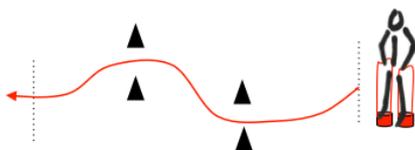


ASSOCIATION GENEVOISE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS AGG 2023 - 5 février		Page 1/5
Dessin	Description du poste	Matériel
	<p>LE PLONGEON- Cat 1 Courir sur le banc. Saut extension dans le mini-trampoline. Réception sur un tapis de 40cm. Descendre du tapis. Depuis un cerceau posé au sol, prendre un sac de riz et le lancer à travers un cerceau suspendu. Distance env. 1m.</p>	1 banc 1 mini-trampoline 1 tapis 40cm 2 montants 2 cerceaux 1 sac de riz
	<p>LE PLONGEON - Cat 2 Courir sur le banc. Saut en étoile dans le mini-trampoline. Réception sur tapis de 40cm. Descendre du tapis. Depuis un cerceau posé au sol, prendre un sac de riz et le lancer à travers un cerceau suspendu. Distance env. 1m.</p>	1 banc 1 mini-trampoline 1 tapis 40cm 2 montants 2 cerceaux 1 sac de riz
	<p>LE PLONGEON - Cat 3 Courir sur le banc. Saut dans le mini-trampoline et exécuter directement une roulade en avant sur un gros tapis de 80cm à 1m. Descendre du tapis. Depuis un cerceau posé au sol, prendre un sac de riz et le lancer à travers un cerceau suspendu. Distance env. 1m50.</p>	1 banc 1 mini-trampoline 1 tapis 80cm à 1m. 2 montants 2 cerceaux 1 sac de riz
	<p>LA TRAVERSEE - Cat 1 En ours, monter sur le banc accroché à la barre inférieure. Traverser latéralement sur les barres. Glisser en toboggan sur le banc incliné à l'aide d'une serpillère.</p>	2 bancs 1 barre fixe (2 reek) 1 tapis de 16cm serpillère + tapis sécurité
	<p>LA TRAVERSEE - Cat 2 En ours, monter sur le banc accroché à la barre inférieure. Slalomer entre les cordes tendues entre 2 barres. Glisser en toboggan sur le banc incliné à l'aide d'une serpillère.</p>	2 bancs 1 barre fixe (2 reek) 1 tapis de 16cm 4 cordes serpillère + tapis sécurité
	<p>LA TRAVERSEE - Cat 3 En ours jambes tendues, monter sur le banc accroché au caisson. Traverser latéralement le reek en suspension. De la suspension, sauter sur le tapis de 16cm. Réception sur les 2 pieds.</p>	1 banc 1 barre fixe (1 reek) 1 caisson 1 tapis de 16cm + tapis sécurité



LES MARECAGES – Cat 1
Avec les petites échasses enfantines, se déplacer du point A à B en passant à travers 2x 2 cônes.

Echasses
4 cônes
+ marque de début/fin parcours



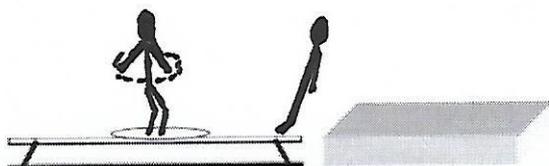
LES MARECAGES – Cat 2
Avec les échasses enfantines, slalomer entre 5 cônes, enjamber un obstacle (frite) et **terminer tout droit.**

Echasses
5 cônes
1 frite
+ marque de début/fin parcours



LES MARECAGES – Cat 3
Avec les échasses enfantines, slalomer entre 5 cônes, enjamber un obstacle (frite), se retourner et **terminer en marche arrière.**

Echasses
5 cônes
1 frite
+ marque de début/fin parcours



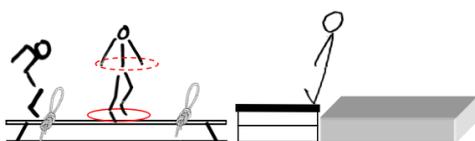
FAIRE LA PLANCHE – Cat 1
Marcher sur le banc et se placer dans le cerceau, le faire remonter de bas en haut le long du corps et le poser devant soi. Sauter à pieds joints dans le cerceau et ressortir du cerceau en sautant à pieds joints. Au bout du banc, se placer dos à un tapis de 40cm. Se laisser tomber sur le dos.

1 banc
1 tapis 40cm
1 cerceau



FAIRE LA PLANCHE – Cat 2
Sauter pieds joints par-dessus les 4 cordes sans arrêt intermédiaire (dynamique) posées sur le banc. Au bout du banc, se placer dos à un tapis de 40cm. Se laisser tomber sur le dos.

1 banc
1 tapis 40cm
4 cordes



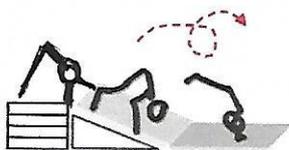
FAIRE LA PLANCHE – Cat 3
Sauter pieds joints par-dessus 1^{ère} corde. se placer dans le cerceau, le faire remonter de bas en haut le long du corps et le poser devant soi. Sauter à pieds joints dans le cerceau et ressortir du cerceau en sautant à pieds joints. Sauter par-dessus la 2^{ème} corde. Au bout du banc, monter sur le caisson (2 ou 3 éléments) et se placer dos à un tapis de 40 cm. Se laisser tomber sur le dos.

1 banc
1 tapis 40cm
2 cordes
1 cerceau
1 caisson (2 à 3 éléments)



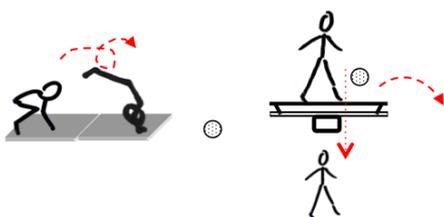
LE PONT – Cat 1
Roulade avant sur un plan incliné en se relevant . Traverser le banc « mobile » et sauter pieds joints à la fin de la traversée.

1 tremplin
1 banc
1 dessus caisson
tapis scolaires



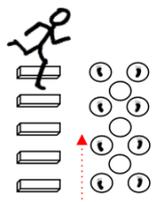
LE PONT – Cat 2
Départ jambe tendues sur un caisson avec mains sur le plan incliné et roulade avant en se relevant. Traverser le banc en restant 5 secondes au point d'équilibre et sauter pieds joints à la fin de la traversée.

1 tremplin
1 banc
1 caisson
1 dessus caisson
tapis scolaires



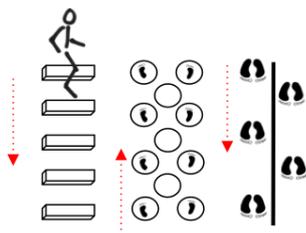
LE PONT – Cat 3
Roulade avant en se relevant. Prendre un ballon mou et marcher sur le banc puis s'arrêter au point d'équilibre, lancer le ballon au moniteur ou autre enfant et sauter pieds joints au bout du banc.

1 banc
1 dessus caisson
tapis scolaires
1 ballon mou



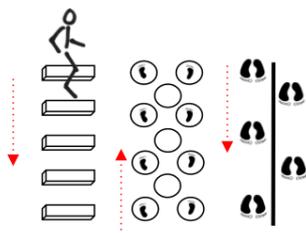
LES GOUILLES – Cat 1
Enchaîner : franchir les haies en courant, effectuer la marelle

5 haies
11 cerceaux



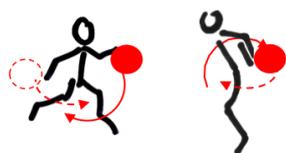
LES GOUILLES – Cat 2
Enchaîner : franchir les haies en courant, effectuer la marelle puis sauter pieds joints le long d'une corde.

5 haies
11 cerceaux
1 corde



LES GOUILLES – Cat 3
Enchaîner : franchir les haies **pieds joints**, effectuer la marelle puis sauter pieds joints le long d'une corde.

5 haies
11 cerceaux
1 corde



LE BALLON DE PLAGES – Cat 1

Passer le ballon 4x autour des jambes en forme de 8 avec déplacement du poids du corps. Fermer les jambes en se redressant et passer 2x le ballon autour de la taille.

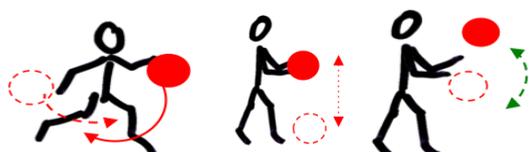
1 ballon de gym



LE BALLON DE PLAGES – Cat 2

Passer le ballon 4x autour des jambes en forme de 8 avec déplacement du poids du corps. Fermer les jambes en se redressant et passer 2x le ballon autour de la taille. Frapper le ballon 1x devant soi des deux mains et le rattraper des deux mains.

1 ballon de gym



LE BALLON DE PLAGES – Cat 3

Passer le ballon 4x autour des jambes en forme de 8 avec déplacement du poids du corps. Fermer les jambes. Frapper le ballon 1x devant soi et le rattraper puis lancer le ballon devant soi et le rattraper le tout avec les 2 mains.

1 ballon de gym



LES VAGUES – Cat 1

Balancer le cerceau à l'horizontale en le tenant des 2 mains avec changement du poids du corps à droite puis à gauche 2x de suite. Revenir au centre en fermant les pieds et sauter dans le cerceau un pied après l'autre.

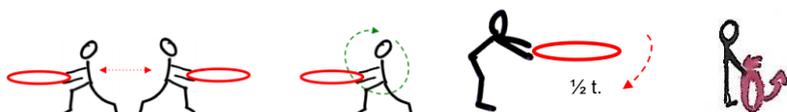
1 cerceau



LES VAGUES – Cat 2

Balancer le cerceau à l'horizontale en le tenant des 2 mains avec changement du poids du corps à droite puis à gauche puis faire un tour complet avec 3 pas (dr.g.dr) avec le cerceau à l'horizontale. Idem dans l'autre sens. Fermer les pieds et lancer le cerceau en assiette devant soi (demi-tour)

1 cerceau



LES VAGUES – Cat 3

Balancer le cerceau à l'horizontale en le tenant des 2 mains avec changement du poids du corps à droite puis à gauche puis faire un tour complet avec 3 pas (dr.g.dr) avec le cerceau à l'horizontale. Idem dans l'autre sens. Fermer les pieds et lancer le cerceau en assiette devant soi (demi-tour) puis effectuer une toupie avec le cerceau.

1 cerceau

	<p>LES CASTAGNETTES – Cat 1 Balancer les bras parallèlement avant-arrière en tenant une massue dans chaque main 2x de suite pieds serrés. Frapper ensuite les 2 massues parterre devant soi accroupi 2x, se relever et les frapper 2x au-dessus de la tête.</p>	<p>2 massues</p>
	<p>LES CASTAGNETTES – Cat 2 Balancer les bras parallèlement avant-arrière en tenant une massue dans chaque main 2x de suite pieds serrés. Frapper ensuite les 2 massues parterre devant soi accroupi 2x. Lancer 1 massue après l'autre 1/2 tour devant soi. (2 lancés)</p>	<p>2 massues</p>
	<p>LES CASTAGNETTES – Cat 3 Balancer les bras en alternance avant-arrière en tenant une massue dans chaque main 2x de suite pieds serrés. Frapper ensuite les 2 massues parterre devant soi accroupi 2x. Lancer les 2 massues ensemble 1/2 tour devant soi.</p>	<p>2 massues</p>

Catégorie 1 : Descriptifs des exercices pour enfants nés en **2018-2017**

Catégorie 2 : Descriptifs des exercices pour enfants nés en **2016-2015**

Catégorie 3 : Descriptifs des exercices pour enfants nés en **2014-2013**

En cas de question, l'équipe technique est à votre disposition.

Pour l'équipe technique du PARCOURS AGG

Fabienne CORRADINI, tél. 022 329 79 65, e-mail : fabienne.corradini@agg.ch

Sabine NOBS, tél. 079 275 69 74, e-mail: sabine.nobs@agg.ch

Valérie MILLO, tél.079 785 72 68, e-mail: valerie.millo@agg.ch