

















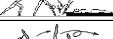




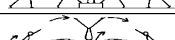
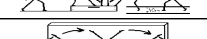





















# EVALUATION GYMNASTIQUE

	Niveaux	NOM:	Prénom:	Classe:	Validation	Niveau le séance	Difficulté /2 Pts	Exécution /2 Pts
Thèmes		Eléments		Critères de réussite				
<b>N° 1</b> Rouler en Avant (Roulade avant → Saut de l'ange)	A	Roulade avant groupé sur plan incliné		ou 	* Je roule dans l'axe * Je me relève sans poser les mains derrière les fesses		0,5	
	B	Roulade avant groupé au sol			* Je roule dans l'axe * Je me relève sans poser les mains derrière les fesses		1	
	C	Roulade avant écart sur plan incliné			* Mes jambes restent tendues * Je pose mes mains entre mes jambes pour me redresser		1,25	
	D	Roulade avant écart au sol			* Mes jambes restent tendues * Je pose mes mains entre mes jambes pour me redresser		1,5	
	E	Roulade avant carapé au sol			* Mes jambes restent tendues et serrées jusqu'à la réception * Réception stabilisée		1,75	
	F	Saut de l'ange			* Corps aligné en l'air * Rouler mains à plat au sol * Réception stabilisée		2	
<b>N° 2</b> Rouler en Arrière (Roulade arrière)	A	Roulade arrière groupé ou écart sur plan incliné		ou 	* Je roule dans l'axe * Mes coudes et mes genoux ne touchent pas le sol		0,5	
	B	Roulade arrière groupé ou écart au sol		ou 	* Je roule dans l'axe * Mes coudes et mes genoux ne touchent pas le sol		1	
	C	Roulade arrière carapé au sol			* Je roule dans l'axe * Mes jambes sont tendues à la réception		1,5	
	D	Roulade arrière à l'ATR au sol			* Je suis aligné en ATR		2	
<b>N° 3</b> Se renverser en ATR pour tourner en avant (ATR → Saut de mains)	A	ATR face au mur			* Je tiens 3" * Il n'y a que les pieds qui touchent le mur		0,25	
	B	Placement du dos puis ATR dos au mur		puis 	* Je regarde toujours mes mains au sol * Je tiens chaque position 3" * Il n'y a que les pieds qui touchent le mur * Je regarde toujours mes mains au sol		0,5	
	C	ATR dos au mur			* Je tiens 3" * Il n'y a que les pieds qui touchent le mur * Je regarde toujours mes mains au sol		0,75	
	D	ATR tomber à plat dos			* Les bras restent tendus et alignés avec le dos * Arriver bras tendus, dans l'axe, corps gainé		1	
	E	ATR roulade avant			* Je suis aligné, jambes serrées en ATR avant de rouler * Je me relève sans aide des mains au sol		1,25	
	F	ATR impulsion de bras, tomber à plat dos			* Sursaut sur les mains bras tendus (impulsion) * Arriver bras tendus, dans l'axe, corps gainé		1,5	
	G	Sursaut, saut de mains avec impulsion sur mini-trampoline			* Passage en ATR * Passer par-dessus l'obstacle sans le toucher * Réception debout, bras verticaux		1,75	
	H	3 pas, sursaut, saut de mains			* Passage en ATR * Réception debout, bras verticaux		2	
<b>N° 4</b> Tourner en Avant en passant par l'ATR avec rotation longitudinale (Roue → Rondade)	A	Roue avec pose de mains sur petit plinth en largeur			* Roue en arc de cercle * Départ et réception pieds décalés * Passage jambes tendues à 45°		0,5	
	B	Roue avec pose de mains sur petit plinth en longueur			* J'arrive un pied après l'autre dans la zone de réception * Passage jambes tendues vers l'ATR		1	
	C	Roue au sol, dans un couloir			* Roue axée dans le couloir * Mes jambes ne touchent pas les murs		1,25	
	D	2 Roues enchaînées au sol			* Roues axées * Pas d'arrêt entre les 2 roues (2 poses de pieds maxi)		1,5	
	E	Sursaut + Rondade avec pose des mains sur mini-trampoline			* Mes mains ne sont plus au sol quand mes pieds se posent * Réception debout, dans l'axe, bras parallèles		1,75	
	F	Sursaut + Rondade saut en extension au sol			* Temps de suspension avant la pose des pieds * Pas d'arrêt entre rondade et saut		2	
<b>N° 5</b> Tourner en Avant sans appui des mains (Salto avant)	A	Roulade avant élevée avec mini-trampoline			* J'amortis avec mes bras * Contact de la nuque sur le tapis * J'arrive assis, dans l'axe		0,5	
	B	Salto avant avec mini-trampoline, réception assis			* Rotation dans l'axe, mains sur les genoux * Réception sur les fesses		0,75	
	C	Salto avant avec mini-trampoline, réception debout			* Rotation dans l'axe, mains sur les genoux * Réception debout contrôlée (1 pas maxi)		1	
	D	Salto avant avec tremplin, réception debout			* Rotation dans l'axe, mains sur les genoux * Réception debout contrôlée (1 pas maxi)		1,5	
	E	Salto avant au sol, réception debout			* Rotation dans l'axe, mains sur les genoux * Réception debout contrôlée (1 pas maxi)		2	
<b>N° 6</b> Tourner en Arrière avec passage en ATR (Flip arrière)	A	Tomber à plat dos vers l'arrière			* Je ne tourne pas la tête sur le côté * Je reste droit et gainé (tout mon corps touche le sol en même temps)		0,25	
	B	Impulsion des jambes et lancer des bras vers l'arrière			* Je reste dans l'axe * Je me réceptionne corps aligné, bras tendus derrière la tête		0,5	
	C	ATR tomber à plat ventre			* Passage en ATR * Tout le corps touche le sol en même temps		1	
	D	Flip arrière (avec parade)			* Je reste dans l'axe * Je passe par l'ATR (corps en extension)		1,5	
	E	Sursaut rondade flip saut en extension (avec parade)			* Je reste dans l'axe * Pas d'arrêt entre la rondade, le flip et le saut en extension		2	
<b>N° 7</b> Tourner en Arrière sans appui des mains (Salto arrière)	A	Rouler en arrière sans appui des mains, réception en contre-bas			* Rouler dans l'axe, mains sous les genoux * Réception contrôlée sur les 2 pieds		0,5	
	B	Roulade arrière sur plan incliné en contre haut (départ sur mini-trampoline)			* Je tourne dans l'axe * Je me réceptionne sur le haut du dos avant de rouler		0,75	
	C	Salto arrière, départ sur mini-trampoline (avec parade)			* Je tourne dans l'axe * Je me réceptionne sur les pieds		1	
	D	Salto arrière, départ sur tremplin (avec parade)			* Je tourne dans l'axe * Réception debout contrôlée		1,25	
	E	Salto arrière au sol (avec parade)			* Je tourne dans l'axe * Réception debout contrôlée		1,5	
	F	3 pas, sursaut, rondade salto arrière (avec parade)			* Rondade et salto arrière dans l'axe * Réception debout contrôlée		2	

CMS1 - Echauffement: /2 Pts	CMS2 - Rôles/Sécurité: /2 Pts	CMS3 - Projet: /2 Pts	
<b>NOTE Finale:</b>			<b>/20</b>

<b>TOTAL:</b>		/14	/14
<b>MOYENNE:</b>		/14	/14