

Révéler la passion qui vous anime

Livret crée par la commission technique fédérale de la FSCF  
Distribué par la FSCF

**GRS**

**CARNET DE ROUTE  
POUSSIN(E)S**

Ma photo:

Je m'appelle :

Je suis né(e) le :

Mon club :

**Années:**

# Bon voyage au pays de la GRS !

**Ce carnet va t'accompagner sur ton parcours de GRS**

**Il sera rempli par tes monitrices au fil de tes progrès.**

**Ne le perds pas et décore le à ton gré**

## MODE D'EMPLOI

- Chaque niveau de pratique comporte un certain nombre d'éléments .
- Les monitrices valident chaque élément réussi en le cochant.
- On peut commencer un niveau avant d'avoir terminé le précédent
- D'autres compétences, non techniques, sont également évaluées car elles sont aussi importantes au sein de ton club FSCF.

## RUBAN MULTICOLORE 4ème NIVEAU

### MUSIQUE



- Je sais inventer un mouvement qui respecte le caractère de la musique
- Je sais faire une improvisation sur une musique

### ESPACE



- Je sais varier mes trajets (courbes, droites, av, arr, ....)
- Je sais varier les niveaux dans un enchaînement (bas, moyen, haut)

### VIVRE AVEC LES AUTRES



- Je trouve des collaborations pour réaliser une équipe
- Je participe aux événements de mon club (gala, arbre de Noël, assemblée générale,...)

VALIDATION RUBAN MULTICOLORE

DATE

SIGNATURE MONITRICE

## BALLON



- Lancer du dos des mains. Réception à 1 main
- Lancer vers l'arrière
- Série de rebonds rythmés sur place
- Grand rebond à 1 main avec circumduction des 2 bras en opposition
- Rouler 1 bras + dos
- Rouler au sol pendant une roulade
- Enroulement de l'épaule + 1/2 spirale
- Circumduction frontale à 1 main avec transmission

## MASSUES



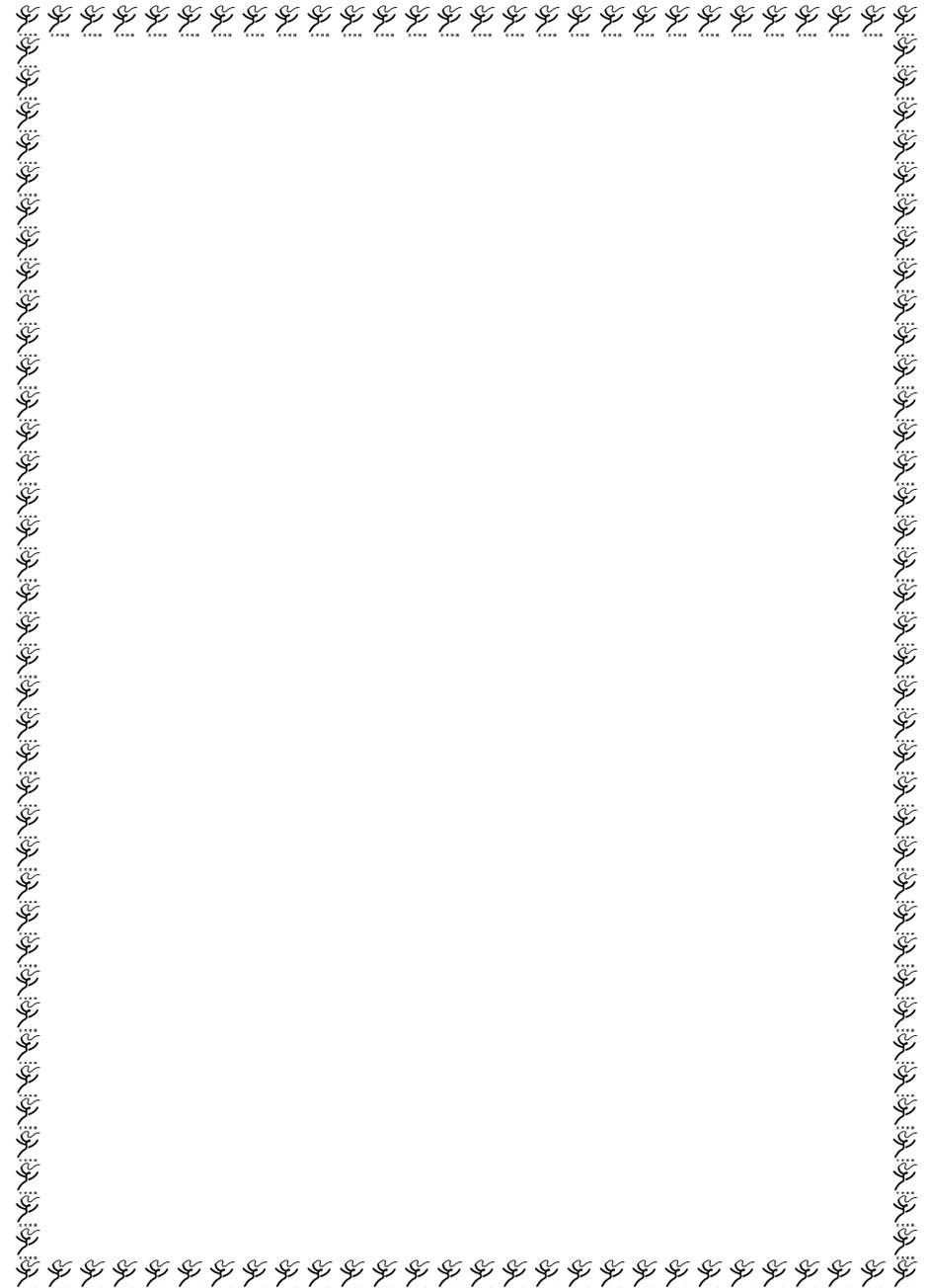
- Moulinet horizontal
- Petits cercles frontaux/dorsaux en montant les bras
- 1 série de 3 petits lancers au choix
- Circumduction et petit cercle en opposition
- Circumduction horizontale des 2 bras en décalé
- Circumduction antéropostérieure + petits cercles frontaux/dorsaux
- Circumduction antéropostérieure + échappé

## RUBAN



- Serpentins horizontaux en changeant de niveau
- Serpentins horizontaux enchaînés avec circumduction frontale
- Spirales verticales sur circumduction horizontale
- Mouvement en huit frontal/dorsal
- Pagaie ruban tenu, bras décalés
- Boomerang avant
- Echappé frontal avec boucle de la baguette
- Passage en pas courus dans circumductions frontales

## Mes photos, mes dessins



## RUBAN BLANC 1er NIVEAU

- Saut extension
- Saut assemblé
- Saut de chat en fermeture



- Equilibre 2 pieds sur 1/2 pointes
- Equilibre passé sur pied plat en fermeture



- Tour naturel
- 1/2 tour enveloppé
- 1/2 tour détourné

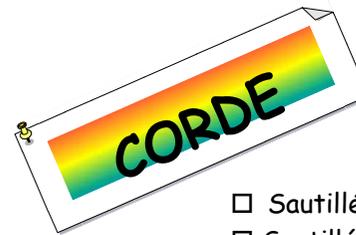


- Onde latérale
- Onde du buste à genoux
- Extension latéral et arrière (1/2 pont)

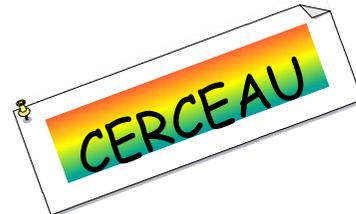


- Pas chassés suivis
- Pas chassés latéraux
- Marche sur 1/2 pointes

- Roulade avant
- Roulade costale
- Chandelle



- Sautillés arrières pieds décalés
- Sautillés avant/arrière
- Rotations antéropostérieures MD MG
- Rotations antéropostérieures avec changement de main
- Corde ouverte + échappé
- Lancer avec reprise en franchissement
- Echappé horizontal par derrière
- Echappé vertical dans le dos
- Pagaies avant
- Mouvement en huit horizontal bras décalés



- Roulement en courbe départ debout
- Roulement 1 bras + poitrine
- Rotations frontales avec changement de plan
- Rotations horizontales avec changement de main
- Lancer sagittal
- Lancer oblique, réception à 1 main avec sautillé
- Battement par-dessus le cerceau
- Passage par-dessus le cerceau en sautant
- Spirale horizontale vers l'extérieur
- Circumduction antéropostérieure



## RUBAN MULTICOLORE 4ème NIVEAU

- Saut cabriole
- Saut enjambé 30°
- Soubresaut cambré



- Y sur pied plat
- Equilibre sur 1/2 pte jambe libre tendue côté ou devant
- Equilibre attitude arrière jambe tenue



- Pivot passé 360°
- Pas de patinette
- Pivot en dehors en passé



- Cambré debout
- Souplesse jambe tendue rotation du tronc



- Sautillés en tournant
- Pas de bourrée
- Pas chassé assemblé

- Roue
- Double roulade
- Roulade poisson



## CORDE

- Franchissement
- Sautillés avant
- Rotations horizontales au dessus de la tête
- Rotations frontales
- Lancer 1/2 tour corde fermée
- lancer 1/2 tour corde ouverte
- Tirer 1 nœud (pt chien)
- Tirer en boucle (chasse d'eau)
- Enrouler autour du bras
- 1/2 circumduction horizontale



## CERCEAU

- Roulement frontal au sol
- Roulement sur le dos
- Toupie tenue au sol
- Sensibilisation aux rotations
- Lancer horizontal à plat
- Lancer horizontal 1/2 renversement (la crêpe)
- Passage à travers complet en avant
- Transmission sous une jambe fléchie
- Balancer frontal
- Changements de main autour du corps au sol



## BALLON



- Moyen lancer à 2 mains
- Lancer à 1 main vers l'avant avec rebond
- 3 rebonds à 2 mains
- Grand rebond à 2 mains
- Rouler frontal à genoux
- Rouler sur les 2 bras en aller-retour
- Transmission horizontale
- Circumduction frontale

## MASSUES



- Petits cercles horizontaux au-dessus
- Petits cercles horizontaux en-dessous
- Petit lancer à plat
- Petit lancer 1/2 tour
- Circumduction antéropostérieure
- Circumduction frontale
- Petit(s) cercle(s) horizontal(aux) au-dessus du bras + Circumduction antéropostérieure

## RUBAN



- Serpentins horizontaux au sol
- Serpentins verticaux
- Spirales verticales au sol
- Spirales horizontales au sol
- Circumduction antéropostérieure
- Enroulement
- Tirer au sol
- Petit lancer à plat
- Passer par dessus spirales horizontales

## RUBAN ROUGE 3ème NIVEAU

### MUSIQUE



- Je peux effectuer un enchaînement en respectant le rythme de la musique
- Je sais inventer un enchaînement en utilisant l'engin en liaison avec le corps

### ESPACE



- Je peux reproduire un enchaînement dans toutes les orientations du praticable.
- J'utilise la totalité du praticable

### VIVRE AVEC LES AUTRES



- Je peux inventer un enchaînement avec plusieurs camarades
- Je suis capable de travailler en autonomie

### VALIDATION RUBAN ROUGE

DATE

SIGNATURE MONITRICE

## BALLON



- Lancer dans 1 cible
- Moyen lancer frontal au-dessus de la tête
- Grand rebond à 1 main
- Série de 4 à 6 rebonds progressifs
- Rouler sur le dos
- Rouler au sol + glissé sur le ballon
- Spirale horizontale à 2 mains
- Circumduction antéropostérieure

## MASSUES



- Petits cercles frontaux
- Petits cercles verticaux devant le corps
- Lancé vertical avec circumduction du bras libre
- Lancé vertical avec changement de main
- Spirale, 2 massues dans une main
- Circumduction frontale + petits cercles frontaux derrière
- Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéropostérieure
- Petits cercles dessus-dessous + balancé antéropostérieur

## RUBAN



- Serpentins horizontaux devant soi
- Serpentins verticaux en reculant
- Spirales verticales avec changement de direction du corps
- Spirales verticales simultanément à une circumduction frontale
- Huit horizontal vers l'extérieur
- Pagaie avec 1/4 de tour et circumduction frontale
- Lancé vers l'avant avec déplacement
- Renversement autour de la main puis circumduction
- Passage en pas marchés dans élans horizontaux

## RUBAN BLANC 1er NIVEAU

### MUSIQUE



- Je commence avec la musique
- Je finis avec la musique
- J'adapte mes mouvements au tempo de la musique (vite ou lent)

### ESPACE



- Je garde en mémoire les directions et les orientations d'un enchaînement imposé
- Je sais me repérer par rapport à mes camarades dans une équipe

### VIVRE AVEC LES AUTRES



- Je participe à une équipe
- Je respecte les consignes de l'entraîneur
- Je fais attention à ma sécurité et à celle des autres

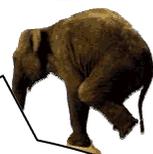
**VALIDATION RUBAN BLANC**

DATE

SIGNATURE MONITRICE

## RUBAN BLEU 2ème NIVEAU

- Saut groupé
- Saut de chat en ouverture



- Equilibre passé pied à plat en ouverture (1ère)
- Equilibre passé sur 1/2 pointes en fermeture (6ème)
- Equilibre attitude avant sur pied plat



- Tour naturel bras décalés
- Tour enveloppé 360°



- Panier
- Fermeture tronc/jambes assis
- Relevé par avance du bassin



- Marche pointée
- Course talons/fesses
- Sautillés

- Pont bras tendus : départ du sol
- Grand écart facial



## CORDE



- Galop
- sautillés avant pieds décalés croisés/décroisés
- Rotations horizontales
- Rotations antéropostérieures avec arrêt
- Lancer corde ouverte + frappé
- Lancer à partir de rotations antéropostérieures
- Echappé corde ouverte
- Echappé frontal
- Mouvement en huit horizontal bras parallèles (sens intérieur)
- Initiation au 8 frontal/dorsal

## CERCEAU



- Roulement rétro au sol
- Roulé bras + dos
- Rotations antéropostérieures
- Rotations horizontales
- Lancer frontal sur rotations
- Lancer oblique réception à 2m
- Roulement frontal au sol sous une jambe fléchie
- Série de sautillés dans le cerceau
- Changements de main autour du corps debout
- Spirale horizontale vers l'intérieur

## RUBAN ROUGE 3ème NIVEAU

- Assemblé 1/2 tour en l'air
- Saut ciseau
- Saut vertical avec jambe tendue



- Equilibre fessier
- Equilibre passé sur 1/2 pointe en ouverture, en relevé
- Equilibre passé sur 1/2 pointe en piqué et en fermeture



- Pivot passé 180°
- 3 déboulés
- Tour détourné 360°



- Onde totale du corps debout (AP)
- Cambré sur coucher ventral
- Ecrasement facial



- Pas chassés avant alternés
- Pas chassés latéraux alternés

- Roulade arrière
- Chandelle + passage écart facial
- Grands écarts latéraux



## CORDE



- Sautillés arrière
- Sautillés avant pieds décalés
- Rotations antéropostérieures
- lancer 1 tour corde fermée
- lancer 1 tour corde ouverte
- Tirer la corde
- Echappé changement de main
- 4 balancés frontaux
- Pagaie d'un bras (sens avant)

## CERCEAU



- Roulement au sol vers l'avant
- Roulement buste + dos
- Toupie libre au sol
- Rotations frontales
- Petit lancer vertical
- Lancer horizontal 1 tour
- Passage à travers complet en arrière
- Passage à travers complet par renversement autour du bras
- Circumduction frontale avec changement de main
- Balancer antéropostérieur

## BALLON



- Moyen lancer à 1 main
- Lancer du dos des mains avec rebond
- Rebond passif
- 4 rebonds avec changement de main
- Roulement accompagné sur 1 bras
- Roulement au sol vers l'avant
- Balancer antéropostérieur
- Circumduction horizontale à 1 main avec transmission derrière la tête

## MASSUES



- 4 petits cercles verticaux
- Petits cercles horizontaux
- Petit lancé 1 tour
- Petit lancé horizontal
- Balancé antéropostérieur avec petits cercles
- Circumduction frontale + petits cercles frontaux devant
- Petit(s) cercle(s) vertical(aux) + Circumduction antéropostérieure

## RUBAN



- Serpentins horizontaux au-dessus de la tête
- Serpentins verticaux en déplacement avant
- Spirales verticales en reculant
- Spirales verticales en tournant
- Elans frontaux
- Pagaie
- Lancé vers l'avant dans une cible
- Echappé frontal sans boucle de la baguette
- passage en sautant par dessus spirales horizontales

## RUBAN BLEU 2ème NIVEAU

### MUSIQUE



- Je peux changer de mouvement quand la phrase musicale change
- Je sais inventer un enchaînement en reliant les éléments entre eux

### ESPACE



- Je peux utiliser entièrement un espace donné quand j'invente un enchaînement
- Je peux reproduire le même enchaînement dans 2 orientations différentes

### VIVRE AVEC LES AUTRES



- Je respecte sans rappel les règles de discipline
- Je parle à toutes les gymnastes de mon groupe

VALIDATION RUBAN BLEU

DATE

SIGNATURE MONITRICE