avec un mvt des bras vers le haut (battement d'aile), revenir en position de départ, regard suit le mvt
	5-8	Prendre le Ce avec les 2 mains, rouler le Ce à partir du haut du corps, faire passer le Ce sur l'épaule dr et rouler sur le dos, le rattraper des 2 mains, passer le Ce dans la main dr, (sur la dr du dos), simult effectuer 2 pas en av ga-dr, chassé ga ( <u>garder le pied ga en l'air, car il commence le mvt d'après</u> ), petit lancer en av. à la ht des épaules, les 2 bras tendus dev le corps
<b>2</b>	1-4	Pas ga, simult petit cercle vertical du Ce à dr à côté du corps (vers le bas), pas dr, simult petit cercle vertical du Ce à ga à côté du corps, le bras ga reste devant à la ht des épaules pendant tout le mvt
	5-8	1/4 t vers la dr, regard en (d.e.4), amener le Ce dev le corps, 1 cercle avec le Ce dev le haut du corps (dans le sens contraire aiguille de montre pour le gymnaste), bras ga tendu de côté ht épaules, simult pas chassé ga de côté, descendre le bras ga le long du corps, passer le Ce par la dr jusqu'à l'extension (grand cercle), 3/4 t ga sur la jambe ga, finir en (d.e.6), balancer par le bas vers l'av, lancer du Ce dev le corps (Ce vertical), rattraper avec les 2 mains (main ga au-dessus, main dr au-dessous), fermer dr sur ga, les jambes légèrement pliées
<b>3</b>	1-4	Lâcher la main dr du Ce, le bras passe par le bas jusqu'au côté ht épaules, pas dr de côté sur demi-pointes en (d.e.8), croiser ga dev dr, (ga demi-pointé, poids sur le dr) le tout en enroulant le Ce autour du bras ga tendu (débuter par le haut), croiser ga dev dr, (demi-pointe), attraper le Ce avec la main dr et l'amener dev le corps à la ht des épaules, bras tendus (pas en d.e.8, corps en d.e.6)
	5-6	Lâcher la main ga, continuer le balancer, monter le Ce par la dr jusqu'au-dessus de la tête (br ga suit le mvt par la ga), l'attraper de la main ga (horizontal), le corps reste en (d.e.6)
	7-8	5/8 t épaule dr en arr sur les 2 pieds (lever le talon dr, les pieds restent au sol lors du tour), terminer en (d.e.3), simult descendre en horizontale le Ce jusqu'aux hanches (gymnaste à l'int), finir en position accroupi, les mains toujours sur le Ce
<b>4</b>	1-4	Coincer le Ce entre le ventre et les hanches, roulade en av en (d.e.3), finir avec le genou dr en haut, genou ga au sol (tibia peut être légèrement en diagonale), Ce tenu des 2 mains en horizontale, dev à la ht des épaules
	5-6	Mettre le poids du corps en av, plier la jambe ga, tourner le Ce 1/4 t vers la ga (en verticale, la main dr en haut, la main ga en bas), regard en (d.e.1)
	7-8	Revenir à la position de départ

<b>5</b>	1-4	Spirale ext avec la main ga, le bras dr tendu de côté, simult 1/4 t à ga en (d.e.1), ramener le genou dr sur le ga (terminer en position à genoux), prendre le Ce des deux mains à l'horizontal dev le corps
	5-6	1/2 demi-pivot du Ce les bras tendus à l'av, (sur l'axe contre soi)
	7-8	Continuer le mvt du Ce et le mener par l'extension (Ce vertical) derr la nuque à la ht des épaules, faire glisser les mains le long du Ce (les 2 mains et bras sur le Ce, les bras en arrondi vers l'ext, le Ce peut toucher le corps)
<b>6</b>	1-2	Poser le pied dr en av, simult bras dr en «V» (paume de la main vers le haut, égyptien), regard à dr
	3-4	Se lever, fermer ga sur dr avec demi-pointe (poids sur la jambe dr), les bras idem 1-2, regard vers la ga, (le Ce peut toucher le corps)
	5	Changement du poids du corps sur le pied ga (pied dr demi pointé) avec 1/8 t à dr en arr en (d.e.2), simult saisir le Ce des 2 mains ht des épaules
	6	Changement du poids du corps sur le pied dr (pied ga demi-pointé) avec 1/8 t à dr en arr en (d.e. 3), monter le Ce par-dessus la tête, les bras tendus (le Ce peut toucher le corps)
	7	Changement du poids du corps sur le pied ga (pied. dr demi-pointé) avec 1/8 t à dr en arr en (d.e. 4), simult effectuer un 1/2 t du Ce vers le ht, les bras restent tendus vers le haut
	8	Monter sur demi-pointes, les bras en diagonale vers l'av
<b>7</b>	1-4	Pas chassé ga, simult passer le Ce en diagonale vers l'av, saut galop dr à l'int du Ce, revenir avec le Ce en verticale dev le corps en bas, lâcher la main ga
	5-8	Pas dr-ga-dr, simult balancer le Ce par le côté dr vers le haut en extension, le bras ga tendu de côté ht des épaules, cercle derr la tête, terminer le cercle par la ga et prendre le Ce à 2 mains dev le corps, simult croiser pas ga dev dr (demi-pointé ga)
<b>8</b>	1-4	5/8 t, épaule dr en arr sur les jambes (lever le talon dr, les pieds restent au sol lors du tour), le Ce reste verticalement dev le corps, fermer en (d.e.1), poser le Ce dev soi de la main dr, le bras ga le long du corps
	5-8	Toupie du Ce de la main dr (sens des aiguilles d'une montre), simult croiser le pied dr dev ga, demi-pointé, 1/1 t sur la pointe les deux pieds, simult croiser les bras dev le corps et les mener en extension, redescendre les bras tendus par les côtés, finir en (d.e.1) (pieds fermés), prendre le Ce avec la main dr, le bras ga le long du corps
<b>9</b>	1-2	Rouler le Ce vers la dr, pas de côté à dr avec la jambe dr pliée, rattraper le Ce avec la main dr (genou et pied en d.e.2), monter le bras ga par le côté vers le haut en diagonale regard vers le Ce, les deux pieds reste entièrement sur le sol, le Ce légèrement dev le corps



## Abréviations:

dev	Devant
derr	Derrière
dr	Droite
ga	Gauche
av	Avant
arr	Arrière
ht	Hauteur
ext	Extérieur
t	Tour
mvt	Mouvement
simult	Simultanément
Co	Corde
Ba	Ballon
Ma	Massue
d.e.	Direction dans l'espace

## Littérature d'approfondissement:

Terminologie de gymnastique et danse:

La terminologie avec la dénomination des éléments gymniques et les illustrations y appartenant peut être téléchargée du site web de la FSG.

[www.stv-fsg](http://www.stv-fsg) > Branches sportives > Gymnastique et danse > Téléchargements > Terminologie gymnastique 2012

## Direction dans l'espace:

### Raumrichtungen / directions dans l'espace / direzioni

● Turnende / gymnaste / ginnasta

