

# IMPOSÉS JEUNESSES

## MOUVEMENT D'ENSEMBLE

### JEUNESSES

---

*Le «mouvement d'ensemble» est un mouvement imposée aux gymnastes de la catégorie «Jeunesses» pour travailler la coordination, le rythme, la mémorisation d'un exercice. Les gymnastes sont notées sur leur exécution individuelle, mais également sur l'exécution de l'ensemble de l'équipe et l'alignement pendant le mouvement.*

# JA 1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

## J1.1 GÉNÉRALITÉS

- J1.1.1 Les mouvements d'ensemble s'exécutent en musique (musique imposée).
- J1.1.2 Les mouvements d'ensemble ne peuvent être inversés ni en totalité, ni en partie.
- J1.1.3 Les mouvements d'ensemble sont exécutés par l'ensemble des gymnastes passées au contrôle des licences et exécutant les exercices aux agrès.
- J1.1.4 La présentation et la mise en place de l'équipe sont sous la responsabilité d'un entraîneur, qui se tient debout durant l'exécution du mouvement d'ensemble.
- J1.1.5 La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.
- J1.1.6 Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs peuvent aider à l'échauffement. **Le jury peut signaler uniquement les erreurs de placement de départ de l'équipe auprès de l'entraîneur. Le public est accepté et peut applaudir à la fin du mouvement.**
- J1.1.7 **Le placement de l'équipe est inclus dans le temps d'échauffement**
- J1.1.8 L'intervalle entre les 2 lignes de gymnastes ne doit pas dépasser 2 mètres.

## J1.2 NOTATION - 6 JUGES

RUBRIQUE	VALEUR
Exécution individuelle - <b>2 juges</b> <i>Fautes générales et fautes de terminologie</i>	20 pts
Exécution d'ensemble - <b>2 juges</b> <i>Synchronisation des gyms avec la musique = 20 pts</i> Alignement - <b>2 juges = 10 pts</b>	30 pts
Discipline - tenue vestimentaire - <b>6 juges + accord du responsable juges du plateau</b> <i>La discipline et la tenue concernent autant l'entraîneur que les gymnastes voir article 7.3.1 du PFA et Tableau des Fautes Générales</i>	10 pts

La note finale de chaque rubrique concernant l'individuel, l'ensemble et l'alignement, est obtenue en faisant la moyenne des 2 notes des juges concernés.

## J1.3 ALIGNEMENT

- J1.3.1 La position de départ est déterminée par rapport à la situation du public ou du jury. **Elle est indiquée à l'entraîneur par le jury.**
- J1.3.2 Il n'est pas exigé de matérialiser une ligne pour l'alignement des gymnastes.
- J1.3.3 Les équipes se présentent sur un ou plusieurs rangs en équilibrant les formations. Si les conditions matérielles ne permettent pas le respect des tableaux ci-dessous, seules les Commissions Techniques compétentes sont habilitées à les modifier.

Catégories départementales et régionales		
CAT. 1	13 à 21 gyms	2 à 3 rangs
CAT. 2	8 à 12 gyms	2 rangs
CAT. 3 et 4	4 à 7 gyms	1 à 2 rangs

Catégories fédérales		
Fédéral, F1, F2 et F3	8 à 12 gyms	2 rangs

## J1.4 COEFFICIENTS

Catégories départementales et régionales	
CAT. 1	Coef. 3
CAT. 2	Coef. 2
CAT. 3 et 4	Coef. 1.5

Catégories fédérales	
Fédéral, F1, F2 et F3	Coef. 2

Les coefficients sont appliqués aux notes d'exécution individuelle, exécution d'ensemble et à l'alignement.

# J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

ALIGNEMENT	
2 juges	10 pts
Non alignement passager de la ligne (ch fois). Le déplacement d'une gymnaste pour se réaligner n'est pas pénalisé.	0.10 pt avec un max de 0.30 pt pour 16 temps.
Non alignement de la ligne pendant 16 temps (ch fois)	0.50 pt
Les repères pour l'alignement sont : - Talons : pour gymnastes debout - Bassin : pour gymnastes assises, à genoux ou allongées	

*Précision : la pénalité pour non alignement ne peut dépasser 0.30 pt pour 16 temps.*

<b>Placement des juges : J1 et J2</b> Chaque juge est en charge d'une ligne <b>Il se déplace pour suivre la ligne</b>	
J1      x x x x x x x x x x	J2 x x x x x

EXECUTION INDIVIDUELLE	
2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution et d'interprétation individuelles</b>	
• <b>Fautes de tenue de corps (ch fois) :</b>	
Mains - bras - jambes - tête - buste	0.10 pt
• <b>Faute de terminologie / texte par 1 gym (ch fois) :</b>	
Caractérisée sur une position	0.30 pt
Sur tout un paragraphe	1.00 pt
• <b>Déséquilibre :</b>	
Petit	0.10 pt
Gros	0.30 pt
Chute	1.00 pt
Mauvais placement de l'équipe au départ : le jury doit avertir l'entraîneur et faire modifier la position.  La position des mains aux hanches ne doit pas être pénalisée si toutes les gymnastes les mettent au même endroit.	SP

<b>Placement des juges : J3 et J4</b> 1 juge à gauche et 1 juge à droite. <b>Les juges se déplacent devant l'équipe tous les 2 paragraphes en regardant à chaque fois les 2 gyms (ou +) placées l'une derrière l'autre.</b>	
x x x x x x x x x x J3 → ← J4	

EXECUTION D'ENSEMBLE	
2 juges	20 pts
<b>Fautes d'exécution</b>	
Ajout de repères intermédiaires favorisant l'ensemble (ch fois)	0.50 pt
Manque de synchronisation de la musique et du mouvement (ch fois)	0.30 pt
Déphasage avec la musique en début ou en fin de mouvement (ch fois)	0.30 pt
Décalage d'une gym par rapport à l'équipe (ch fois)	0.30 pt
Décalage de plusieurs gyms par rapport à l'équipe (ch fois)	0.50 pt
<b>Position finale non tenue</b>	<b>0.30 pt</b>
• <b>Gym ou entraîneur comptant à haute voix :</b>	
1 fois sur un maxi de 8 temps enchaînés	1.00 pt
Plusieurs fois	2.00 pts
Tout le mouvement	5.00 pts

<b>Placement des juges : J5 et J6</b> <b>Les juges se positionnent dans les angles, en poste fixe, à Droite et à Gauche de la première ligne.</b>	
J5      x x x x x x x x x x	J6 x x x x x

DISCIPLINE - TENUE VESTIMENTAIRE	
6 juges	10 pts
<b>L'équipe doit présenter une tenue uniforme, pas de pénalisation pour :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alliances, clous d'oreille, piercing - maquillage, vernis, tatouage - chouchous ou coiffures non uniformes - strapping, genouillère</li> </ul> <b>Pour les entraîneurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Toute pénalité appliquée doit avoir l'accord du responsable juge du plateau.</li> </ul>	

# J1. MOUVEMENT D'ENSEMBLE

Position départ : départ Dos au public



Vue normale

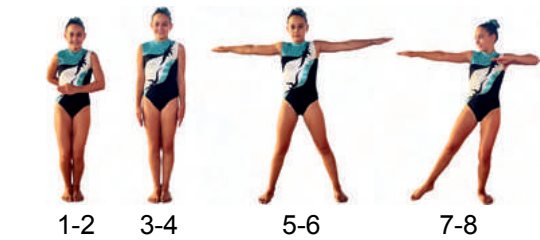
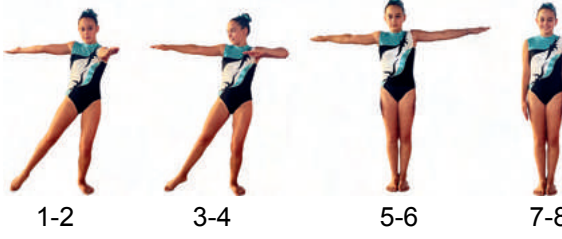
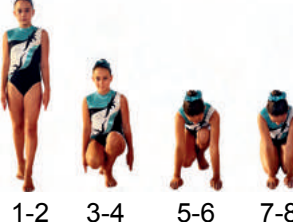




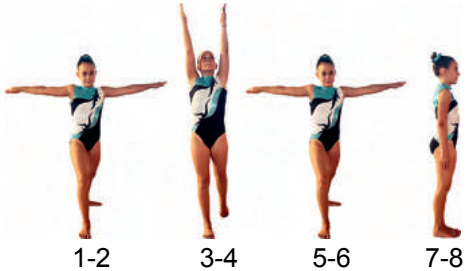
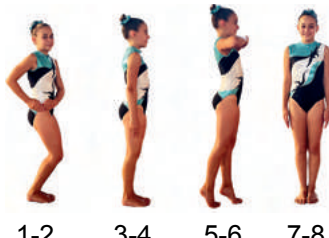


Vue de face

A la station – Pied D croisé et ½ pointé devant jbe G, mains croisées derrière le dos, main G sur main D, paumes vers l'AR, tête baissée

Musique : 8 temps d'introduction

A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Extension des bras à l'oblique latérale basse, tête droite, paumes vers l'AR</li> <li>• 3-4 : Rotation des poignets pour amener les paumes vers l'AV</li> <li>• 5-6 : ½ tour à G pour s'établir à la station bras le long du corps, pieds serrés</li> <li>• 7-8 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'oblique latérale basse, paumes vers l'AR</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4 : Cercles de bras croisés par devant, bras G devant bras D en passant par la verticale jusqu'à l'oblique latérale basse, paumes vers l'AR</li> <li>• 5-6 : Rassembler pied D à pied G en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> <li>• 7 : Mi-flexion des jbes simultanément flexion des bras, paumes vers le visage, tête baissée</li> <li>• 8 : Extension des jbes en abaissant les bras le long du corps, tête droite</li> </ul>	<p>1-----4      5-6      7      8</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant main D sur le ventre et main G dans le dos paumes vers l'AR</li> <li>• 3-4 : Extension des jbes en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> <li>• 5-6 : Déplacer jbe D à D à la station écart, pieds parallèles simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• 7-8 : Fléchir jbe D pour s'établir à la ½ fente latérale D, jbe G tendue pied pointé au sol, simultanément flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale, main D au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas, rotation tête à G</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 : Extension du bras D à l'horizontale AV simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le haut, tête droite</li> <li>• 3-4 : Flexion du bras D, coude D à l'horizontale latérale et main D au niveau de la clavicule D, simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le bas, rotation tête à G</li> <li>• 5-6 : Rassembler pied D à pied G simultanément extension du bras D à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite</li> <li>• 7-8 : Abaisser latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	<p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>

E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Mi-flexion des jbes en amenant main G sur le ventre et main D dans le dos paumes vers l'AR</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension des jbes en abaissant latéralement les bras le long du corps</li> <li>• <b>5-6</b> : Déplacer jbe G à G à la station écart, pieds parallèles, simultanément élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7-8</b> : Fléchir jbe G pour s'établir à la ½ fente latérale G, jbe D tendue pied pointé au sol, simultanément flexion du bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas, rotation tête à D</li> </ul>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>
F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Extension du bras G à l'horizontale avant simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le haut, tête droite</li> <li>• <b>3-4</b> : Flexion du bras G, coude G à l'horizontale latérale et main G au niveau de la clavicule G, simultanément rotation des poignets pour amener les paumes vers le bas, rotation tête à D</li> <li>• <b>5-6</b> : Rassembler pied G à pied D simultanément extension du bras G à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite</li> <li>• <b>7-8</b> : Abaisser latéralement les bras le long du corps</li> </ul>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>
G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : 1 pas du pied G sur ½ pointes</li> <li>• <b>3-4</b> : S'établir à la position accroupie dos droit</li> <li>• <b>5-6</b> : Poser les mains à plat au sol devant les genoux, regard vers le sol</li> <li>• <b>7-8</b> : Par appui des mains, s'établir à la position à genoux assis, tête droite</li> </ul>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>
H	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : S'établir à la position à genoux dressé, jbe D tendue latéralement pied pointé au sol simultanément amener les mains croisées dans le dos main G sur main D, paumes vers l'AR</li> <li>• <b>3-4</b> : ¼ de tour à G pour s'établir à la position à genoux assis bras à l'oblique latérale basse, dos droit</li> <li>• <b>5</b> : Elever bras D vers l'AV jusqu'à la verticale, paume vers la G simultanément élever bras G latéralement jusqu'à l'horizontale, paume vers le bas</li> <li>• <b>6</b> : Abaisser latéralement bras D jusqu'à l'horizontale latérale, simultanément flexion du bras G coude à l'horizontale latérale main au niveau de la clavicule G, paumes vers le bas</li> <li>• <b>7</b> : Rotation du poignet D pour amener la paume vers le haut</li> <li>• <b>8</b> : Rotation tête vers la D</li> </ul>	 <p>1-2    3-4    5    6    7    8</p>
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Abaisser latéralement les bras pour amener les mains sur les hanches, tête droite</li> <li>• <b>3-4</b> : Poser les mains à plat devant les genoux, regard au sol</li> <li>• <b>5-6</b> : Par appui des mains s'établir à la position accroupie, pieds serrés, mains posées devant les genoux</li> <li>• <b>7-8</b> : Se redresser à la station bras le long du corps</li> </ul>	 <p>1-2    3-4    5-6    7-8</p>

J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : ¼ de tour à D pour s'établir à la ½ fente AV D, sans bouger le pied AR, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension de la jambe D, pied G pointé au sol, simultanément élever latéralement les bras à la verticale, paumes face à face, regard sur mains</li> <li>• <b>5-6</b> : Mi-flexion de la jbe D pour s'établir à la ½ fente AV, pied AR posé comme au 1-2, simultanément abaisser latéralement les bras jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite</li> <li>• <b>7-8</b> : ¼ de tour à G et rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station bras le long du corps</li> </ul>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
K	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, main D sur main G, rotation de la tête vers la D</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension des jbes et rotation des épaules à G pour s'établir à la station bras le long du corps, regard droit</li> <li>• <b>5-6</b> : 1 pas du pied G sur ½ pointes simultanément flexion des bras à l'horizontale, coudes à l'horizontale latérale, mains au niveau des clavicules, paumes vers l'AV</li> <li>• <b>7-8</b> : ¼ de tour à D sur ½ pointes et rassembler pied D à pied G pour s'établir à la station bras le long du corps</li> </ul>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : ¼ de tour à G pour s'établir à la ½ fente AV G, sans bouger le pied AR, simultanément élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension de la jbe G, pied D pointé au sol, simultanément élever latéralement les bras jusqu'à la verticale, paumes face à face et regard sur les mains</li> <li>• <b>5-6</b> : Mi-flexion de la jbe G pour s'établir à la ½ fente AV, pied AR posé comme au 1-2, simultanément abaisser latéralement les bras jusqu'à l'horizontale latérale, paumes vers le bas, tête droite</li> <li>• <b>7-8</b> : ¼ de tour à D et rassembler pied G à pied D pour s'établir à la station bras le long du corps</li> </ul>	 <p>1-2      3-4      5-6      7-8</p>
M	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1-2</b> : Mi-flexion des jbes simultanément rotation des épaules à D en amenant les mains sur hanche D, main D sur main G, rotation de la tête vers la D</li> <li>• <b>3-4</b> : Extension des jbes et rotation des épaules à G pour s'établir à la station bras le long du corps, regard droit</li> <li>• <b>5</b> : Croiser pied D ½ pointé devant jbe G</li> <li>• <b>6</b> : Elever bras G par l'AV jusqu'à la verticale paume vers la droite simultanément élever bras D latéralement jusqu'à l'horizontale paume vers le bas</li> <li>• <b>7</b> : Abaisser latéralement bras G jusqu'à l'horizontale latérale simultanément flexion du bras D coude à l'horizontale latérale main au niveau de la clavicule D, paumes vers le bas</li> <li>• <b>8</b> : Abaisser les bras pour amener les mains croisées dans le dos, mains G sur main D, paumes vers l'AR simultanément abaisser la tête</li> </ul>	 <p>1-2      3-4      5      6      7      8</p>
N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position tenue</li> </ul>	