

CD SEINE MARITIME

Access **Gym**  
La gym comme j'aime



**Évaluation**

**ACCESS GAM**

**BLANC**

**NOM Prénom**





**Club**

**TOTAL GENERAL  
ACCESS GAM BLANC**

**/ 40**





# Sol /8

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Roulade avant</b> Départ et retour à la station debout	Roulade avant en se redressant sans les mains	Maintien de la position groupée
	<b>ATR drapeau</b> Départ et retour en fente	Conserver l'alignement tout au long de l'exercice, oreilles cachées	Passage par l'ATR
	<b>Roue Fente</b> Départ et retour en Fente	Poses de mains alternatives doigts face à face	Passage par la verticale
	<b>Chandelle</b> Départ debout, bras aux oreilles, rouler en arrière jusqu'à la fermeture jambes/tronc	Conserver le corps en fermeture durant l'exercice	Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice




# Cheval d'arçons /6

## MOUVEMENT 1

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Sauter à l'appui</b>	Sauter à l'appui bras tendus	Appui actif
	<b>Balancé facial en enlevant 1 main</b> (2x de chaque côté)	Monter le pied à hauteur du cheval	Monter le pied supérieur au-dessus du cheval

## MOUVEMENT 2

	<b>Réaliser un cercle sur champignon en posant les pieds à 6 reprises</b> Conserver les épaules face au champignon	Enchaîner en 6 rebonds	Réaliser le cercle en 5 rebonds
---	---	------------------------	---------------------------------



# Anneaux /6


Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Chandelle</b> Départ en suspension, passer les jambes entre les bras puis se placer en chandelle	<b>Alignement du corps en chandelle</b>	<b>Réaliser la chandelle sans prise d'élan</b>
	<b>Balancés</b> Départ en suspension, effectuer des balancés	<b>Enchaîner 5 balancés</b>	<b>Maintien du bassin en rétroversion</b>

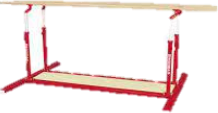






# SAUT / 8

## Saut N°1 /4 Saut de lapin




<b>Dessin</b>	
<b>Consigne</b>	<b>Saut de lapin</b> Course, impulsion sur le mini-trampoline pour effectuer un saut de lapin en contre haut (tapis à 1m)
<b>Critère de réussite 2pts</b>	<b>Réaliser un appui alternatif (mains-pieds) sur le tapis</b>
<b>Bonus 2pts</b>	<b>Garder les jambes tendues jusqu'à la pose des pieds</b>

<b>Saut N°2</b> <span style="float: right;"><b>/4</b></span>	
<b>Roulade avant élevée</b>	
<b>Dessin</b>	
<b>Consigne</b>	<b>Réaliser une roulade avant élevée</b> Déclencher la rotation après impulsion et réception en contre haut
<b>Critère de réussite 2pts</b>	<b>Créer une phase d'envol avant la pose de mains.</b>
<b>Bonus 2pts</b>	<b>Se renverser corps aligné jambes tendues jusqu'à la pose des mains</b>

 <b>BARRES PARALLELES</b> <span style="float: right;"><b>/ 8</b></span>			
<b>Dessin</b>	<b>Consigne</b>	<b>Critère de Réussite 1 point</b>	<b>Bonus 1 point</b>
	<b>Sauter à l'appui</b> De l'élan ou à l'arrêt, sauter à l'appui	<b>Sauter à l'appui bras tendus</b>	<b>Appui actif sur les barres</b>
	<b>Traverser les barres en avant en appuis alternatif</b>	<b>Déplacer 3x chaque main</b>	<b>Conserver les jambes tendues et serrées tout au long de l'exercice</b>
	<b>Mainien à l'appui 2sec</b>	<b>Maintien dos rond et bassin en retroversion</b>	<b>Appui actif sur les barres</b>
	<b>Balancés à l'oblique basse</b>	<b>Enchaîner 3 balancés</b>	<b>Conserver alignement jambes/tronc</b>



## BARRE FIXE / 6

Dessin	Consigne	Critère de Réussite 1 point	Bonus 1 point
	<b>Changement de prises</b> Départ en suspension, changer alternativement les prises : pronation - supination et revenir en pronation	<b>Changer 2x chaque prise</b>	<b>Conserver la tête droite tout au long de l'exercice</b>
	<b>Courbes avant et arrière</b> Enchaîner courbes avant et arrière (3x)	<b>Conserver le bassin en position anatomique</b>	<b>Conserver les jambes tendues tout au long de l'exercice</b>
	<b>Traverser en suspension</b>	<b>Déplacer 3x chaque main</b>	<b>Conserver les jambes tendues et serrés tout au long de l'exercice</b>