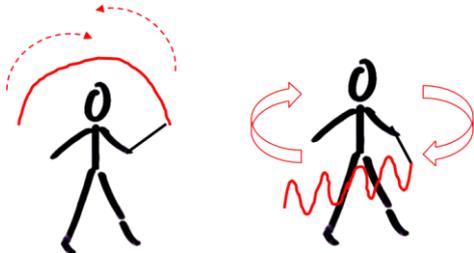
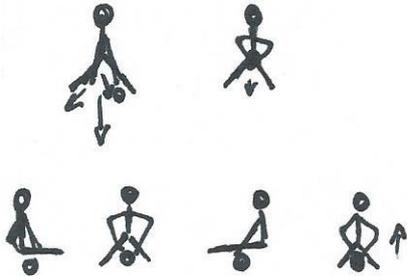
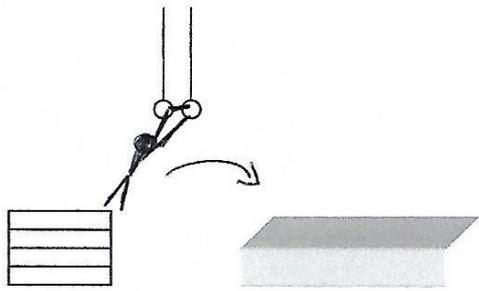


ASSOCIATION GENEVOISE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS AGG 2024

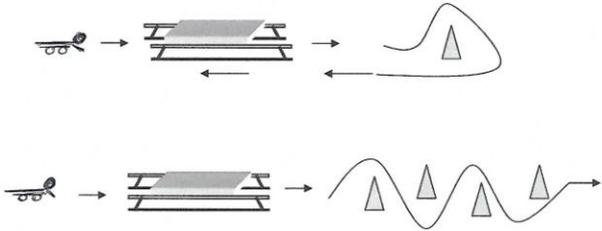
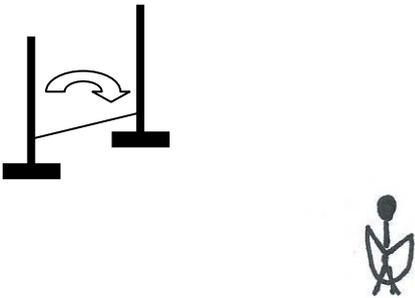
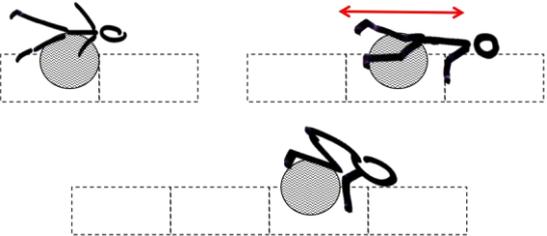
Page 1

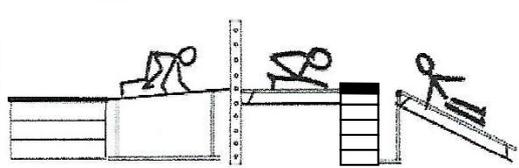
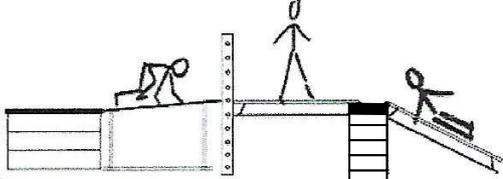
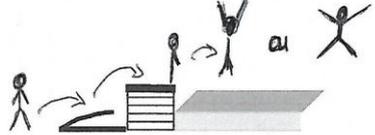
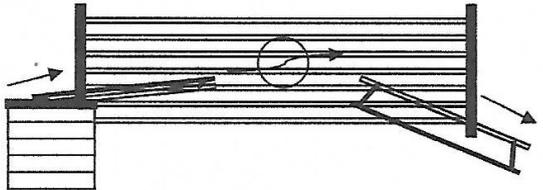
Dessin	Description du poste	Matériel
	<p>LES AURORES BOREALES :</p> <p>Cat 1. Passer 4x le ruban au-dessus de la tête en balançant de chaque côté puis faire des serpentins verticaux en tournant sur soi (1 tour d'un côté puis 1 tour de l'autre).</p>	1 ruban
	<p>Cat 2. Passer 4x le ruban au-dessus de la tête en balançant de chaque côté puis faire des serpentins verticaux en tournant sur soi (1 tour dans un sens avec main droite et 1 tour dans un sens avec main gauche). Puis finir avec des serpentins horizontaux devant soi en marchant en arrière (env.4 pas)</p>	1 ruban
	<p>LA BOULE DE NEIGE :</p> <p>Cat.1 : Assis, jambes écartées et tendues. Rouler le ballon avec la main droite le long de la jambe droite jusqu'au bout du pied, revenir au milieu, puis idem avec la main gauche le long de la jambe gauche, puis avec les 2 mains en avant avec flexion du torse en avant et retour. Faire un petit lancer devant des 2 mains</p> <p>Cat. 2 : Assis, jambes fermées et tendues. Faire 2 frappés droite des jambes avec les 2 mains, ouvrir les jambes et faire 2 frappés au milieu avec les 2 mains, fermer les jambes et faire 2 frappés à gauche des jambes avec les 2 mains, ouvrir les jambes, refaire 2 frappés au milieu et lancer le ballon devant des 2 mains.</p>	Ballon de gymnastique
	<p>SAUT DE L'ICEBERG :</p> <p>Cat. 1 : se balancer (bras tendus) avec le trapèze et sauter dans le tapis</p> <p>Cat. 2 : se balancer (bras pliés en position de force) avec le trapèze et sauter dans le tapis</p>	1 caisson 1 anneau 1 trapèze 1 gros tapis de chute

ASSOCIATION GENEVOISE DE GYMNASTIQUE

PARCOURS AGG 2024

Page 2

Dessin	Description du poste	Matériel
	<p>SOUS LE GLACIER :</p> <p>Cat. 1 : A plat ventre sur le charriot, se déplacer avec l'aide des mains sous le tunnel, faire le tour d'un cône et revenir par l'extérieur.</p> <p>Cat. 2 : A plat ventre sur le charriot, se déplacer avec l'aide des mains sous le tunnel, faire un slalom entre 4 cônes.</p>	<p>Chariot à roulette 4 cônes 2 bancs 2 tapis</p>
	<p>SAUTER PAR-DESSUS LA CREVASSE :</p> <p>Cat. 1 : 4 sauts pieds joints en avant par-dessus l'élastique et 4 sauts pieds joints de côté par-dessus l'élastique. Hauteur env. 15 cm. Départ face à l'élastique puis de côté.</p> <p>Cat. 2 : 10 sauts pieds joints avec une corde à sauter.</p>	<p>Elastique tendu entre 2 montants. Corde à sauter</p>
	<p>LE PHOQUE ACROBATE :</p> <p>Cat 1. En équilibre à plat ventre sur le fitball effectuer une étoile (bras-jambes écartés ne touchent plus le sol) puis avancer en position planche sur les bras au maximum puis reculer.</p>	<p>4 tapis 1 fitball</p>
	<p>Cat 2. En équilibre à plat ventre sur le fitball effectuer une étoile (bras-jambes écartés ne touchent plus le sol) puis avancer en position planche sur les bras au maximum puis reculer et placer les genoux sur le fitball et effectuer une roulade avant.</p>	<p>4 tapis 1 fitball</p>

Dessin	Description du poste	Matériel
	<p>LE PARCOURS DE L'OURS BLANC :</p> <p>Cat 1. Traverser barres parallèles accroupi (à 4 pattes), traverser le banc sur les genoux ou debout si possible, glisser en toboggan sur 2^e banc.</p>	<p>1 caisson 1 barre scolaire 1 reek 2 bancs + tapis sécurité</p>
	<p>Cat 2. Traverser barres parallèles accroupi (à 4 pattes), traverser le banc debout, glisser en toboggan sur 2^e banc.</p>	<p>1 caisson 1 barre scolaire 1 reek 2 bancs + tapis sécurité</p>
	<p>LE SAUT DE L'ESQUIMAU :</p> <p>Cat. 1 : sauter sur le tremplin, saut de lapin arrivée à genoux sur le caisson, sauter dans tapis avec saut extension jambes tendues.</p> <p>Cat. 2 : sauter sur le tremplin, saut de lapin arrivée sur les pieds sur le caisson, sauter dans tapis avec saut en étoile</p>	<p>1 tremplin 1 caisson 1 tapis de chute 20 cm</p>
	<p>EXPLORATION DE LA BANQUISE :</p> <p>Cat. 1 : traverser sur échelle et redescendre sur banc en glissant.</p> <p>Cat. 2 : traverser sur échelle, passer dans cerceau mis à la verticale et redescendre sur banc en glissant.</p>	<p>1 caisson 1 échelle 1 cerceau avec attache 1 banc</p>

Catégorie 1 : Descriptifs des exercices pour enfants de 1p-3p

Catégorie 2 : Descriptifs des exercices pour enfants de 4p-6p

En cas de question, l'équipe technique du PARCOURS AGG est à votre disposition :

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