

LA REGION AQUITAINE

VOUS PROPOSE

LE CHALLENGE 360°



# La FFG regroupe plusieurs disciplines organisées en 2 familles:

Les disciplines Acrobatiques

Les disciplines d'expression

L'objectif de ce programme est de mettre en place un travail de transversalité des disciplines acrobatiques.

L'acrobatie est « une participation active contre les effets déséquilibrants de la pesanteur, et une prise de risques constituées par une augmentation d'amplitude et par la complexité des éléments » POZZO



# Une rencontre par équipe

- ✓ Animation transverse discipline composée de divers challenges :
  - Challenge Flic Flac
  - Challenge Mini Tramp'
  - Challenge Tramp'
  - Challenge Pyramid'
- ✓ Les clubs engagent **une ou plusieurs** équipes MIXTES
- ✓ Les équipes sont composées de 3 à 5 gymnastes.
- ✓ 3 notes seront prises en compte pour le calcul final.
- ✓ Cette compétition est destinée aux débutants et aux initiés (2h à 4h/sem)

# 4 « AGRES »



## CHALLENGE Flic Flac

3 passages  
acrobatiques



## CHALLENGE Mini Tramp'

Educ **Flip avant**  
Educ **Flip arrière**  
Educ **Salto avant**  
Educ **Salto arrière**



## CHALLENGE Pyramid'

4 pyramides  
à deux ou à trois



## CHALLENGE Tramp'

Educ **rotation arr**  
Educ **rotation avant**  
Educ  $\frac{3}{4}$  **avant**  
Educ  $\frac{3}{4}$  **arrière**  
Educ **villes**  
Mini enchainements

# Une animation à la Carte

4 classements pour 4 challenges au choix :

- ✓ CLASSEMENT 90 : 1 challenge au choix
- ✓ CLASSEMENT 180 : 2 challenges au choix
- ✓ CLASSEMENT 270 : 3 challenges au choix
- ✓ CLASSEMENT 360 : tous les challenges au choix

D'une rencontre à l'autre l'équipe peut s'inscrire à de nouveaux ateliers.

# EXEMPLES CHALLENGES :



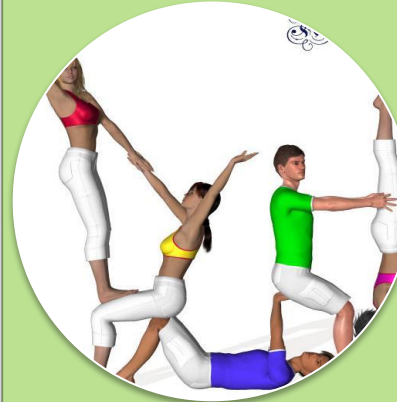
**CHALLENGE**  
**Flic Flac**

**CLASSEMENT 90°**



**CHALLENGE**  
**Mini Tramp'**

**CLASSEMENT 90°**



**CHALLENGE**  
**Pyramid'**

**CLASSEMENT 90°**



**CHALLENGE**  
**Tramp'**

**CLASSEMENT 90°**

**CLASSEMENT 180°**

**CLASSEMENT 180°**

**CLASSEMENT 180°**

**CLASSEMENT 270°**

**CLASSEMENT 270°**

**CLASSEMENT 360°**



# CHALLENGE FLIB FLAB

**3 passages** sur diagonale de **praticable**, sur **piste d'acro** ou piste **gonflable**

## **PASSAGE 1 : ELEMENT ISOLE**

- ✓ Chaque membre de l'équipe présente (au choix) 1 ou 2 éléments isolés
- ✓ Cet élément peut être réalisé sur la piste ou sur la surface de réception
- ✓ Si plusieurs éléments sont enchaînés, seul l'élément de plus haute difficulté sera comptabilisé et jugé.

### Quelques exemples :

– Rondade	0.2 pt
– Saut de main 1 ou 2 pieds	0.2 pt
– Flip	0.2 pt
– Salto avant ou arrière groupé	0.5 pt
– Salto avant ou arrière tendu	0.6 pt
– Vrille avant ou arrière	0.7 pts Etc ...

# CHALLENGE FLIP FLAB

## PASSAGE 2 : SERIE IMPOSEE

Chaque membre de l'équipe présente un exercice imposé choisi dans les grilles ci-dessous.

IMPOSE 1	
1	ROUE
2	RONDADE
3	SAUT EXTENSION
<b>4 POINTS</b>	

IMPOSE 2	
1	ROUE
2	ROUE
3	RONDADE
4	SAUT EXTENSION
<b>5 POINTS</b>	

IMPOSE 3	
1	SAUT DE MAINS 1 PIED
2	RONDADE
3	SAUT EXTENSION
<b>6 POINTS</b>	

IMPOSE 4	
1	SAUT DE MAINS 1 PIED
2	SAUT DE MAINS 2 PIEDS
<b>6 POINTS</b>	

IMPOSE 5	
1	SAUT DE MAINS
2	ROUE
3	RONDADE
4	SAUT EXTENSION
<b>7 POINTS</b>	

IMPOSE 6	
1	SAUT DE MAINS
2	SAUT DE MAINS
3	RONDADE
4	SAUT EXTENSION
<b>7 POINTS</b>	

IMPOSE 7	
1	FLIP AVANT
2	FLIP AVANT
3	SAUT EXTENSION
<b>7 POINTS</b>	

IMPOSE 8	
1	RONDADE
2	FLIP
3	SAUT EXTENSION
<b>7 POINTS</b>	

IMPOSE 9	
1	RONDADE
2	FLIP
3	FLIP
4	SAUT EXTENSION
<b>8 POINTS</b>	

IMPOSE 10	
1	RONDADE
2	FLIP
3	SALTO ARRIERE
<b>8 POINTS</b>	

IMPOSE 11	
1	RONDADE
2	FLIP
3	FLIP
4	SALTO ARRIERE
<b>9 POINTS</b>	

IMPOSE 12	
1	SALTO AVANT
2	RONDADE
3	FLIP
4	SALTO ARRIERE
<b>9 POINTS</b>	



# CHALLENGE FLIP FLAB

## PASSAGE 3 : SERIE LIBRE

Chaque membre de l'équipe présente une série **LIBRE** de 5 éléments enchainés

### QUELQUES EXEMPLES

ROUE	0.1
ROUE	0.1
ROUE	0.1
RONDADE	0.2
SAUT EXTENSION	0
<b>VALEUR = 0.5</b>	

ROUE	0.1
ROUE	0.1
RONDADE	0.2
FLIP	0.2
SAUT EXTENSION	0
<b>VALEUR = 0.6</b>	

SAUT DE MAINS	0.2
ROUE	0.1
ROUE	0.1
RONDADE	0.2
SAUT EXTENSION	0
<b>VALEUR = 0.6</b>	

SAUT DE MAINS	0.2
ROUE	0.1
RONDADE	0.2
FLIP	0.2
SAUT EXTENSION	0
<b>VALEUR = 0.7</b>	

SAUT DE MAINS	0.2
RONDADE	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
SAUT EXTENSION	0
<b>VALEUR = 0.5</b>	

SAUT DE MAINS	0.2
RONDADE	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
SALTO ARR Gr	0.5
<b>VALEUR = 0.6</b>	

RONDADE	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
SALTO ARR Gr	0.5
<b>VALEUR = 0.6</b>	

RONDADE	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
SALTO ARR < ou /	0.6
<b>VALEUR = 0.7</b>	

SALTO AV	0.5
RONDADE	0.2
FLIP	0.2
FLIP	0.2
SALTO ARR	0.5
<b>VALEUR = 0.5</b>	

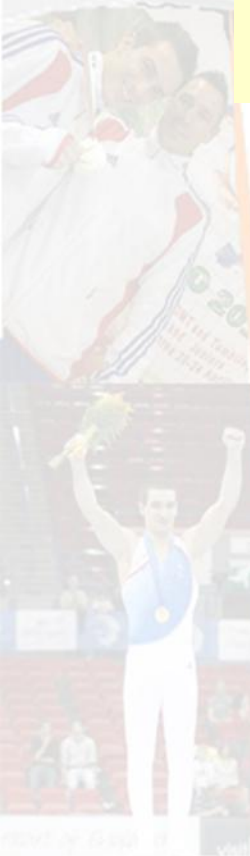
SALTO AV	0.5
RONDADE	0.2
TEMPO	0.3
FLIP	0.2
SALTO ARR	0.5
<b>VALEUR = 0.6</b>	

SALTO AV	0.5
RONDADE	0.2
TEMPO	0.3
FLIP	0.2
SALTO ARR < ou /	0.6
<b>VALEUR = 0.6</b>	

SALTO AV	0.5
RONDADE	0.2
TEMPO	0.3
FLIP	0.2
VRILLE	0.7
<b>VALEUR = 0.7</b>	

# CHALLENGE « MINI TRAMP »

- Ce travail vise à acquérir les pré-requis et les repères visuels et kinesthésiques pour la réalisation d'exercice acrobatique de base.
- Les exercices sont répartis en **4** familles :
  - Educ' Flip avant
  - Educ' Flip arrière
  - Educ' Salto avant
  - Educ' Salto arrière



# CHALLENGE « MINI TRAMP »

Chaque groupe est constitué de 4 situations pédagogiques évolutives

Exemple pour  
le **Salto avant**



# PROGRAMME « PYRAMID' »

L'équipe présente 4 pyramides choisies dans les 4 groupes suivants :

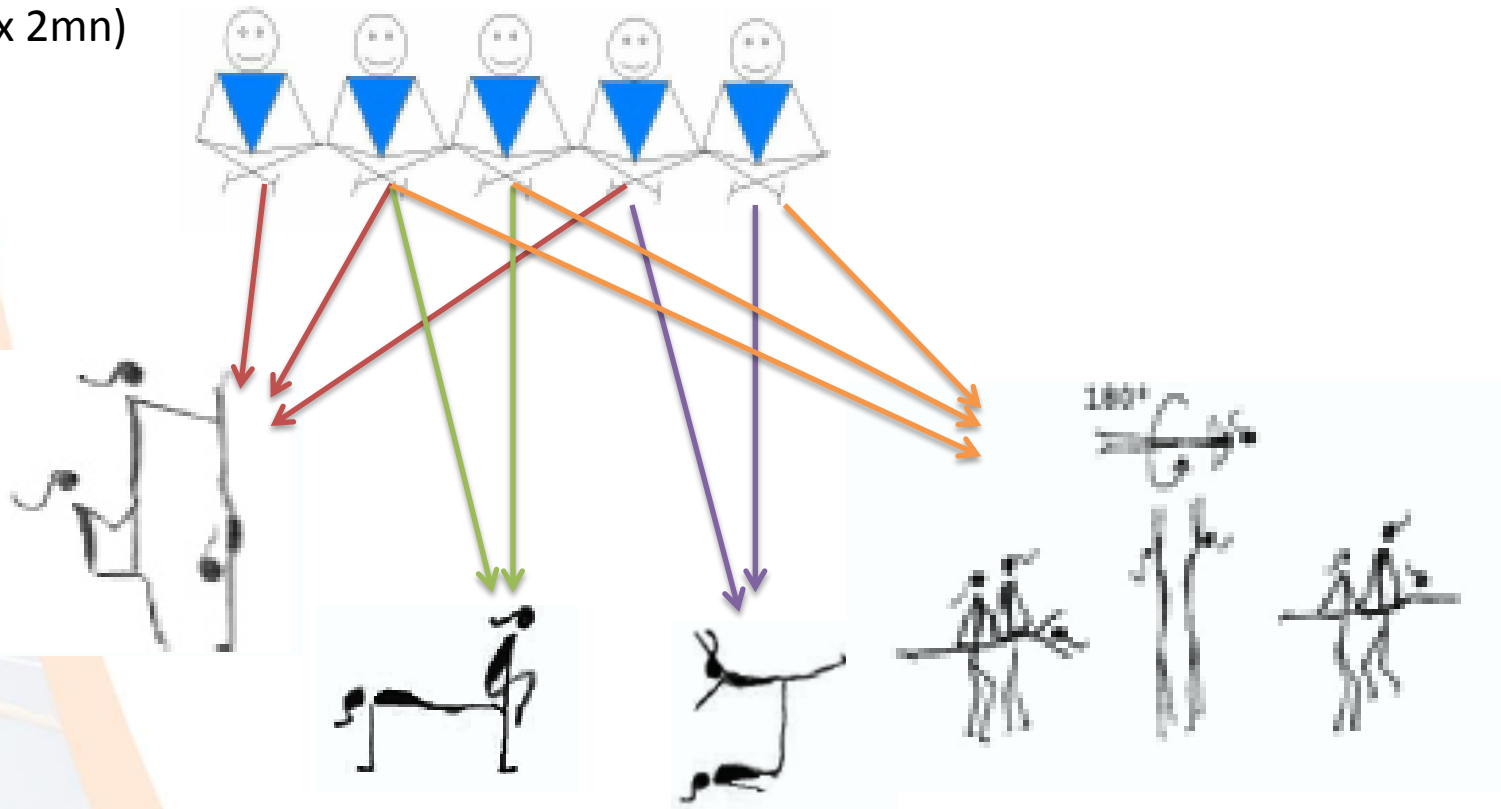
- **Pyramid' variées** (5 niveaux duo ou 5 niveaux trio)
- **Pyramid' Equerre** (5 niveaux duo ou 5 niveaux trio)
- **Pyramid' ATR** (5 niveaux duo ou 5 niveaux trio)
- **Pyramid' dynamiques** (5 niveaux duo ou 5 niveaux trio)

Chaque membre de l'équipe doit participer au moins à une pyramide

# PROGRAMME « PYRAMID' »

Les membres de l'équipes débutent en ligne, accroupis .

Ils présentent la séquence de pyramide avec ou sans musique (durée max 2mn)



# CHALLENGE « TRAMP »

Ce travail vise à acquérir les pré-requis et les repères visuels et kinesthésiques pour la réalisation d'exercice acrobatique de base. Les exercices sont répartis en 6 familles :

- Vers les rotations arrière avec et sans vrille
- Vers les rotations avant avec et sans vrille
- Vers le 3/4 avant (piqué) et le Ball out
- Vers le cody (rotation arrière)
- Vers les vrilles (rotations longitudinales)
- Les mini-enchainements (5 figures)

# CHALLENGE « TRAMP' »

Chaque groupe est constitué de 7 situations pédagogiques évolutives.

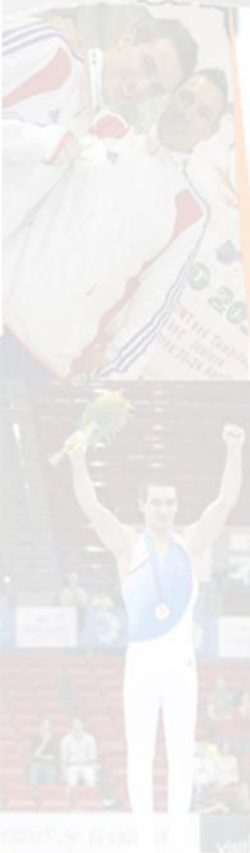
Exemple :

pour les rotations avant  
avec et sans vrille



# Les Catégories ?



- Equipe MIXTE de 3 à 5 athlètes
- Catégorie : **Toutes Catégories Mixte**
  - À partir de 2005 sans limite d'âge
- Les membres de l'équipe peuvent changer d'une rencontre à l'autre
- L'engagement au challenge 360 par équipe peut être cumulé avec un engagement individuel sur les filières FIR TR TU GAC






# Les vidéos?

<http://www.youtube.com/user/TsaZoneSO>













**You Tube**   [Parcourir](#) [Ajouter une vidéo](#)

[Publier un bulletin](#) [Paramètres](#) [Thèmes et couleurs](#) [Modules](#) [Vidéos et playlists](#)

 **CHALLENGE 360**  
Chaîne de TsaZoneSO [Vidéos ajoutées](#) [Organiser les vidéos mises en](#)

[Date d'ajout ▼](#) [Les plu](#)

 <p><b>Challenge TRAMP' : Les vrilles</b> 0 vues il y a 21 heures</p>	 <p><b>Challenge TRAMP' : vers le 3/4 avant</b> 1 vues il y a 22 heures</p>	 <p><b>Challenge MINI TRAMP' Salto avant</b> 0 vues il y a 3 jours</p>	 <p><b>Challenge MINI TRAMP' Salto Arriere</b> 0 vues il y a 3 jours</p>	 <p><b>Challenge MINI TRAMP' Flip Arrière</b> 0 vues il y a 3 jours</p>
 <p><b>Challenge TRAMP' : Les vrilles</b> 6 vues il y a 4 jours</p>	 <p><b>Challenge TRAMP' : mini enchainement</b> 0 vues il y a 4 jours</p>	 <p><b>Challenge TRAMP' : Vers les rotations av,</b> 5 vues il y a 4 jours</p>	 <p><b>Challenge TRAMP' : Vers les rotations arr.</b> 3 vues il y a 4 jours</p>	 <p><b>Challenge MINI TRAMP' Flip Avant</b> 0 vues il y a 3 jours</p>

# FINALITE ?

## DEPARTEMENT

- **Animation** organisée par le département
- Open aux clubs des autres départements qui n'organisent pas

## REGION

- Une **EVALUATION** organisée par la région
- Sur piste gonflable

## ZONE

- La partie « **CHALLENGE FLIC FLAC** » donne accès à la « finale de zone **DIR CHALLENGE FLIC FLAC** »

# CONVENTION DEPARTEMENT

- Mise en place d'une action départementale avec mise à disposition d'une piste gonflable
- Mise en place d'un projet départemental afin de faire bénéficier de la piste gonflable aux clubs participants au programme Challenge 360

Mise en place d'une convention  
Département/Région afin d'avoir un accord  
sur l'utilisation de la piste

MERCI

PAUL MARTINEZ, ELISE NGUYEN-BA,  
MAGALIE ET NICOLAS PHILOUZE  
DAVID BEAUPERIN

