

Gymnastique Rythmique

Défi sportif AlterGo 2020

Règlements scolaires



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

RÈGLEMENTS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

1 – Divisions et catégories

- Deux niveaux scolaires : primaire et secondaire.
- Un athlète doit choisir une seule épreuve.

2 – Épreuves

L'éventail des épreuves vise à offrir des occasions de compétition aux athlètes de toutes habiletés. Il incombe aux entraîneurs d'offrir à leurs athlètes l'entraînement et le choix d'épreuves convenant à leurs habiletés et à leurs intérêts.

Niveau A : ruban et cerceau (primaire et secondaire)

Les exercices du niveau A sont conçus pour les athlètes débutants ayant une limitation physique, nécessitant l'utilisation d'une chaise ou d'un fauteuil roulant pour l'exécution de la routine.

Niveau B : ballon, ruban ou corde (primaire et secondaire)

Les exercices du niveau B sont conçus pour les athlètes ayant une limitation physique, nécessitant l'utilisation d'une chaise ou d'un fauteuil roulant pour l'exécution de la routine.

Niveau C : cerceau, ballon, ruban ou corde (primaire et secondaire)

Les exercices du niveau C sont des exercices imposés à exécuter debout. Conçus pour les athlètes moins avancés, ils mettent l'accent sur le développement distinct des habiletés corporelles et des habiletés aux engins.

Niveau 1 : cerceau (primaire et secondaire)

Les exercices du niveau 1 sont des exercices imposés à exécuter debout, conçus pour les athlètes plus avancés.

Groupe cerceau : troupe de 4 ou 6 athlètes

Les exercices de la catégorie groupe cerceau sont conçus pour des groupes de 4 ou 6 athlètes.

3 – Tenue vestimentaire

Les athlètes devront porter un maillot moulant court ou long (aucune spécificité quant à la couleur) ou un t-shirt avec un short ou un collant (leggings). Les collants qui descendent jusqu'aux chevilles sont autorisés.

- Les maillots : L'échancrure à la cuisse ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (au plus haut). Les maillots doivent être faits d'un matériel non transparent. Les parties en dentelle ou autre tissu transparent dans la région du tronc doivent être doublées.
- Les gymnastes peuvent s'exécuter pieds nus ou avec des chaussons de gymnastique ou des demi-chaussons de gymnastique rythmique (recommandé).
- Une coiffure nette est de rigueur. Nous suggérons fortement d'attacher les cheveux longs.
- Par mesure de sécurité, les bijoux sont proscrits.

4 – Accessoires (engins)

4.1 - Le cerceau

- Matière : bois ou matière plastique, pour autant que le cerceau conserve sa forme en mouvement.
- Diamètre intérieur : 60-90 centimètres.
- Forme : section circulaire, carrée, rectangulaire, ovale ou autres; fini lisse ou strié.
- Couleur : toutes couleurs ou combinaisons de couleurs sont permises. On peut ajouter de la couleur au moyen de ruban adhésif appliqué à la grandeur ou sur des parties de l'engin.

4.2 - Le ballon

- Matière : caoutchouc ou matière plastique aussi souple que le caoutchouc.
- Diamètre : 14-20 centimètres.
- Couleur : au choix.

4.3 - Le ruban et la baguette

Le ruban :

- Matière : satin ou tissu similaire non amidonné.
- Couleur : une, deux ou plusieurs couleurs au choix.
- Largeur : 4-6 centimètres.
- Longueur : 1,5 mètre à 6 mètres d'une extrémité à l'autre. Le ruban doit être d'une seule pièce.

La baguette :

- Matière : bois, bambou, plastique ou fibre de verre.
- Diamètre maximal dans la partie la plus large : 1 centimètre.
- Forme : cylindrique, conique ou une combinaison des deux.
- Longueur : 45-60 centimètres, attache du ruban comprise.
- L'extrémité inférieure peut être recouverte de ruban adhésif antiglisse ou d'une gaine de caoutchouc.

4.4 - La corde

- Matière : chanvre ou matière synthétique aussi légère et souple que le chanvre.
- Longueur : proportionnelle à la taille des gymnastes.
- Extrémités : les poignées sont interdites, mais on autorise un ou deux nœuds à chaque extrémité. Les extrémités (mais aucune autre partie de la corde) peuvent être recouvertes d'une matière antidérapante neutre ou colorée sur un maximum de 10 centimètres.
- Diamètre : uniforme ou avec renfort progressif au centre dans la même matière.
- Couleur : toutes couleurs ou combinaisons de couleurs sont permises.

5 – Les mouvements techniques

- Ci-après les quatre mouvements spécifiques associés à chaque engin. (Exigence : une exécution de chaque mouvement).
- Pour être pris en compte, tous les mouvements avec l'engin doivent s'accompagner d'un mouvement corporel.

5.1 - Le cerceau (mouvements techniques)

- Lancers – petits et grands
- Rotations
- Passage à travers
- Balancé

5.2 - Le ballon (mouvements techniques)

- Lancer – grand et petit
- Roulement libre sur le corps (sans aide, sur une ou plusieurs parties du corps)
- Rebond en mouvement
- Équilibre sur la main – balancés

5.3 - Le ruban (mouvements techniques)

- Grand lancer (les petits échappés ne suffisent pas)
- Serpentins
- Spirales
- Mouvements en 8, balancés, grands cercles

6 – Les routines et critères d'évaluation Primaire

Des vidéos sont disponibles pour démontrer les routines :

<https://www.youtube.com/user/DefisportifAlterGo>.

6.1 Considérations générales de l'évaluation

- Tous les gymnastes doivent considérer le côté qui longe la table du juge en chef comme le côté 1 de la surface.
- Avant chacun de leurs exercices, les gymnastes doivent se présenter au juge en chef de l'extérieur de la surface de compétition. Au signal, les gymnastes se rendent à leur position de départ sur la surface. À la fin de l'exercice, les gymnastes saluent le juge en chef avant de quitter la surface.
- Les juges doivent prendre acte de la présentation et du salut des gymnastes avant et après chaque exercice.

6.2 - Pénalités automatiques

Voici des pénalités automatiques exclusives aux Olympiques Spéciaux. On en retrouve d'autres dans le règlement de la FIG.

Communication de l'entraîneur avec l'athlète durant un exercice :

Action	Sanction
Assistance physique	-0.5 point
Assistance verbale	- 0.3 point
Signes	- 0.1 point

Note : Ces pénalités automatiques ne doivent pas entraîner une déduction supérieure à 4 points par exercice.
Les entraîneurs sur le point de prêter assistance à leurs athlètes doivent se placer bien en vue des juges.

6.3 - Le cerceau (niveau A)

- Évaluation

Éléments spécifiques	Valeur
Agiter le cerceau. Lever le cerceau au-dessus de la tête et l'abaisser. Lever le cerceau au-dessus de la tête et l'abaisser dans le plan frontal.	1
Rotation du cerceau.	1
Porter la main à l'épaule.	1
Taper le cerceau sur le sol.	1
Décrire un cercle avec le cerceau. Lever le cerceau au-dessus de la tête pour la pose finale.	1

NOTE
TOTALE : max
5 points

Musique : Hawaï 5-0

Position de départ : assise. Tenir le cerceau à 2 mains (prise extérieure) dans le plan horizontal au niveau des épaules.

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

6.4 - Le ruban (niveau A)

[Lien vidéo](#)

Musique : Finding Neverland

Évaluation :

Éléments spécifiques	Valeur
Serpentins horizontaux	1
Balancements au-dessus de la tête. Spirales.	1
Cercles au-dessus de la tête.	1
Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant.	1
Serpentins horizontaux pour la pose finale.	1

NOTE
TOTALE :
max 5 points

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

Temps :

Action	temps
Serpentins horizontaux.	1-8
Quatre balancements par-dessus la tête (gauche-droite-gauche-droite).	1-8
Spirales	1-4

Deux cercles à gauche.	5-8
Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux devant soi.	1-6
Répéter	1-6
Répéter	1-6
Trois balancements devant d'un côté à l'autre (gauche--droite--gauche). Saisir la baguette près de l'attache du ruban. Lever les bras pour la pose finale.	Finale

6.5 - La corde (niveau B)

[Lien vidéo](#)

Musique : Chicago Shake

Évaluation :

Éléments spécifiques	Valeur
Décrire un cercle avec la corde. Incliner la tête.	1
Faire tournoyer la corde. Renverser la corde.	1
Figure 8.	1
Rotation au-dessus de la tête.	1
Glisser la main pour tenir la corde à deux mains et lever les bras au-dessus de la tête pour la pose finale.	1

NOTE
TOTALE :
max 5 points

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

Temps

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



6.6 – Le ballon (niveau B)

[Lien vidéo](#)

Musique: Another One Bites The Dust

Évaluation

Éléments spécifiques	Valeur
Porter le ballon aux hanches.	1
Cercle dans le plan frontal.	1
Renverser le ballon.	1
Faire rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur et vers l'extérieur.	1
Porter le ballon aux épaules. Lancer-rattraper à deux mains. Faire rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur.	1

NOTE
TOTALE :
max 5 points

Position de départ : assise. Tenir le ballon à deux mains.

Temps

Action	temps
Tenir la pose.	1-4
Porter le ballon à la hanche droite, puis à la hanche gauche.	5-8
Ballon dans les 2 mains, décrire un cercle dans le sens antihoraire, dans le plan frontal.	1-8
Bras tendus devant, renverser le ballon quatre fois (main gauche sur le dessus main droite en dessous).	1-8
Faire rouler le ballon sur les bras vers l'intérieur, en pliant les coudes pour l'emprisonner à la poitrine (avant-bras parallèles).	1-4
Faire rouler le ballon sur les bras vers l'extérieur et l'attraper à deux mains.	5-8
Porter le ballon à l'épaule droite. Tendre les bras devant.	1-4
Porter le ballon à l'épaule gauche. Tendre les bras devant.	5-8
Lancer le ballon à deux mains. Coudes levés et bras parallèles, plier les coudes pour emprisonner le ballon dans les bras, près de la poitrine.	1-4
Tendre les bras pour faire rouler le ballon vers l'extérieur et le rattraper à deux mains.	5-8
Répéter les 16 temps précédents. Lever le ballon au-dessus de la tête pour la pose finale.	1-16



6.7 – Le ruban (niveau B)

[Lien vidéo](#)

Musique: Say hey

Évaluation :

Éléments spécifiques	Valeur
Spirales	1
Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.	1
Balancement par-dessus les épaules	1
Cercles au-dessus de la tête.	1
Balancements par-dessus la tête pour la pose finale.	1

NOTE
TOTALE :
max 5 points

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

Temps

Action	temps
Spirales sur le côté.	1-8
Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.	1-4
Répéter	1-4

En tenant la baguette à deux mains, balancer le ruban par-dessus les épaules quatre fois (droite-gauche-droite-gauche).	1-8
Quatre cercles au-dessus de la tête à gauche.	1-8
Quatre balancements par-dessus la tête (gauche-droite-gauche-droite). Cercle dans le sens antihoraire pour la pose finale.	1 - Finale

6.8 – La corde (niveau C)

[Lien vidéo](#)

Musique : Chicago Shake

Évaluation

Éléments spécifiques	Valeur
Décrire un cercle avec la corde. Secouer les hanches. Décrire un cercle avec la corde. S'éloigner d'un pas de la corde à reculons (gauche-droite), corde en U au bout des bras tendus.	1
Balancement de la corde en U.	1
Plier la corde en deux. Saut extension.	1
Pas de bourrée en tournant.	1
Plier la corde en quatre. Rotations dans le plan frontal. Pose finale.	1

NOTE
TOTALE :
max 5 points

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

Temps

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



6.9 – Le cerceau (niveau C)

[Lien vidéo](#)

Musique : Boogie Shoes

Évaluation

Éléments spécifiques	Valeur
Pivotement du cerceau (autour de l'axe vertical).	1
Balancer le cerceau en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.	1
Balancement par-dessus les épaules.	1
Cercles au-dessus de la tête.	1
Balancements par-dessus la tête pour la pose finale.	1

NOTE
TOTALE :
max 5
points

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

Temps

Action	temps
Pivotement assisté (à deux mains) du cerceau vers la droite, autour de l'axe vertical. Attraper le cerceau à deux mains en prise palmaire	1-8
Quatre pas avant en relevé (droite-gauche-droite-gauche), en levant le cerceau au-dessus de la tête.	1-8

Pas de bourrée en tournant vers la droite.	1-4
Cerceau au-dessus de la tête, plier et incliner le buste à droite.	1-4
Cerceau au-dessus de la tête, plier et incliner le buste à gauche.	5-8
Cerceau au-dessus de la tête, plier et incliner le buste à droite.	1-4
Abaisser le cerceau devant soi.	5-8
Saut extension, en balançant le cerceau au-dessus de la tête.	1-2
Abaisser le cerceau devant soi.	3-4
Pas latéral à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.	1-4
Faire un plié pour transférer son poids à gauche, en tendant la jambe droite sur le côté. Balancer le cerceau à gauche.	5-8
Faire un plié pour transférer son poids à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.	1-4
De la main droite, abaisser le cerceau sur le sol et tendre le bras gauche en diagonale haute sur le côté pour la pose finale.	5-8

6.10 – Le ruban (niveau C)

[Lien vidéo](#)

Musique : Say Hey

Évaluation :

Éléments spécifiques	Valeur
Spirales et pliés.	1

Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi. Saut extension.	1
Faire des pliés avec balancements par-dessus les épaules.	1
Cercle au-dessus de la tête et balancement. Pas de bourrée en tournant.	1
Marcher en exécutant des balancements par-dessus la tête. Cercle pour la pause finale.	1

NOTE
TOTALE : max
5 points

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

Temps :

Action	temps
Spirales.	1-4
Plier les genoux en exécutant des spirales.	5-8
Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.	1-4
Saut extension. Balancer le ruban en haut. Serpentins horizontaux en descendant devant soi.	5-8
En tenant la baguette à deux mains, balancer le ruban par-dessus quatre fois (droite-gauche-droite-gauche).	1-8

Quatre cercles au-dessus de la tête.	1-4
Pas de bourrée en tournant, bras tendus sur les côtés.	5-8
Cinq pas avant en relevé (gauche-droite-gauche-droite-gauche) avec balancement par-dessus la tête. Fente à droite accompagnée d'un grand cercle dans le sens antihoraire dans le plan frontal. Balancer le ruban à droite pour la pose finale.	1-4

6.11 – Le ballon (niveau C)

[Lien vidéo](#)

Musique: Another Bites the Dust

Évaluation

Éléments spécifiques	Valeur
Secouer les hanches. Cercles dans le plan frontal.	1
Pas de bourrée en tournant. Faire rouler le ballon vers l'intérieur et vers l'extérieur.	1
Porter le ballon aux épaules. Rebond-rattraper à deux mains. Saut extension.	1
Pas militaires.	1
Lancer-rattraper à deux mains. Pose finale.	1

NOTE
TOTALE : max
5 points



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

Temps :

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



6.12 – Le cerceau (niveau 1)

[Lien vidéo](#)

Musique : Lewis Boogie

Évaluation :

Aptitudes à démontrer	Valeur
Chassé latéral	1
Pas de bourrée en tournant.	1
Pivotement du cerceau.	1
Roulement assisté pour équilibre en passé.	1
Tours chaînés.	1
Chassés avant.	1

Conformité au texte	Valeur
Aptitudes à démontrer (tableau ci-dessus).	6
Liaisons	2
Tracé au sol	1
Harmonie avec la musique	1
	NOTE TOTALE : max 10 points

Conformité au texte	Valeur
Exécution, amplitude et flexibilité.	8
Élégance et impression générale.	2
	NOTE TOTALE : max 10 points

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

Temps :

Action	temps
Plié pour transférer le poids à droite. Balancer le cerceau à droite, dans le plan frontal. Répéter vers la gauche.	1-4
Chassé latéral à droite en décrivant un cercle avec le cerceau en sens horaire, dans le plan frontal; changer de main au-dessus de la tête. Terminer en appui sur le pied droit, jambe gauche tendue sur le côté. Tenir le cerceau en diagonale haute, à droite.	5-8
Jambe droite en plié (fente latérale), frapper le cerceau sur le sol à droite. Petit saut pour passer en fente latérale gauche. Frapper le cerceau sur le sol à gauche.	1-4
Pas de bourrée en tournant vers la droite. Tenir le cerceau devant soi dans le plan vertical (main droite en haut, main gauche en bas).	5-8
En élevant la main gauche pour amener le cerceau dans	1-4

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



6.13 – Ensemble-cerceau (niveau C)

Musique : Boogie Shoes

Évaluation :

Aptitudes à démontrer	Valeur
Pivotement du cerceau (autour de l'axe vertical).	1
Marche en avant en levant le cerceau au-dessus de la tête. Pas de bourrée en tournant.	1
Inclinaisons latérales du buste.	1
Saut extension.	1
Balancement du cerceau pour la pose finale.	1

Conformité au texte	Valeur
Aptitudes à démontrer (conformément au tableau précédent).	5
Liaisons.	2
Synchronisation du groupe.	2
Harmonie avec la musique.	1
	NOTE TOTALE : max 10 points

Conformité au texte	Valeur
Exécution, amplitude et flexibilité.	8
Élégance et impression générale.	2
	NOTE TOTALE : max 10 points

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

Temps

Action	temps
Pivotement assisté (à deux mains) du cerceau vers la droite, autour de l'axe vertical. Attraper le cerceau à deux mains en prise palmaire.	1-8
Quatre pas avant en relevé (droite-gauche-droite-gauche), en levant le cerceau au-dessus de la tête.	1-8
Pas de bourrée en tournant vers la droite.	1-4
Cerceau au-dessus de la tête, faire un plié et incliner le buste à droite.	1-4
Cerceau au-dessus de la tête, faire un plié et incliner le buste à gauche.	5-8
Cerceau au-dessus de la tête, faire un plié et incliner le	1-4

buste à droite.	
Abaissier le cerceau devant soi.	5-8
Saut extension, en balançant le cerceau au-dessus de la tête.	1-2
Abaissier le cerceau devant soi.	3-4
Pas latéral à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.	1-4
Faire un plié pour transférer son poids à gauche, en tendant la jambe droite sur le côté. Balancer le cerceau à gauche.	5-8
Faire un plié pour transférer son poids à droite, en tendant la jambe gauche sur le côté. Balancer le cerceau à droite.	1-4
De la main droite, abaisser le cerceau sur le sol et tendre le bras gauche en diagonale haute sur le côté pour la pose finale.	5-8



François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com
#defisportifaltergo

