Niveau 1 à 10 : SOL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sol												
Roulade	Roulade avant au sol retour debout	Roulade arrière groupé sur plan incliné (fromage)	Roulade arrière au sol retour debout	Roulade avant carpé au sol	Roulade arrière carpé au sol	Roulade avant écart + maintien chaise 5 secondes	Enchainement de 2 roulades avant écart	Roulade arrière arrivée position planche	Streuli sorti à 45*	Streuli ATR retour planche	Streuli ATR + 3 pas de marche	Streuli «valse» ½ tour à roulade
Équilibre	ATR inclinée sur fromage au mur	½ ATR sur bloc spot + lever une jambe	ATR split passager au sol	ATR jambes ensembles passager au sol	ATR maintenue 3 secondes au sol	ATR descente en pont contrôlée	ATR roulade dans un tapis 20 cm	ATR roulade au sol	ATR mains sur barre	ATR marché ½ ligne	ATR marché ½ ligne vers l'arrière	ATR ½ tour
Roue	Roue : Saut par-dessus un plint	Départ 4 appuis + roue + revenir 4 appuis	Roue au sol	Roue ventre au mur	½ rondade au mur	Saut d'appel + Rondade arrivé genou contre-haut	Rondade passer par-dessus un rouleau	Saut d'appel rondade extension	Roue-Roue-Rondade extension	Rondade fusée	Rondade flic dans une fosse rouge	Rondade flic au sol
Renverse	Pont départ couché au sol	Pont araignée au mur	Pont départ debout descente au sol sur un tapis 10 cm	Pont aiguille	Pont aiguille à renverse.	Pont et 3 balancés transfert de poids	Tic-toc sur un bloc spot.	2 renverses au choix	Menichelli ou flic au trampoline	Menichelli ou flic	Menichelli ou flic en contre haut	2 menichelli ou flic enchainés

Niveau 1 à 10 : SAUT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Saut												
Courses variées	Technique de course assis au sol	Marche avec placement des bras et genoux élevés.	Course genoux hauts sur place	Sprint avec accélération	Course genoux haut en position planche + relever sprint	Gambadé	Course biche monter sur un escalier de bloc	Sprint biche entre des obstacles	Course genoux haut en position planche à course biche	Sprint chronométré	Sprint, courir sur la table de saut + saut droit réception	Course 2 biche une jambe tendu
Déplacement	Marche du crabe	Marche ou course de l'ours	Saut de grenouille en longueur	Chenille en marchant	Rebonds avant	Rebonds arrière	Marche en planche	Sauterelle	Déplacement en position 4 pattes.	Spiderman au sol	Push up chassé (2 côtés)	Kenny (assis, pas de pieds sur le sol)
Pré-appel & Appel	Appel sur tremplin	Appel + saut droit	Appel dans mini trampo + extension en contre-haut	Course + appel + extension	Course appel arrivé dos dans fosse	Appel + extension en contre-haut	Appel sur tremplin + extension en contre-haut	Appel + extension arrivée sur la table de saut	Appel + plongeon	Appel + front	Appel + front en contre-haut	Appel + front tendu entre 2 piles de bloc spot
Premier envol et 2e envol	Attaque au mur	ATR tomber dos avec rouleau	Position 4 appuis mains sur tremplin + ATR tomber dos	ATR tombé dos en contre-bas	Attaque premier envol au sol	Appel + saut de lapin (1e envol)	Saut de main dos sur pile de fosse	Saut de main dos avec tremplin sur pile de fosse	Saut de main debout à la table de saut à 1m avec bombe	Saut de main debout à la table de saut à 1m avec tremplin	Saut de main debout TDS sur pile de 1 m	Front par dessus TDS 1m

Niveau 1 à 10 : BARRES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Barres												
Tour proche	Tomber dos rigide contrebas	Chandelle **avec**	Chandelle maintient à	Tour bâton avec aide	3 prises d'élan de suite	Prise d'élan + tour	2 Prises d'élan + tour	Prise d'élan 90* + tour	Petite routine	Enchainement de 3 à 5 éléments	Tour d'appui arrière	Tour libre bloc à bloc

		élastique 10 sec	la barre 5 sec			d'appui arrière	d'appui arrière	d'appui arrière	d'enchaînement		enchainé à dégagé retour sur un bloc spot	
Appui	Position appui 15 secondes	Position appui barre à la mi-cuisse	Position appui barre à la mi-cuisse **mains en lune**	Déplacement en appui	Appui crochet	Balancés en crochet	Déplacement en position planche	ATR incliné 45* mains sur barre au sol (10 secondes)	ATR incliné 45* mains sur barre au sol + changement des pouces 5 fois	ATR au mur mains sur barre au sol	ATR déplacement 4 pas *avec entraineur mains sur barre sol	ATR déplacement 4 pas, mains en lune, avec entraineur sur barre sol
Suspension	Position groupé, écart et carpé 5 secondes	Déplacement latéral en suspension	Déplacement ½ tour (1 aller-retour)	Position curviligne fermé 10 sec et position curviligne ouvert 10 sec	3 Balancés de fond à la barre inférieure	Saccadés x3	Balancés à la grande barre 3 fois	Balancés à la grande barre 5 fois	Saccadés 3 fois + filé + 3 balancés	Balancés + enroulé	Dégagé à la barre haute arrêt dans pile de tapis	Dégagé enroulé
Montée sur la barre	Piston	Chin-up 5 sec	½ enroulé	Enroulé avec escalier une jambe après l'autre	Enroulé une jambe après l'autre	Enroulé avec plinth 2 jambes ensemble	Enroulé départ du sol à 2 jambes	Balancés de fond 2 fois	Balancés de fond + carpé	Bascule à l'envers + retour sur plinth	Bascule marché	Bascule
Changement de barre	Petit bonhomme sur barre au sol	Position planche mains sur barre au sol + petit bonhomme	Petit bonhomme sur barre au sol + relever debout	Petit bonhomme sur barre au sol + extension	Petit bonhomme sur barre inférieur 10 sec	Balancés de petit bonhomme sous la barre inférieur (5 fois)	Petit bonhomme + saut dans une fosse	1 prise d'élan + Petit bonhomme + saut pour toucher la barre supérieur	Petit bonhomme + attrapé	Routine d'enchaînement	Petit bonhomme tour barre de métal	Petit bonhomme tour

Niveau 1 à 10 : POUTRE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Poutre												
Déplacement	Marche avant et arrière	Marche avant et arrière sur ½ pointe	Marche côté en croisé	Marche avant + battement avant	Marche arrière + battement arrière	Marche en petit bonhomme	Routine de déplacement	Placement tour + marche en piqué	Saut extension + saut en longueur	Création d'une routine artistique. de 5 à 8 mouvements	Rebonds en cabriole les 2 jambes	Rebonds en arabesque les 2 jambes
Équilibre	ATR : 4 appuis + changeme	ATR sur plan incliné à	ATR passager à tomber	ATR split	ATR split passager	ATR petite poutre	ATR grande poutre	ATR + 3 pas de	ATR + extension	Demi-roue retour sur poutre	ATR maintient 3 sec	½ roue revenir sur poutre

	nt de jambes	45* (fromage)	dos en sortie					marche arrière	+ réception			
Roulade	Chandelle	Relever debout	Relever debout **pieds décalés**	Roulade avant à la poutre mousse	Roulade avant à la petite poutre avec tapis	Roulade avant petit poutre retour debout	Roulade avant à la grande poutre + retour en fourchette	ATR roulade en bout de poutre	ATR roulade sur petite poutre avec tapis	ATR roulade à la petite poutre	Roulade arrière poutre mousse	Roulade arrière avec tapis
Roue	Marche de l'ours	Demi-roue sur poutre mousse + tombe ventre	Demi-roue sur poutre mousse + tomber dos	Demi-roue arrêt au mur	Roue (mains sur poutre et pieds sur poutre mousse)	Roue sur poutre mousse	Roue sur petite poutre	Roue sur grande poutre	Sortie rondade à la petite poutre	Sortie rondade à la grande poutre	Roue arrêt à midi coller les jambes + retour en carpé	Rondade sur poutre mousse pieds décalés
Renverse	Position crabe sur grande poutre	Pont pieds sur poutre et mains au sol	Pont mains sur poutre et pieds au sol	Pont sur petite poutre	Pont sur grande poutre	Descente de pont avec les pieds au sol	Renverse sur poutre mousse	Renverse sur petite poutre avec tapis	Renverse sur petite poutre (au choix)	Renverse grande poutre	ATR split enchaîné à renverse arrière	2 renverses arrière enchainé ou renverse avant
Sortie	Saut droit avant ou arrière + réception	4-5 pas de marche liée à saut extension en sortie	Sortie appel + saut extension	Roue (mains sur poutre et pieds au sol)	Roue en sortie	Rondade mains en bout de poutre réception au sol	Saut de main en sortie	Saut de main en sortie - arrivée debout	Sortie front à la petite poutre	Sortie front fosse égale à la grande poutre	Roue pousser arriver 1,2 sur poutre mousse	Rondade poutre mousse

Niveau 1 à 10 : TRAMPOLINE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Trampoline												
Sauts variés	5 sauts droits + saut d'arrêt	5 sauts groupés + saut d'arrêt	5 sauts carpé + saut d'arrêt	5 assis-de bout + saut d'arrêt	Saut droit + saut ½ tour + saut droit + saut ½ tour	Saut droit + saut tour + saut droit + saut tour	Assis ½ tour assis ½ tour debout	Ventre ou dos	Assis- ½ tour- assis- ½ debout- ventre ou dos - debout- saut d'arrêt	Saut groupé- carpé- écart- assis- ventre ou dos- ½ tour	Rebonds 4 pattes + «front» dos	Front réception dans un tapis

Niveau 1 à 10 : ARTISTIQUE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Artistique												
Maintien, Habileté et créativité personnelle	Monter sur la poutre	Piqué 5 sec pied plat et piqué 5 sec demi-pointe	Arabesque maintien 3 secondes pied plat	Déplacement avec changement de niveau	Passage bas à la poutre	Marche avec changement de rythme	Maintien Y tenu 3 secondes	Monter sur la poutre de façon artistique.	Maintien chaise 10 secondes	Création d'une routine	Création d'une routine incluant une entrée de poutre originale	Création d'une routine de poutre incluant un passage bas (ventre ou dos) sur la poutre
Tour	Placement tour au sol	Placement tour à la poutre	Pivot -pivot au sol	Pivot – Pivot à la poutre	Demi-tour au sol	Demi-tour à la poutre	Demi-tour + pivot au sol	Demi-tour + pivot à la poutre	Tour au sol	Tour à la poutre	Tour + pivot au sol	Tour 1 ½ au sol
Sauts avec amplitude	Battements avant et arrière au sol	Battements avant et arrière en marchant	Préparation saut + saut extension au sol	Préparation saut extension + saut extension à la poutre	Saut split au sol (environ 135*)	Sissonne au sol	Grand jeté au sol	Saut split poutre mousse ou petite	Saut sissonne poutre mousse ou petite poutre	Saut avec amplitude au choix sur grande poutre	Saut Cabriole jambe 90	Saut cabriole assemblé saut split au rebond