



**COUPE FORMATION NIVEAUX 2 ET 3, SAISON 2010-2011**  
**ÉLÉMENTS TECHNIQUES OBLIGATOIRES**  
**MAIN LIBRE**

Les 10 éléments techniques suivants sont à intégrer dans le ML qui sera présenté aux 2 étapes de la Coupe Formation niveaux 2 et 3. Ils sont issus du répertoire ; un élément a été choisi par « objectif d'acquisition ».

Ils doivent être clairement visibles dans la chorégraphie afin de ne pas mettre en difficulté les évaluateurs et ainsi ne pas pénaliser la gymnaste.

<b>OBJECTIFS D'ACQUISITION</b>	<b>VARIABLES D'ACQUISITION</b>	<b>RÉFÉRENCE ÉLÉMENT</b>	<b>NIVEAU 2</b>	<b>NIVEAU 3</b>
Contrôle de la tenue dynamique du dos, de la cage, de la colonne vertébrale, sur place et dans les déplacements	Ondes et mobilités du haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos</li> <li>• Buste</li> <li>• Colonne</li> <li>• Bassin</li> <li>• Tête</li> </ul>	E3	À genoux : onde de toute la colonne, avec bras. (1 sens au choix)	Départ debout : onde complète (1 sens au choix)
La qualité des appuis est reliée à la dynamique globale du mouvement	Éléments techniques pas de base	E9	Coupé ramassé : <i>préparation pas de bourrée</i>	Pas de bourrée
La recherche de la verticalité laisse le corps disponible dans sa relation au sol (capacité de réajustement)	Équilibres simples éléments de base	E11	Équilibre retiré au genou, à pied plat par 1 <sup>ère</sup>	Équilibre retiré sur demi-pointe par demi-plié en 3 <sup>ème</sup>
Ajustement, dans la limite des possibilités physiologiques, des appuis en rotations externe et interne	Équilibres avec petite amplitude	E13	Fondu 45°, en dehors en 4 <sup>ème</sup> devant	Fondu 45° : en seconde
Maîtrise axe sur demi-pointe	Tours	E18	Détourné ½ tour	Détourné 1 tour
Maîtrise des 5 types de sauts fondamentaux	Petits sauts	E26	Assemblée en-dehors	2 Assemblées en-dehors
Modulation du degré d'intensité de la propulsion, du rapport au sol et à l'espace	Grands sauts	E33	2 pas, Jeté enjambé par battement (petite amplitude)	Chassé, Jeté enjambé par battement (amplitude moyenne)

Travail chorégraphique complémentaire	Déplacements : pas dansés	E34	Marche pointée développé, sur ½ pointes.	Marche pointée par petit battement sur ½ pointes.
Amélioration des différentes amplitudes	Soupleses	E40	Départ à genoux, fente antéropostérieure	Glissé en grand écart antéropostérieur
Aborder le travail d'acrobatie et appréhension du risque	Travail au sol et acrobaties	E43	Roulade avant et arrière	Double roulade

Valérie FABRE.