

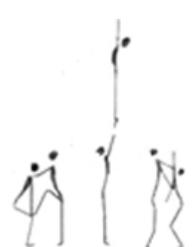
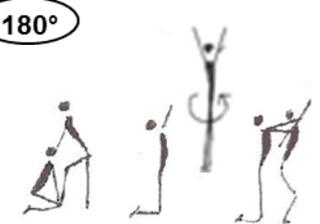
DUOS DYNAMIQUES en Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
			
		C2	
			
		C3	
			

DUOS DYNAMIQUES en Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol). P doit l'accompagner avec les mains à la taille jusqu' à la réception au sol</p>	<p>V réalise une chandelle. P doit lancer V vers le haut et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>V réalise un saut carpé écart (sans phase d'envol). P doit l'accompagner jusqu'à la réception stabilisée avec les mains à la taille</p>	
		C2	
		<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol) réception debout sur les cuisse de P en chaise. P doit l'accompagner avec les mains à la taille jusqu' à la réception sur ses cuisses</p>	
		C3	
		<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints en s'appuyant sur les épaules de P puis se place jambes tendues et écartées sur P buste penché en arrière. P attrape V avec les mains à la taille ,l'accompagne jusqu'aux bras tendus puis le place sur ses cuisses (partie haute). Sans tant d'arrêt P relance V puis le réceptionne avec les mains sous les aisselles ou sous les bras</p>	

DUOS DYNAMIQUES Rigodon

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">180°</div> 
A1	B1	C1	D1
<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une poussée jusqu'à jambe d'appui tendue et bras tendus aux oreilles sur P. Retour à la station debout</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P assis sur ses talons doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle 1/2 tour avec une phase d'envol. P doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>
		C2	
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">180°</div> 	
		C2	
		<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P au départ ou non. V réalise une chandelle 1/2 tour avec une phase d'envol. P assis sur ses talons doit lancer V et le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	

DUOS DYNAMIQUES Par Redressement

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui sur les pieds du porteur puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P a les jambes tendues à la verticale.</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les mains de P puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P est à genoux assis sur ses talons bras tendus à la verticale .</p>		
A2	B2		
			
A2	B2		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les pieds du porteur puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P a les jambes tendues à la verticale</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur les mains de P puis se réceptionne pieds joints sans contact avec P. P est assis jambes tendues et écartées, bras tendus à la verticale</p>		

DUOS DYNAMIQUES par Renversement

Renversement Sagittal

A = 0,2 pts	B= 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1			
			
A1			
V réalise une roue (ventre face à p) arrivée en fente. P attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P peut avoir les bras fléchis.			
A2	B2		
			
A2	B2		
V réalise une roue (ventre face à P) les épaules en appui sur les jambes de P. V tient les jambes de P qui est en table.	V réalise une roue (ventre face à P), mains en appui sur les cuisses de P en table, arrivée en fente.		

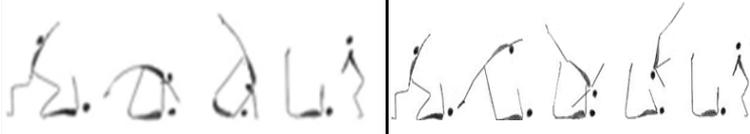
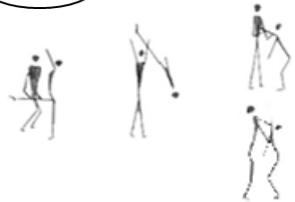
DUOS DYNAMIQUES par Renversement

Renversement Avant

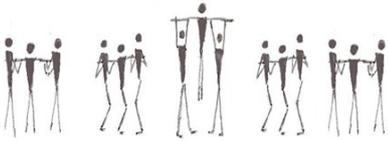
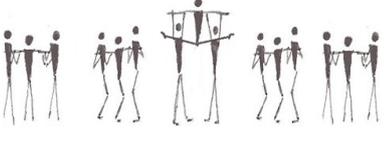
A = 0,2 pts	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3		C3	D3
			
A3		C3	D3
V départ ventre sur les pieds de P. V réalise une roulade avant réception pieds joints. P accompagne V. P peut tenir v aux épaules.		V départ en fente, réalise un saut de main accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P attrape V aux épaules et place ses pieds au niveau des fesses de V.	V départ en fente, réalise un salto avant accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. V tient les bras de P .P attrape V aux épaules et place ses pieds au niveau des fesses de V
			D4
			 4/4 FG
			D4
			V réalise un salto avant en position groupée départ des épaules de V avec réception stabilisée pieds joints. Les mains de V et P sont en contact permanent

DUOS DYNAMIQUES par Renversement

Renversement Arrière

Pas de « A »	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D= 0,8 pts
		C6	D6
			
		C6	D6
		V départ pieds joints réalise un flip accompagné par P jusqu'à la réception pieds joints. P place ses pieds au niveau des fesses puis attrape V aux épaules	V réalise un salto arrière en position tendue au-dessus du porteur allongé. P offre un appui successif sur les fesses ou le bas du dos de V avec ses pieds, puis aux épaules de V avec ses mains. V se réceptionne sans accompagnement de P après une phase aérienne
			D7
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">4/4 BT</div> 
			D7
			V pousse sur sa jambe d'appui sans pose de mains sur P et réalise un salto arrière tendu. P lance V et le réceptionne avec les mains sous les aisselles ou les bras, (soit les 2 mains sous un bras, soit 1 main sous chaque bras).

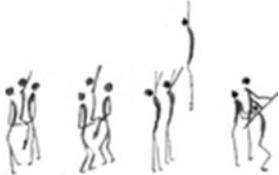
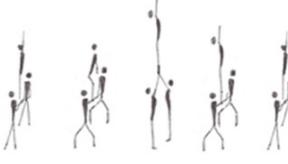
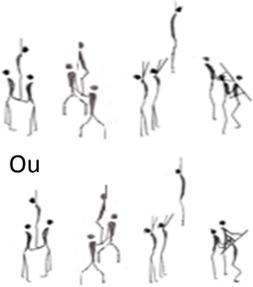
TRIOS DYNAMIQUES Chandelle Accompagnée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>V réalise une chandelle (sans phase d'envol) bras tendus à l'horizontale. P tiennent chacun un bras de V, une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P doivent accompagner V jusqu' à la réception au sol</p>	<p>V réalise une chandelle bras tendus à l'horizontale. P doivent lancer V vers le haut puis le rattraper une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>		
	B2		
			
	B2		
	<p>V réalise un saut écart jambes tendues (sans phase d'envol) bras tendus à l'horizontale. P tiennent chacun un bras de V, une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P doivent accompagner V jusqu' à la réception au sol</p>		

TRIOS DYNAMIQUES Rigodon

Pas de « A »	Pas de « B »	C = 0,6 pts	D= 0,8 pts
		C1	D1
			
		C1	D1
		<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P1 au départ ou non. P2 tient V à la taille ou aux hanches. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P1 et P2 doivent lancer V. P2 tient V à la taille et doit le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>	<p>Départ rigodon. V peut prendre appui sur P1 au départ ou non. P2 tient V à la taille ou aux hanches. V réalise une chandelle avec une phase d'envol. P1 et P2 doivent lancer V. P2 tient V à la taille et doit le réceptionner avec les mains sous les aisselles ou sous les bras.</p>

TRIOS DYNAMIQUES Prise Carrée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A1	B1	C1	D1
			
A1	B1	C1	D1
<p>Départ de V assis sur le carré. P1 et P2 poussent V en prise carrée puis l'amortissent</p>	<p>Départ assis, V réalise une extension pour arriver en phase aérienne en chandelle, réception au sol pieds joints. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>	<p>Départ de V debout sur le carré. Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle sans perte de contact et retour sur le carré. P1 et P2 poussent V puis l'amortissent.</p>	<p>Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle, réception au sol face ou dos aux P. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras.</p>
			C2
			
			C2
		<p>Départ assis, V réalise une extension vers l'arrière pour arriver sur le dos. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent en prise avec les bras alternés.</p>	

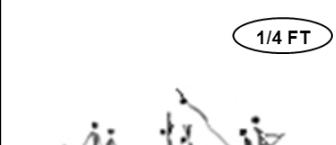
TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Avec ou sans rotation longitudinale

Pas de « A »	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
	B1	C1	D1
	<p>Ou</p>		<p>ou</p>
	B1	C1	D1
	V départ sur le ventre ou dos. P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés.	V départ ventre sur bras tendus des P. P1 et P2 face à face lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés	V départ sur le ventre ou dos. P1 et P2 en prise avec les bras alternés lancent V et le réceptionnent sur bras tendus
		C2	D2
		<p>Ou</p>	<p>Ou</p>
		C2	D2
		Départ ventre ou dos; v réalise une demi-vrille (180°). P1 et P2 lancent et amortissent V avec les bras alternés	V départ ventre ou dos. V réalise une petite vrille (360°). P1 et P2 lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés

TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Rotation transversale

A=0,2pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3	B3	C3	D3
 <p>1/4 FT</p> <p>Ou</p> <p>1/4 BT</p>	 <p>1/4 BT</p>	 <p>3/4 BG</p> <p>Ou</p> <p>3/4 BC</p>	 <p>3/4 FG</p> <p>Ou</p> <p>3/4 FC</p> <p>Ou</p> <p>3/4 FT</p>
	B4		D4
	 <p>1/4 FT</p>		 <p>2/4 BT</p> <p>Ou</p> <p>2/4 FT</p>
			D5
			 <p>3/4 BT</p>

TRIOS DYNAMIQUES Prise Alternée

Rotation transversale

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	D = 0,8 pts
A3	B3	C3	D3
<p>Choix 1: après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, réalise une phase d'envol visible en position tendue avant le contact en position ventre avec les porteurs. P1 et P2 doivent amortir V avec les bras alternés</p> <p>Choix 2: V prend une impulsion puis réalise une phase d'envol visible en position tendue avant le contact en position dos avec les porteurs. P1 et P2 doivent amortir V avec les bras alternés.</p>	V Départ sur le ventre. V réalise 1/4 de rotation arrière en position tendue . P1 et P2 lancent V en prise avec bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ dos. V réalise ¾ de salto arrière en position groupée ou carpée. P1 et P2 lancent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ ventre. V réalise ¾ de salto avant en position groupée carpée ou tendue. P1 et P2 lancent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras
	B4		D4
	V Départ sur le dos. V réalise 1/4 de rotation avant en position tendue . P1 et P2 lancent V en prise avec les bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras		V Départ ventre ou dos. V réalise 2/4 de salto arrière ou avant en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1 et P2 lancent puis rattrapent V en prise avec les bras alternés .
			D5
			V Départ dos . V réalise 3/4 de salto arrière en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1 et P2 lancent et rattrapent V en prise bras alternés puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras

TRIOS DYNAMIQUES Par Redressement

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	Pas de « C »	Pas de « D »
A1	B1		
			
A1	B1		
<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui sur les épaules des porteurs puis se réceptionne pieds joints sans contact avec les P. P1 et P2 en fente peuvent se tenir la main.</p>	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position groupée nette en appui bras écartés sur les mains jointes des P à genoux, assis sur leurs talons.</p>		
	B2		
			
	B2		
	<p>Après une course d'élan, V prend une impulsion pieds joints, passe en position jambes tendues et écartées en appui sur 1 pied des porteurs puis se réceptionne pieds joints sans contact avec les P. Les P sont allongés, une jambe crochetée, l'autre tendue, la jambe de P1 soutenant la jambe de P 2</p>		

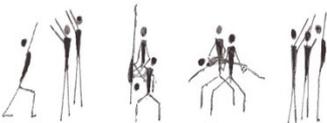
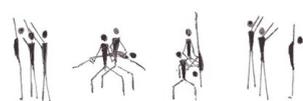
TRIOS DYNAMIQUES Par Renversement

Renversement sagittal

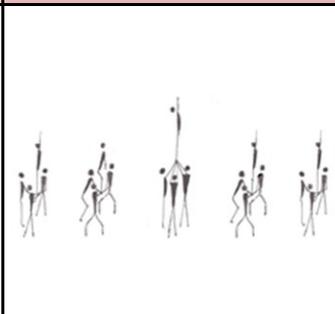
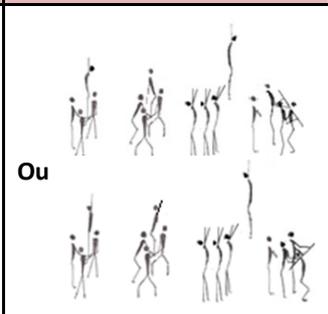
A= 0,2 pts	B= 0,4 pts	C = 0,6 pts	D= 0,8 pts
A1			
			
A1			
V réalise une roue (ventre face aux P) avec chacune de ses épaules en appui sur une jambe de P en fente à genoux. V tient les jambes des P. Les P attrapent V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P peuvent avoir les bras fléchis			
A2	B2		
			
A2	B2		
V réalise une roue (ventre face à P1) les épaules en appui sur les jambes de P1. V tient les jambes de P1. P1 en chaise attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P1 peut avoir les bras fléchis. P2 allongé tient P1 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues.	V réalise une roue mains en appui sur les cuisses de P 1 (ventre face à P1) arrivée en fente. P1 en chaise attrape V au buste ou à la taille et l'accompagne tout au long de l'élément. P1 peut avoir les bras fléchis.P2 allongé tient P1 dans le dos avec les jambes fléchies ou tendues.		

TRIOS DYNAMIQUES Par Renversement

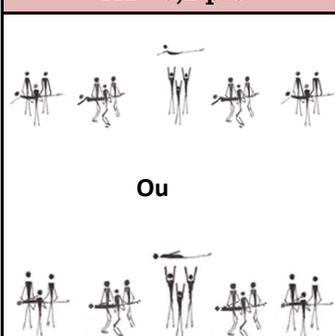
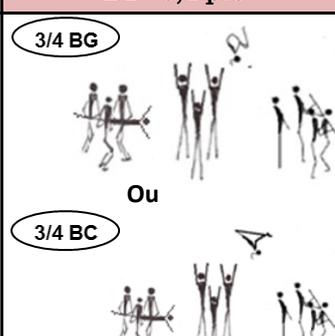
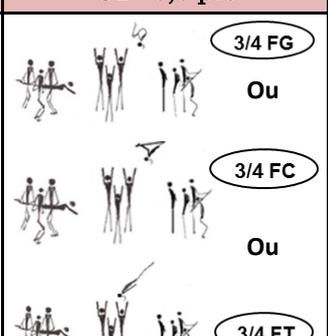
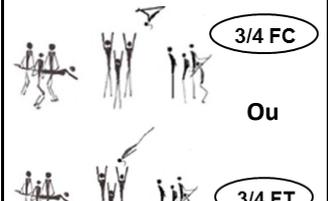
Renversement Avant et Arrière

A= 0.2 pts	B= 0.4	Pas de « C »	Pas de « D »
A3	B3		
			
A3	B3		
<p>V départ en fente, réalise un saut de main accompagné par les P jusqu'à la réception pieds joints. P tiennent le voltigeur au dos , aux épaules et aux cuisses.</p>	<p>V départ en fente ou pieds joints, réalise un salto avant corps tendu, jambes serrées ou décalées accompagné par les P jusqu'à la réception pieds décalés ou pieds joints . P tiennent chacun un bras de voltigeur une main en haut et l'autre en bas du bras .</p>		
A4			
			
A4			
<p>V départ pieds joints réalise un flip accompagné par les P jusqu'à la réception pieds joints. P tiennent le voltigeur au dos , aux épaules et aux cuisses</p>			

QUATUORS DYNAMIQUES Prise Carrée

A = 0,2 pts	B = 0,4 pts	C = 0,6 pts	Pas de « D »
A1	B1	C1	
		 Ou 	
A1	B1	C1	
Départ assis, V réalise une extension pour arriver en phase aérienne en chandelle, réception au sol pieds joints. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P3 aide à la poussée avec les mains sous le carré	Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle sans perte de contact avec retour sur le carré. P1 et P2 poussent V puis l'amortissent. P3 aide à la poussée et à l'amorti de V avec les mains sous le carré	Après une flexion et une poussée synchronisée des P et de V, V réalise une chandelle, réception au sol face ou dos aux P. P1 et P2 lancent V en prise carrée puis le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras, et l'autre sous le bras. P3 aide à la poussée avec les mains sous le carré	

QUATUORS DYNAMIQUES prise alternée

A1= 0,2 pts	B1= 0,4 pts	C1= 0,6 pts	C2= 0,6 pts
 Ou 	 3/4 BG Ou  3/4 BC	 3/4 FG Ou  3/4 FC Ou  3/4 FT	 3/4 BT
A1	B1	C1	C2
V départ sur le ventre ou dos. P1, P2 et P3 lancent et amortissent V en prise avec les bras alternés	Départ dos. V réalise $\frac{3}{4}$ de salto arrière en position groupée ou carpée. P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ ventre. V réalise $\frac{3}{4}$ de salto avant en position groupée carpée ou tendue. P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras	Départ dos. V réalise $\frac{3}{4}$ de salto arrière en position tendue. V doit maintenir une position tendue alignée ou en légère courbe pendant la phase aérienne P1, P2 et P3 lancent V en prise avec les bras alternés puis P1 et P2 le rattrapent une main sous l'aisselle ou le bras et l'autre sous le bras