



Fédération suisse  
de gymnastique



stv-fsg.ch

# Bases de Technique Aérobic

2026

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Généralités .....</b>	<b>2</b>
1.1	L'aérobic, qu'est-ce que c'est ?.....	2
1.2	Le team-aérobic, qu'est-ce que c'est ?.....	2
1.3	Sens et but, objectif .....	2
1.4	Maintien du corps .....	2
1.5	Technique de l'exécution des mouvements .....	2
<b>2.</b>	<b>Pas de Base .....</b>	<b>3</b>
2.1	Technique de base .....	3
2.2	L'aérobic der compétition.....	4
2.3	Pas de base de low impact .....	6
2.4	Pas de base de high impact.....	20
<b>3.</b>	<b>Eléments.....</b>	<b>29</b>



# Base de Technique Aérobic 2026

## 1. Généralités

### 1.1 L'aérobic, qu'est-ce que c'est ?

L'aérobic est un entraînement cardio-vasculaire efficace qui permet d'entraîner et d'améliorer la force musculaire et l'endurance, la souplesse et la coordination.

Quant au terme « aérobic », la première partie du mot provient sans conteste du grec « aero » qui signifie air tandis qu'« aérobe » se traduit par « qui consomme de l'oxygène ». La deuxième partie s'explique plus difficilement ; peut-être tire-t-elle son origine du mot anglais « gymnastic ». Une autre définition pourrait être la combinaison des deux termes grecs « aero » pour air et « bios » pour vie.

Les effets positifs d'un entraînement aérobic régulier sont la prévention et le maintien de la santé. Ce sport se pratique sur fond de musique moderne. La conception chorégraphique d'un exercice libre d'aérobic laisse de la place à la créativité et au dynamisme. La musique choisie doit être interprétée avec beaucoup de fantaisie. Aérobic, le nouveau défi qu'il vous faut relever!

### 1.2 Le team-aérobic, qu'est-ce que c'est ?

Le team-aérobic est la version de compétition de l'aérobic à la FSG. On s'entraîne en groupe, on sent la musique et on veut montrer ce que l'on sait faire. Le team-aérobic motive jeunes et moins jeunes, il est fun et il développe la dynamique de groupe. Le team-aérobic se distingue par la mise en œuvre dynamique et imaginative de mouvements, par des combinaisons puissantes et expressives et par le fun et la joie qu'il dégage. Pour en savoir plus sur les exigences posées pour les productions de compétition de team-aérobic, prière de consulter les Directives d'aérobic 2026 de la FSG.

### 1.3 Sens et but, objectif

La pratique de l'aérobic vient s'ajouter à l'offre d'activités sportives déjà importante de la FSG. Il s'agit d'une discipline orientée vers le fitness qui s'adresse aux gymnastes du sport de masse. L'aérobic procure du plaisir et exerce un effet positif sur la santé.

### 1.4 Maintien du corps

Une posture coordonnée et redressée exerce un effet préventif sur les mauvaises charges de l'appareil moteur passif (colonne vertébrale, articulations des extrémités) et actif (musculature). Une posture coordonnée et redressée est par ailleurs l'expression d'un mode de vie équilibré, harmonieux et empreint d'estime de soi.

Caractéristiques d'une posture coordonnée et redressée :

- pieds légèrement tournés, largeur des hanches ou des épaules,
- genoux tendus mais pas trop,
- bassin dans une position neutre. Contraction musculaire équilibrée devant (abdominaux) et derrière (fessiers),
- pectoraux redressés,
- omoplates dirigées vers le bas,
- haut du corps redressé, calme et stable,
- regard et haut du corps de face, et
- tête redressée telle une boule reposant sur une colonne en mouvement (allonger le cou).

### 1.5 Technique de l'exécution des mouvements

Savoir effectuer les mouvements de manière claire et propre est une condition pour tout-e moniteur-trice d'aérobic qui se respecte, qui se veut crédible et qui veut donner des leçons de qualité.



Plus le mouvement est précis, plus il est facile à reproduire par les gymnastes. Chaque mouvement est clairement déterminé par un début et une fin ainsi que par une évolution claire.

Eviter de trop tendre les articulations, notamment les genoux et les coudes ainsi que la colonne vertébrale.

Veiller à toujours contrôler la flexion des genoux de sorte que les fesses ne se trouvent jamais au-dessous des genoux sous peine de constituer une énorme charge pour les genoux et les ligaments. Le genou se trouve au-dessus du pied mais jamais devant la pointe des pieds. Il n'est jamais tourné vers l'intérieur.

Toujours effectuer de grands pas, de manière à bien voir l'amplitude du mouvement.

#### **Conseils pour exécuter correctement les mouvements**

- Si vous ne pouvez pas maintenir une tenue corporelle correcte lors d'un exercice, ralentissez le tempo ou effectuez les mouvements en réduisant l'amplitude.
- Contrôlez vos mouvements et effectuez-les consciemment.
- Gardez le dos droit même lorsque les jambes sont en mouvement. Tête droite en prolongement de la colonne vertébrale. Les épaules sont détendues, relâchées et non pas contractées vers le haut.

## **2. Pas de Base**

### **2.1 Technique de base**

En aérobic, on distingue entre les mouvements de low et de high impact. Le mot « impact » signifie charge du choc. Low impact signifie donc en général une charge moins importante pour les articulations et la colonne vertébrale que le high impact.

En low impact, un pied au moins reste toujours au sol. Lors de l'exécution de modèles de pas, le talon de la jambe d'appui et le genou ne doivent pas rebondir. Les mouvements ou suites de pas en avant sont en principe effectués en partant du talon vers les orteils et c'est le contraire pour les mouvements ou suites de pas sur place ou en arrière (des orteils vers le talon).

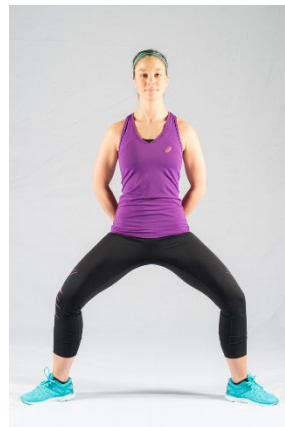
En high impact il est possible que les deux pieds se retrouvent brièvement en l'air (brève phase d'envol). Veiller notamment à dérouler les pieds des orteils au talon lors de chaque contact avec le sol.

Les concepts de low et high impact n'ont donc aucun rapport avec l'intensité de l'entraînement. En effet, les pas de low impact avec des mouvements amples et de longs leviers peuvent être plus intenses que les petits mouvements souples de high impact (gestion de l'intensité).

Dans les descriptions de mouvements et de pas de base qui suivent, nous indiquons les temps (beats) nécessaires.



Définition des positions :



## 2.2 L'aérobic de compétition

Im En aérobic de compétition, il est possible de modifier ou de compléter les pas de base.

Variantes possibles des pas de base :

- |                               |           |  |
|-------------------------------|-----------|--|
| – Diviser les pas par deux :  | exemple : | seulement demi-mambo en av. (2 premières mesures). |
| – Combiner les pas :          | exemple : | demi-grapevine (1, 2) suivi par un side jack.      |
| – modifier la forme de base : | exemple : | repeater – après le 2e lever poser le pied devant. |
| – ajuster le tempo :          | exemple : | chassé sur 3 mesures.                              |
| – doubler l'exécution :       | exemple : | deux kicks consécutifs avec le même pied.          |

D'autres formes de pas peuvent être intégrées dans la production en veillant toutefois à respecter la technique de base cf. 2.1.

Les combinaisons de pas font la distinction entre différents niveaux :

### Niveau 1:

Combinaison de pas de base avec répétitions.

Caractéristiques :

- répétition du pas de base (exemple : 4 step touch consécutifs),
- les pas de base gardent leur forme originelle,
- toujours commencer à droite ou à gauche,
- pas de variations,
- env. 4 pas de base pour 4x8 temps.

### Niveau 2:

Combinaison de pas de base sans répétitions.

Caractéristiques :

- effectuer chaque pas de base une fois seulement (exemple : 1 step touch suivi par un autre pas de base),
- les pas de base gardent leur forme originelle,
- commencer à droite ou à gauche,



- pas de variations,
- env. 10 pas de base pour 4x8 temps.

**Niveau 3:**

Combinaison de pas de base sans répétitions, avec enchaînements de mouvements complexes et cohérentes. Ajuster ou varier les pas de base de différentes manières. Un pas de base peut, et doit, revenir plusieurs fois dans une chorégraphie d'ensemble.

Caractéristiques :

- chaque pas de base est effectué sans répétition,
- les formes de base sont ajustées ou variées,
- commencer à droite et à gauche,
- les autres formes de pas sont complétées,
- env. 14 pas variés pour 4x8 temps.



## March

(1 beat)

**March** signifie marcher sur place.

### Exécution correcte

- Lors de la marche (sur place), dérouler le pied des orteils au talon (poser le talon).
- Lors de la marche en av., commencer par poser le talon et dérouler jusqu'aux orteils
- Lors de la marche en arr., dérouler le pied des orteils jusqu'au talon (poser le talon).
- Les pieds restent parallèles.
- Lors de la marche (sur place), le pied levé pointe en avant
- Dérouler les pieds de manière douce et à peine audible.
- Tendre les jambes, mais pas trop.



# Mambo

(4 beats)

Le **mambo** est une variante de la marche, une jambe exécutant un mouvement de balancer tandis que l'autre, en alternance, est posée un peu plus latéralement devant le corps (technique de déroulement du pied similaire à celui de la marche, du talon à la pointe du pied) et une fois un peu plus derrière le corps (technique du déroulement de la pointe au talon).

## Exécution correcte

- Premier pas en avant via le talon, deuxième pas sur place (lever légèrement) via les orteils, troisième pas en arrière via les orteils et quatrième pas (lever légèrement, pointe) sur place via les orteils (poser le talon).
- Ne pas tourner le pied de la jambe libre à l'intérieur.
- Les pieds restent parallèles.
- Garder le centre de gravité du corps au milieu.



## Side to Side

(2 beats)

A partir de la position de base, déplacement du poids du corps latéralement. Cette jambe s'appuie sur le talon et déroule jusqu'aux orteils. Le poids du corps est déplacé à partir de la plante du pied de la jambe d'appui. La pointe du pied de la jambe libre touche le sol.

### Exécution correcte

- Le premier pas de côté doit dérouler du talon aux orteils.
- Le talon de la jambe d'appui reste au sol sans mouvement de ressort
- Le pied de la jambe d'appui est légèrement tourné vers l'extérieur.
- La jambe libre tapote sur le point de départ.
- Le tapotement se fait doucement et de manière à peine audible.
- La jambe libre reste en prolongement, sans tourner vers l'intérieur.
- Le genou de la jambe d'appui reste toujours légèrement fléchi, sans mouvement de ressort
- Le genou reste toujours derrière la pointe des pieds
- Pendant tout le mouvement, le bassin et le haut du corps sont dirigés vers l'avant.
- Pas de balancement du haut du corps.



## Heel Back / Leg Curl (low)

(2 beats)

Déplacement latéral du poids du corps à partir de la position de base identique à celle du side to side. Le pied de la jambe libre ne tape pas au sol mais, par flexion du genou, est amené vers les fesses en prolongement de la cuisse (angle de 90°).

### Exécution correcte

- Le premier pas de côté doit dérouler via le talon.
- Le talon de la jambe d'appui reste au sol sans mouvement de ressort.
- Les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Ne pas tendre exagérément le genou de la jambe d'appui. Le genou reste calme et stable.
- Lever la jambe libre en arrière à 90°.
- Le genou de la jambe libre montre en prolongement de la position de départ du pied.
- Le pied de la jambe libre est en position pointée.
- Eviter de bouger les hanches. Le haut du corps et la jambe libre sont alignés.



## Step touch

(2 beats)

Ecarter une jambe de côté, déplacer le poids du corps sur la jambe écartée. Poser le talon de la jambe écartée et dérouler jusqu'aux orteils. Ramener ensuite l'autre jambe et la pointe du pied touche le sol directement à côté de la jambe d'appui.

### Exécution correcte

- Le premier pas de côté doit dérouler du talon aux orteils.
- Le talon de la jambe d'appui reste au sol sans rebondir, sans mouvement de ressort.
- Le pied de la jambe d'appui est légèrement tourné vers l'extérieur.
- La pointe des pieds tape au sol près de la jambe d'appui (toucher légèrement les deux pieds).
- Le genou de la jambe d'appui reste légèrement fléchi, calme et sans mouvement de ressort.
- Le genou de la jambe d'appui reste derrière la pointe des pieds



## Grapevine

(4 beats)

Premier pas, le pied légèrement tourné vers l'extérieur est déroulé du talon à la pointe du pied puis le poids du corps est déplacé sur ce pied. Croiser la jambe libre derrière, le poids est ensuite déplacé sur la jambe croisée (poser le talon). Le troisième pas s'effectue de côté en déplaçant le poids du corps sur cette jambe. Poser le talon de cette jambe par terre et dérouler jusqu'aux orteils. Ramener ensuite l'autre jambe en tapant la pointe du pied au sol près de la jambe d'appui.

### Exécution correcte

- 1er pas : faire un grand pas de côté et poser de côté légèrement tourné vers l'extérieur et dérouler via le talon
- 2e pas : le pied croise derrière la jambe de devant. Dérouler de la pointe du pied au talon (poser le talon).
- 3e pas : écarter de côté le pied de devant, dérouler du talon au orteils.
- 4e pas : la pointe de l'autre pied tape au sol près de la jambe d'appui (les pieds se touchent légèrement).
- Les talons restent par terre sans mouvements de ressort.
- Les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Haut du corps et bassin restent dirigés vers l'avant durant tout le mouvement



## Tap

(2 beats)

De la position de base (position en H), poser une jambe devant sans déplacer le poids du corps, la pointe du pied ou le talon tape au sol (tap). Ensuite, la jambe libre vient rejoindre la jambe d'appui et le pied se déroule des orteils au talon.

### Exécution correcte

- La pointe du pied tapote loin de la jambe d'appui.
- En remettant le pied, dérouler les pieds des orteils au talon (poser le talon).
- Pas de déplacement du haut du corps.



## Kick (low)

(2 beats)

Une jambe est amenée vers l'avant puis tendue (mais pas trop) par un mouvement de kick. La jambe amenée vers l'avant est ramenée vers la jambe d'appui et le pied déroule des orteils au talon. Hauteur du mouvement de kick variable.

### Exécution correcte

- Le kick s'effectue par un mouvement contrôlé depuis la jambe inférieure. Ne pas tendre exagérément le genou (éviter les coups aux articulations).
- Le pied de la jambe libre se trouve en position pointée.
- Dérouler des orteils au talon (poser le talon).
- Serrer les pieds
- Le talon de la jambe d'appui reste au sol



## Knee lift (low)

(2 beats)

Plier la jambe libre et la tourner légèrement vers l'extérieur jusqu'à ce que le genou se trouve à hauteur des hanches (angle max. 90°). La jambe libre est fléchie. Ensuite, la jambe libre se repose près de la jambe d'appui et le pied se déroule des orteils au talon.

### Exécution correcte

- Lever le genou à hauteur des hanches à 90°.
- Le pied levé se trouve en position pointée.
- En reposant la jambe, dérouler des orteils au talon (poser le talon).
- Ramener les pieds.
- Le talon de la jambe d'appui reste par terre.



## V-step

(4 beats)

Les pieds exécutent un dessin en forme de V au sol. Lors des deux premiers pas, les pieds sont posés au sol avec un grand écartement en avant et à la même hauteur. Poser les talons et dérouler les pieds, pieds et genoux légèrement tournés vers l'extérieur. Pour les deux derniers pas, les poser à l'arrière et fermer les talons. Dérouler le pied de la pointe au talon et poser les talons.

### Exécution correcte

- Lors des deux premiers pas, dérouler les pieds du talon aux orteils. Les pieds se trouvent à la même hauteur.
- Les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Les genoux restent légèrement fléchis sans tourner vers l'intérieur.
- Lors du mouvement en arrière, les pieds déroulent des orteils au talon (poser le talon).
- En ramenant les jambes, poser la jambe libre près de la jambe d'appui sans dérouler visible du pied (poser le talon).
- En ramenant les pieds, les talons doivent se toucher (position en V).
- Les mouvements avant et arrière doivent être de même amplitude.



## Box step

(4 beats)

Pas croisé devant, dérouler le pas croisé par le talon. Pas en arrière dérouler le pas par la pointe du pied. Ouvrir le pas de côté sur une ligne et poser la pointe du pied. Dérouler le pas en avant par le talon. Effectuer la suite de pas en rectangle.

### Exécution correcte

- Premier pas : le pied croise devant l'autre jambe devant. Dérouler du talon aux orteils.
- Deuxième et troisième pas en arrière : dérouler des orteils au talon (poser le talon). Après le troisième pas, les pieds se trouvent à la même hauteur.
- Quatrième pas en avant : dérouler du talon aux orteils
- Garder le bassin et le haut du corps en position frontale



## Side squat

(4 beats)

Poser une jambe de côté et effectuer un grand plié. Poser le talon de cette jambe et dérouler jusqu'aux orteils. Pendant tout le mouvement, garder le poids du corps au milieu. Ramener ensuite la jambe libre près de la jambe d'appui.

### Exécution correcte

- Faire un grand pas de côté
- Pieds légèrement tournés vers l'extérieur.
- Le premier pas de côté doit dérouler du talon jusqu'aux orteils.
- Le déroulé du pied lorsqu'il est ramené n'est pas visible.
- En fermant le side squat, les talons doivent se toucher.
- Genoux toujours derrière la pointe des pieds.
- Genoux toujours légèrement pliés, knick mais pas vers l'intérieur (pas de jambes en X).
- Le poids du corps reste au milieu.



## Pivot turn

(4 beats)

Deux ½ rotations

Le premier pas en avant avec déroulement du pied par le talon. Lever les deux talons en même temps, ½ tour, dérouler et reposer les deux talons en même temps, répéter.

### Exécution correcte

- Poser le premier pied devant l'autre. Le pied se déroule du talon aux orteils.
- Garder les pieds parallèles.
- La rotation s'effectue seulement une fois que les deux talons sont levés en même temps.
- Après la rotation, dérouler simultanément des orteils au talon (poser le talon). Après la rotation, les pieds sont de nouveau parallèles.
- Le centre de gravité du corps reste au milieu.



## Repeater

(4 beats)

Lever les genoux avec au moins deux répétitions

Premier pas en diagonale en avant, déroulement par le talon. Jambe d'appui stable et légèrement fléchie. Haut du corps légèrement penché en avant. Cou-de-pied de la jambe libre tiré vers le genou de la jambe d'appui puis ramené. Pointe des pieds au sol. Pas de déplacement du poids du corps.

### Exécution correcte

- Premier pas en avant. Dérouler du talon aux orteils.
- Le talon de la jambe d'appui reste au sol sans mouvements de ressort.
- Le genou de la jambe d'appui est légèrement fléchi et reste toujours derrière la pointe des pieds. Il est calme et stable sans mouvements de ressort.
- Le pied de la jambe libre se trouve en position pointée. Le cou-de-pied du pied se trouve à hauteur du genou.
- La pointe du pied tape au sol lors du mouvement arrière par terre, jambe tendue.
- Le bassin reste stable
- Le haut du corps est légèrement penché en avant.



## Jogging

(1 beat)

La jambe inférieure se lève en arrière à 90°. Dérouler le pied des orteils au talon. Le jogging peut se faire sur place ou avec déplacement.

### Exécution correcte

- Lever la jambe libre en arrière à 90°.
- Chaque fois que le pied se pose, dérouler des orteils au talon (poser le talon).
- Le mouvement dynamique suit à partir du genou (point de départ du mouvement).
- Le pied de la jambe libre est en position pointée.
- Les genoux se trouvent côte-à-côte à la même hauteur.



## Heel back / Leg curl (high)

(2 beats)

A partir de la position de base, déplacer le poids du corps sur le côté comme le side to side avec phase d'envol. Le pied de la jambe libre n'est pas posé au sol mais le genou est fléchi à un angle de 90° en prolongement de la cuisse, direction du fessier.

### Exécution correcte

- Le premier pas de côté doit être déroulé par le talon.
- Saut par le talon.
- À l'ouverture, les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Se réceptionner sur les orteils puis dérouler jusqu'au talon (poser le talon).
- Lever la jambe libre en arrière à 90°.
- Le genou de la jambe libre montre en prolongement de la position de départ du pied.
- Le pied de la jambe libre est en position pointée.
- Eviter de bouger les hanches. Le haut du corps et la jambe libre forment une ligne.



## Kick (high)

(2 beats)

Une jambe est amenée vers l'avant et tendue (mais pas trop) par un mouvement de kick, le pied est pointé. La jambe d'appui exécute un saut visible (une phase d'envol bien visible). La jambe amenée vers l'avant est ramenée vers la jambe d'appui, puis les deux jambes exécutent à nouveau un petit saut avec phase d'envol visible.

### Exécution correcte

- Le kick est un mouvement contrôlé qui vient de la jambe inférieure. Ne pas le tendre trop (éviter des coups sur les articulations)
- Le pied de la jambe libre est en position pointée.
- Le mouvement dynamique est donné par le genou (point de départ du mouvement).
- Pour la réception, dérouler des orteils au talon (poser le talon).
- Ramener les pieds.
- Le déroulé s'effectue de manière douce et à peine audible.



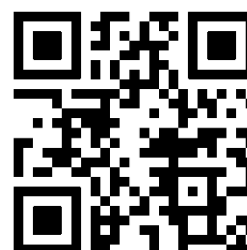
## Knee lift (high)

(2 beats)

Plier la jambe libre. Tirer le genou vers le haut à hauteur des hanches (angle de 90°). La jambe d'appui effectue une phase d'envol bien visible. Changer de jambe d'appui par un saut.

### Exécution correcte

- Lever le genou à 90° à hauteur des hanches.
- Un saut dynamique s'effectue à partir des genoux (point de départ du mouvement).
- Le pied en l'air est en position pointée.
- Lors de la réception, dérouler des orteils au talon (poser le talon).
- Ramener les pieds.
- Le dérouler s'effectue en douceur et de manière à peine audible



## Jumping jack

(2 beats)

Ouvrir les deux jambes par un saut, écarter les pieds davantage que la largeur des épaules et les ramener au sol (grand plié). Les genoux et les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur, genoux légèrement pliés pour amortir le choc du saut.

Lors de la réception, dérouler les pieds de la pointe au talon. Ramener les jambes par un 2e saut. Dérouler le pied via les orteils et fermer les talons. Les talons se touchent.

### Exécution correcte

- A chaque saut, dérouler les pieds de la pointe au talon (poser le talon)
- Un saut dynamique s'effectue à partir des genoux (point de départ du mouvement).
- Lors de l'ouverture et de la fermeture, genoux et pieds légèrement tournés vers l'extérieur
- Jambes écartées de telle sorte que, lors de l'amortissement du choc, les genoux restent derrière la pointe des pieds
- Genoux toujours légèrement fléchis sans toutefois faire des kicks vers l'intérieur (pas de jambes en X).
- En refermant le jumping jack, les talons doivent se toucher (position en V).
- Un mouvement en haut et en bas doit être visible.
- Garder le centre de gravité au milieu.



## Side jack

(2 beats)

Saut dynamique de côté avec poids du corps sur la jambe d'appui. Pied et genou légèrement tournés vers l'extérieur. Genou de la jambe d'appui toujours derrière la pointe du pied. Jambe libre tendue de côté (mais pas trop) et talon au sol. La jambe d'appui effectue un petit mouvement de hanche de côté. Ramener les deux jambes ensemble par un petit saut et fermer les talons de manière à ce qu'ils se touchent.

### Exécution correcte

- Un saut dynamique latéral provient des genoux (point de départ du mouvement).
- Dérouler les pieds via les orteils et poser les talons (poser le talons).
- À l'ouverture et à la fermeture, les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Après la réception, le genou de la jambe d'appui reste derrière la pointe du pied.
- Le genou de la jambe d'appui ne s'affaisse pas, reste stable.
- Le pied de la jambe libre doit être en position flex.
- En ramenant les jambes, les talons doivent se toucher.
- Pendant l'exécution, le haut du corps se déplace légèrement de côté mais le centre de gravité reste au milieu.
- Tourner le bassin en avant.



## Side pump

Saut de côté

(2 beats)

Dans cette variante de high impact, on exécute un petit saut latéral en atterrissant sur la jambe d'appel, l'autre jambe tendue de côté (mais pas trop et pointe du pied tendue). Les deux jambes sont ramenées par un petit saut, et les pieds fermés parallèlement.

### Exécution correcte

- Lors du saut les pieds sont parallèles (position en H).
- Un saut latéral dynamique provient des genoux (Point de départ du mouvement).
- La première réception s'effectue sur la jambe de saut. Les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Le pied de la jambe d'appui se trouve en position pointée.
- Lors de la 2e réception, les deux pieds doivent être ramenés.
- Dérouler les pieds des orteils au talon (poser le talon).
- Dérouler de manière souple et à peine audible.
- Lors de l'amortissement du saut, les genoux pliés doivent rester derrière la pointe des pieds



## Scoop

(2 beats)

Un pas en avant en déroulant depuis le talon et déplacement du poids du corps sur cette jambe. Effectuer ensuite un saut final sur place en déroulant les deux pieds simultanément des orteils au talon.

### Exécution correcte

- Sauter avec l'impulsion venant des talons.
- Dans la phase de vol, les pieds se trouvent en position parallèle tendue.
- Le saut et la réception se font au même endroit sans déplacement durant la phase de vol.
- A la réception, dérouler les pieds des orteils au talon (poser le talon).
- Dérouler de manière souple et à peine audible.
- A la réception, les deux pieds doivent être serrés.



## Chassé

(2 beats / 1 und 2 = 3 Schritte)

Premier pas en avant, déroulement du pied par le talon et déplacement du poids du corps sur cette jambe. Puis phase d'envol avec changement de pas et déroulement par la pointe des pieds jusqu'au talon. Les deux pieds se touchent légèrement durant la phase de vol. Le troisième pas se déroule via le talon.

### Exécution correcte :

- Sauter avec impulsion venant des talons.
- Lors de la réception du 2e pas, dérouler des orteils au talon (poser le talon)
- Dérouler le troisième pas via le talon.
- Dans la phase de vol, les pieds sont tendus en pointe et doivent se toucher légèrement.



### 3. Eléments

#### Technique de base

- Exécution techniquement correcte des éléments (maintien du corps, position des pieds, position des articulations)
- Réception sûre
- garder le corps contracté pendant toute l'exécution du mouvement (extrémités, tronc, fessiers et épaules)
- Exécution uniforme des éléments dans le groupe
- Le pied de la jambe libre est toujours en pointe

#### Eléments en compétition

Les éléments viennent enrichir une production de team-aérobic. Ils sont évalués en compétition avec la note de programme (note P) et la note technique (note T).

Il y a des éléments simples (E) et des éléments difficiles (S).

Les éléments S sont évalués dans la note P sous le domaine des éléments (difficulté).

Les difficultés des différents groupes d'éléments valent lorsque au moins la moitié des gymnastes (exemple : 7 = 4), remplissent toutes les conditions énumérées sont remplies. Les différentes conditions doivent être présentées en même temps ou successivement (en canon). Il est possible d'avoir des éléments difficiles (éléments S) du même groupe d'éléments.

#### Groupes d'éléments :

- acrobatique
- souplesse dynamique
- souplesse statique
- équilibre
- force dynamique
- force statique
- sauts

Les éléments effectués représentent un choix possible. Ils peuvent être complétés. Les éléments doivent de préférence être imaginatifs de préférence et ne pas suivre uniquement la forme de base décrite.

De plus amples explications sur les différents groupes d'éléments ainsi que leurs critères se trouvent dans les différents groupes.



## FORMES ACROBATIQUES

L'acrobatique se définit par l'exécution de formes statiques et dynamiques particulièrement efficaces par l'action conjointe d'au moins deux personnes.

Une chorégraphie de compétition est animée par différentes formes (nombre de personnes, différents plans, etc.).

Tous les éléments effectués avec une autre personne sont évalués comme de l'acrobatique dans une compétition d'aérobic (exemple : deux personnes debout sur une jambe se tiennent par les épaules).

### **Exécution correcte :**

- L'entrée et la sortie de la figure acrobatique doit être clairement visible et exécutées proprement.
- Garantir la sécurité lors de toutes les figures acrobatiques. Eviter tout risque inutile



## Souplesse (dynamique et statique)

La capacité d'étirement d'un muscle dépend de plusieurs facteurs (âge, sexe, constitution, heure de la journée, température, état d'entraînement). Une exécution correcte et consciente permet d'étirer au maximum les muscles en question.

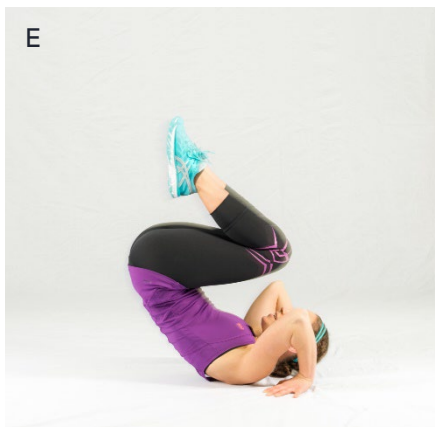
### Exécution correcte :

- étirer les muscles autant que possible,
- ramener les jambes pendant la phase de rouler (seulement roulade avant),
- écarter clairement les jambes, position en X visible (seulement roue),
- l'avant et l'arrière des cuisses touchent le sol (seulement grand écart, cf. photo)
- bras tendus (roue, pont, etc.).

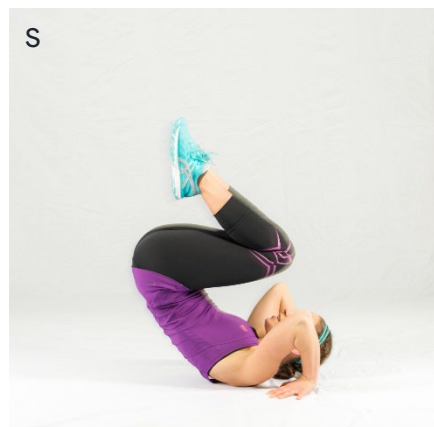
### Critères pour les éléments S :

- Pendant la souplesse statique, tenir les éléments S pendant au moins 4 temps (sans soutien de la part de quelqu'un).
- Exception : dans la catégorie 35+, les éléments E (souplesse) valent également comme difficiles.

Exécutions dynamiques :



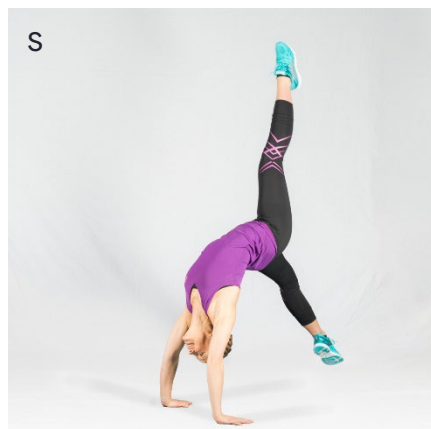
Roulade avant



Roulade arrière



Roue



Souplesse arrière

Exécutions statiques :



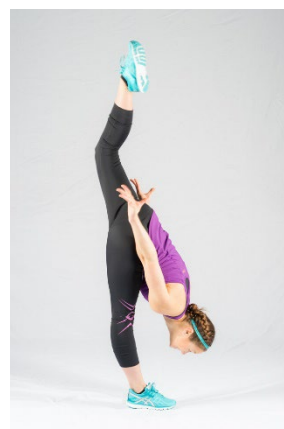
Siège de biche



grand écart



Pont



Grand écart debout



Jambre libre hauteur  
de la tête

## Équilibre

Pour les éléments d'équilibre, le corps est stabilisé dans une position d'équilibre donnée. Les muscles sont constamment sollicités pour conserver l'équilibre.

Un élément d'équilibre se caractérise par le maintien d'une position statique pendant un certain temps sur une surface réduite. Cela peut être sur une jambe ou d'autres parties du corps. Pour maintenir l'équilibre, les muscles stabilisateurs travaillent en permanence.

### Exécution correcte :

- Garder la position d'équilibre stable
- La jambe d'appui reste calme (balance par ex.)
- Position finale en maintien du corps droit = position I (chandelle, poirier, appui tendu renversé)

### Critères pour les éléments S :

- L'élément doit pouvoir être tenu au moins pendant 4 temps (sans soutien de la part de quelqu'un)
- Le pied de la jambe libre doit être au moins à la hauteur des hanches
- Les éléments E effectués directement à partir d'une rotation complète deviennent des éléments S



Arabesque



Debout sur une jambe



Bougie avec appui



Bougie sans appui



Poirier



Appui tendu renversé



Grand écart debout



Jambre libre hauteur de la tête



Balance



Jambe libre à l'horizontale

## Force dynamique

Lors des éléments de force dynamiques, la contraction musculaire doit toujours être visible et permanente durant l'exécution du mouvement. Les mouvements sont effectués sans prise d'élan afin de ne pas surcharger inutilement les articulations.

### Exécution correcte :

- contraction musculaire visible en permanence,
- ne pas surcharger inutilement les articulations, pas de coups (appuis faciaux, etc.),
- le corps forme une ligne droite de la tête aux talons. Position de planche, tenir du début à la fin (appuis faciaux, etc.),
- la tête est en prolongement de la colonne vertébrale, éviter de trop tendre ou plier la nuque,
- les omoplates tirent en arrière et en bas afin de garantir une position stable.

### Critères pour les éléments S :

- Effectuer les éléments S au moins quatre fois consécutivement (4 répétition consécutives).
- Ne pas interrompre la tension de force.
- Les éléments de force dynamiques ne peuvent pas être interrompus par des éléments de force statiques (au minimum 4 temps de musique).



Crunches abdominaux (pieds au sol)



Crunches abdominaux (pieds en l'air)



Pompes/Push up (sur les genoux)



Pompes/Push up (sur les pieds)

## Force statique

Lors des éléments de force statiques, continuer à contracter pendant tout l'élément, et de manière visible.

### Exécution correcte :

- la contraction musculaire est visible en permanence,
- le corps forme une ligne droite. Garder la position de planche du début à la fin.
- la tête est en prolongement de la colonne vertébrale, éviter de trop tendre ou de fléchir la nuque (planche, etc.),
- les omoplates tirent en arrière et en bas afin de garantir une position stable.
- épaules au-dessus de la position d'appui (poignet ou coudes).

### Critères pour les éléments S :

- Tenir la position pendant au moins 4 temps musicaux



Appui latéral sur les coudes (sur les genoux)



Appui latéral sur les mains (sur les pieds)



Hover-Position (sur les pieds)



Position de planche (sur les pieds)



Position de planche dorsale (sur les pieds)

## Sautes

Un saut est un mouvement dynamique au cours duquel les deux pieds quittent le sol avant de retomber. Les sauts se caractérisent par un élan puissant, une phase de vol contrôlée et un atterrissage stable et précis.

### Exécution correcte :

Saut :

- saut dynamique partant des genoux (mouvement).

Phase de vol :

- la phase de vol doit être clairement visible,
- position des bras clairement définie et contrôlée,
- symétrie des jambes et de tout le corps.

Réception :

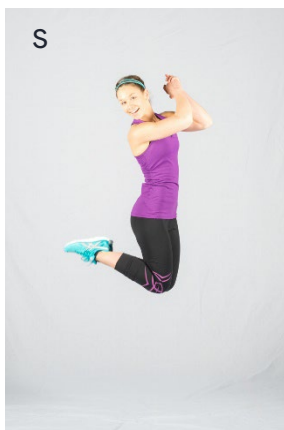
- lors de la réception, dérouler les pieds des orteils au talon (poser les talons),
- le déroulé est souple et à peine audible.

### Critères pour les éléments S :

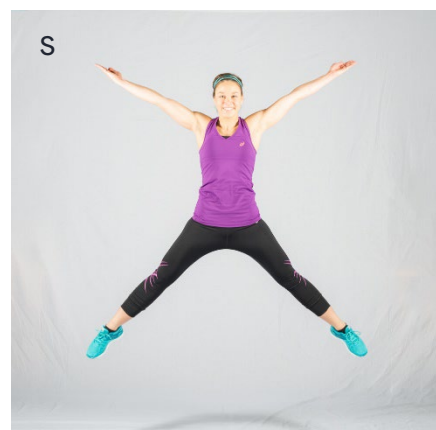
- Saut individuel : envol, phase de vol et réception doivent être clairement visibles.
- Saut avec partenaire : la hauteur du saut doit être au moins supérieure à la hauteur des genoux.



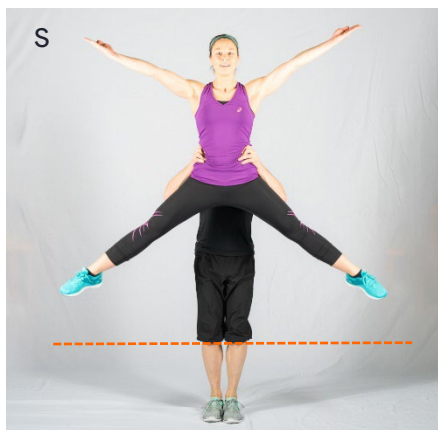
Saut tendu



Saut freestyle



Saut écarté



Saut avec partenaire



Saut avec partenaire

Édition 2026

Éditeur : Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch). Rédaction : Fédération suisse de gymnastique, division de l'encouragement du sport, secteur. Mise en page : Fédération suisse de gymnastique, division marketing et communication. Copyright : Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source).

