

## II.17. Gymnastique Rythmique



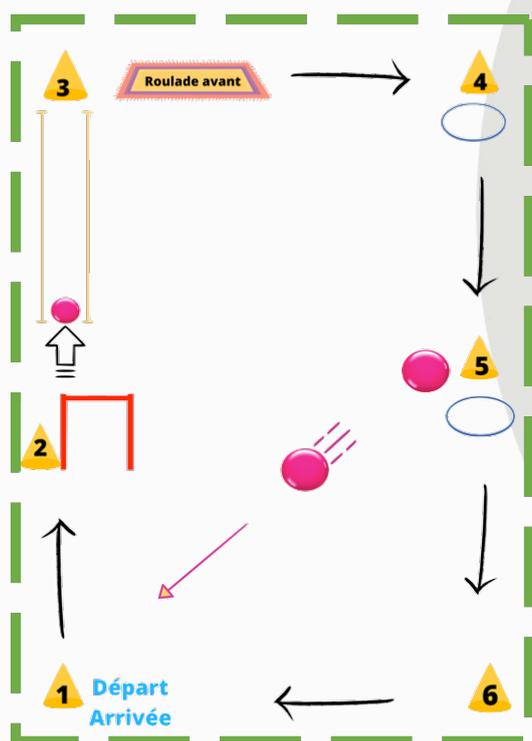
### Gymnastique Rythmique

#### Défiche 1

#### Top AS N° 49

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations.
<b>Jeune Juge</b>	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et évalue la réussite ou non des épreuves. Attribue les points.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille les concurrents, les motive.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 49</b>	Addition des points des 4 équipiers.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

## Illustration



Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 20 m x 10 m. Placer à égale distance les différents plots 1 - 2, 2 - 3, 4 - 5, 5 - 6 ainsi que 3 - 4, 1 - 6. (voir répartition sur schéma).

Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

## Dispositif

Parcours chronométré en gymnase ou à l'extérieur sur un plateau d'évolution à réaliser en relais.

Des activités d'adresse avec des engins de GR : Ballons-Cerceaux. À réaliser en enchainant les actions.

### Plot 1

Départ en courant du plot 1, ballon en équilibre sur le dos des 2 mains.

### Plot 2

Lancer le ballon, passer sous un fil à 2m de hauteur et rattraper le ballon sans rebond. Faire rouler le ballon au sol jusqu'au plot 3 sans sortir des 2 lignes au sol (1 m de largeur).

### Plot 3

Récupérer le ballon, lancer et faire une roulade avant sur le tapis, récupérer le ballon directement ou après un rebond et courir au plot 4.

### Plot 4

Prendre le cerceau posé au sol et se déplacer vers le plot 5 en le faisant tourner autour de la main et en gardant le ballon dans l'autre main.

### Plot 5

Mettre le cerceau en toupie sur le sol et envoyer le ballon à un partenaire au plot 1. Faire rouler le cerceau sur le sol jusqu'au plot 6.

### Plot 6

Aller au plot 1 en sautant 5 fois à travers le cerceau\* - arrêt du chrono.

\*possible de remplacer le cerceau par une corde.

3 pts ou 1 pt.

3 pts ou 2 pts (rebond) ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

5 pts ou 3 pts (rebond) ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

3 pts ou 2 pts ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

Équipe N°				
Actions	Points	Temps chrono	Points actions	Points chrono
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

### Barème des actions

- 3 pts : réussite sans chute d'engin ou sans sortir de l'espace (action 2) et 5 pts pour action.
- 2 pts : réussite des lancers (actions 2-3 et 6) avec un rebond.
- 1 pt : chute d'engin.
- 0 pt : action non tentée.

### Barème des temps par concurrent

- 10 pts : moins de 1'30".
- 5 pts : entre 1'31" et 2'.
- 3 pts : + de 2'.

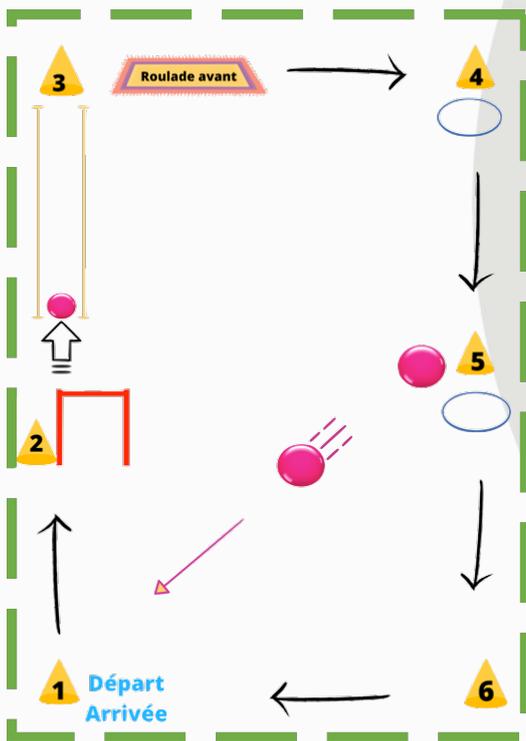
## Gymnastique Rythmique

### Défiche 2

#### Top AS N° 50

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations.
<b>Jeune Juge</b>	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et évalue la réussite ou non des épreuves. Attribue les points.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille les concurrents, les motive.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 50</b>	Addition des points des 4 équipiers.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

## Illustration



Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 20 m x 10 m. Placer à égale distance les différents plots 1 - 2, 2 - 3, 4 - 5, 5 - 6 ainsi que 3 - 4, 1 - 6. (voir répartition sur schéma).

Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

## Dispositif

Parcours chronométré en gymnase ou à l'extérieur sur un plateau d'évolution à réaliser en relais.

Des activités d'adresse avec des engins de GR : Corde.

À réaliser en enchainant les actions.

### Plot 1

Avancer en sautillant dans la corde sans l'arrêter jusqu'au plot 2.

### Plot 2

Sautiller en arrière dans la corde en se déplaçant jusqu'au plot 3.

### Plot 3

Faire tourner la corde pliée en 2 et tenue à une main au-dessus de la tête et sauter par-dessus un obstacle à 20 cm du sol.

### Plot 4

Avancer jusqu'au plot 5 en sautant dans la corde et en exécutant au moins 3 sauts en croisant les bras.

### Plot 5

Aller vers le plot 6 en sautant dans la corde avec les pieds joints.

### Plot 6

Réaliser un saut avec double tour de la corde : 3 tentatives sont permises - arrêt du chrono.

3 pts, 2 pts ou 1 pt.

3 pts, 2 pts ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

3 pts, 2 pts ou 1 pt.

3 pts, 2 pts ou 1 pt.

5 pts, 2 pts ou 1 pt.

Équipe N°				
Actions	Points	Temps chrono	Points actions	Points chrono
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

### Barème des actions

- 3 pts : réussite sans arrêt ou en 2 ou 3 tentatives.
- 2 pts : réussite avec 1 arrêt de la corde.
- 1 pt : 2 arrêts de la corde.
- 0 pt : action non tentée.
- 5 pts : avec réussite du saut double à la 1<sup>ère</sup> tentative (action 6).

### Barème des temps par concurrent

- 10 pts : moins de 1'30".
- 5 pts : entre 1'31" et 2'.
- 3 pts : + de 2'.

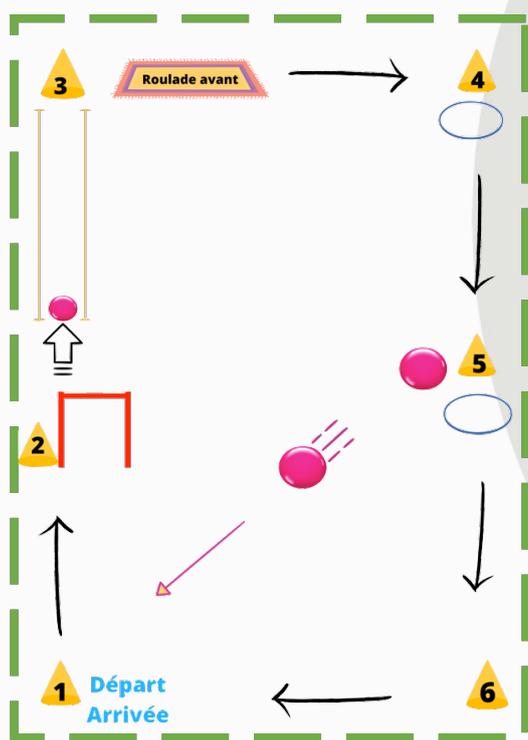
## Gymnastique Rythmique

### Défiche 3

#### Top AS N° 51

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées, LP : Équipe de 4.  Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations.
<b>Jeune Juge</b>	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et évalue la réussite ou non des épreuves. Attribue les points.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille les concurrents, les motive.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 51</b>	Addition des points des 4 équipiers.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

## Illustration



Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 20 m x 10 m. Placer à égale distance les différents plots 1 -2, 2 - 3, 4 - 5, 5 -6 ainsi que 3 - 4, 1 - 6. (voir répartition sur schéma).

Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

## Dispositif

Parcours chronométré en gymnase ou à l'extérieur sur un plateau d'évolution à réaliser en relais.

Des activités d'adresse avec des engins de GR : Ballons-Cerceaux. À réaliser en enchainant les actions.

### Plot 1

Départ en courant du plot 1, faire rouler le ballon sur le dos.

### Plot 2

Rebond du ballon, faire un tour de 360° sur soi-même et récupérer le ballon.

Lancer et passer sous un fil à 2 m de hauteur et rattraper le ballon sans rebond dans une position avec un genou au sol.

Faire rouler le ballon au sol jusqu'au **plot 3** sans sortir des 2 lignes au sol (1 m de largeur) en effectuant au moins 2 pas chassés.

### Plot 3

Récupérer le ballon, lancer et faire une roulade avant sur le tapis, récupérer le ballon directement ou après un rebond et courir au plot 4.

### Plot 4

Prendre le cerceau posé au sol et se déplacer vers le plot 5 en le faisant tourner autour d'une main et en faisant 2 rebonds avec le ballon de l'autre main.

### Plot 5

Mettre le cerceau en toupie sur le sol, passer une jambe par-dessus et envoyer le ballon à un partenaire au plot 1.

Faire un rétro du cerceau sur le sol, faire un saut de 360° sur place et récupérer le cerceau puis courir au **plot 6** en sautant au moins 2 fois dans le cerceau.

### Plot 6

Du **plot 6**, aller au **plot 1** en faisant un grand lancé du cerceau - arrêt du chrono.

3 pts ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

3 pts, 2 pts (rebond) ou 1 pt.

3 pts, 2 pts ou 1 pt.

5 pts, 2 pts (rebond) ou 1 pt.

3 pts ou 1pt.

3 pts ou 1 pt.

3 pts, 2 pts (1 action manquante) ou 1 pt.

3 pts ou 1 pt.

Équipe N°				
Actions	Points	Temps chrono	Points actions	Points chrono
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

### Barème des actions

- 3 pts : réussite sans chute d'engin ou sans sortir de l'espace (action 2).
- 2 pts : réussite des lancers (actions 3 - 4 et 8) avec un rebond.
- 1 pt : chute d'engin.
- 0 pt : action non tentée.
- 5 pts : action 5 (roulade).

### Barème des temps par concurrent

- 10 pts : moins de 1'30".
- 5 pts : entre 1'31" et 2'.
- 3 pts : + de 2'.