

# EQUIPE ETABLISSEMENT COLLEGE ET LYCEE

GROUPES D'ELEMENTS

VALEURS  
&  
EXIGENCES TECHNIQUES MINIMALES


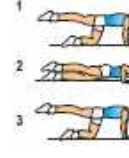
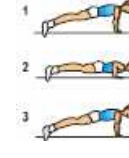
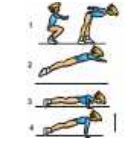

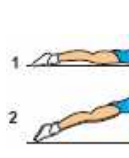
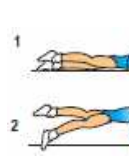
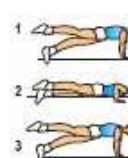


## UNSS



**DESCRIPTIF**



FORCE DYNAMIQUE  
FORCE STATIQUE  
SAUTS  
EQUILIBRES & SOUPLESSES

## GROUPE A : LES FORCES DYNAMIQUES

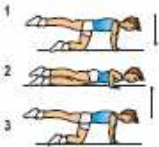

1 point		2 points		3 points		4 points	
A11		A21		A31		A41	
A12		A22		A32		A42	



### VALEUR 1 point :

<p><i>A11</i></p> 	<p><b><i>Pompe retour à genoux</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ en appui facial</li> <li>Effectuer une flexion des bras, coudes serrés ou écartés, jusqu'à 10 cm du sol</li> <li>Maintenir l'alignement du corps</li> <li>Remonter en position à genoux.</li> </ul>
		<p style="background-color: yellow;"><b>ETM : 10 cm par rapport au sol</b></p>

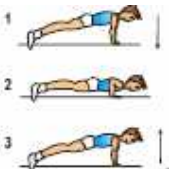

<p><i>A12</i></p> 	<p><b><i>Pompe à genoux</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ en position à genoux</li> <li>Effectuer une flexion des bras, coudes serrés ou écartés</li> <li>Bassin en avant des genoux</li> <li>Le buste descend en étant parallèle au sol jusqu'à 10 cm du sol</li> <li>Remonter en position à genoux.</li> </ul>
		<p style="background-color: yellow;"><b>ETM : 10 cm par rapport au sol</b></p>


**VALEUR 2 points:**

<p>A21</p> 	<p><b>Pompe à genoux</b> <b>3 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 appuis : 2 mains, 1 genou au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste</li> <li>• Flexion – extension des bras</li> <li>• Bassin en avant du genou et buste parallèle au sol pendant la flexion des bras</li> <li>• Le genou reste en contact avec le sol pendant la pompe</li> </ul>
		<p><b>ETM : 10 cm par rapport au sol</b></p>

<p>A22</p> 	<p><b>Remontée pompe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ à plat ventre, bras fléchis</li> <li>• Repousser le sol corps tendu pour se retrouver en appui facial</li> <li>• Maintien de l'alignement</li> <li>• Epaules au dessus des mains</li> </ul>
		<p><b>ETM : Extension complète des bras + alignement du corps</b></p>

**VALEUR 3 points:**

<p>A31</p> 	<p><b>Pompe 4 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position initiale : appui facial</li> <li>• Flexion extension des bras, coudes serrés ou écartés jusqu'à 10 cm du sol</li> <li>• Ecartement des pieds inférieur ou égal à la largeur des épaules</li> <li>• Corps aligné</li> </ul>
		<p><b>ETM : 10 cm par rapport au sol</b></p>

<p>A32</p> 	<p><b>Remontée pompe</b> <b>3 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ plat ventre, bras fléchis</li> <li>• Repousser le sol, corps tendu pour arriver à l'appui facial sur 1 jambe.</li> <li>• Jambe libre tendue, maintenue dans l'alignement du buste</li> </ul>
--	--	--





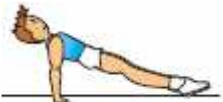

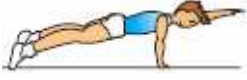
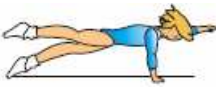
		<p><b>ETM : Extension complète des bras + alignement du corps</b></p>
--	--	---

**VALEUR 4 points :**


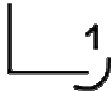
<p><b>A41</b></p>	<p><b>Pompe sautée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ accroupi ou plus haut (jambes tendues et écartées)</li> <li>• Chute en pompe après une phase aérienne</li> <li>• Remonter en appui facial 2 pieds, 2 mains après un amorti des bras à la réception</li> </ul>
		<p><b>ETM : 10 cm par rapport au sol Phase aérienne obligatoire</b></p>



<p><b>A42</b></p>	<p><b>Pompe 3 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 appuis : 2 mains, 1 pied au sol, 1 jambe libre tendue dans l'alignement du buste</li> <li>• Flexion extension des bras jusqu'à 10 cm</li> <li>• Maintien de l'alignement du corps pendant la pompe</li> <li>• Epaules parallèles au sol</li> </ul>
		<p><b>ETM : 10 cm par rapport au sol</b></p>

## GROUPE B : LES FORCES STATIQUES



1 point		2 points		3 points		4 points	
B11		B21		B31		B41	
B12		B22		B32		B42	



### VALEUR 1 POINT :

<p><b>B11</b></p> 	<p><b>Maintien assis 1 jambe levée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ assis, jambes tendues</li> <li>Appuis des mains au sol, à plat</li> <li>Elévation d'une jambe tendue</li> <li>Epaules basses</li> <li>Fermeture jambes/tronc d'environ 90°</li> <li>Dos droit</li> </ul>
		<p style="background-color: #FFFF00; padding: 2px;"><b>ETM : Maintien 2 secondes</b></p>



<p><b>B12</b></p> 	<p><b>Maintien dorsal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuis dorsal, corps et bras tendus</li> <li>Alignement tête – bassin – pointes de pieds</li> <li>Epaules basses</li> </ul>
		<p style="background-color: #FFFF00; padding: 2px;"><b>ETM : Maintien 2 secondes</b></p>

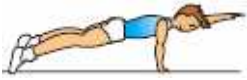
## VALEUR 2 POINTS :


<b>B21</b> 	<b>Maintien fessier</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ assis, jambes tendues</li><li>• Appuis des mains et des pieds au sol pour décoller le bassin</li><li>• Mains à plat</li><li>• Epaules basses, dos droit</li><li>• Fermeture tronc/jambes d'environ 90°</li></ul>
		<b>ETM : Maintien 2 secondes</b>

<b>B21</b> 	<b>Maintien latéral</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appui latéral sur 1 main et 2 pieds</li><li>• Jambes tendues dans le plan frontal</li><li>• Bras libre tendu vertical</li><li>• Corps aligné et gainé</li><li>• Pieds un sur l'autre</li></ul>
		<b>ETM : Maintien 2 secondes</b>



## VALEUR 3 POINTS :

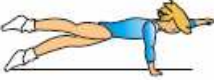

<b>B31</b> 	<b>Maintien fessier 1 jambe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ assis, élévation simultanée d'une jambe et du bassin avec appui des mains et d'un pied au sol</li><li>• Mains à plat</li><li>• Epaules basses</li><li>• Jambes tendues</li><li>• Fermeture tronc/jambes d'environ 90°</li></ul>
		<b>ETM : Maintien 2 secondes</b>

<b>B32</b> 	<b>Maintien facial 3 appuis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appui maintenu sur 2 pieds et 1 main</li><li>• Bras libre tendu dans le prolongement du corps</li><li>• Bras tendu</li><li>• Bassin fixé</li><li>• Alignement tête / bassin / pieds</li></ul>
---	---------------------------------	---



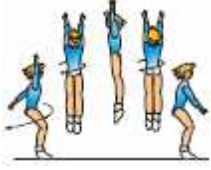

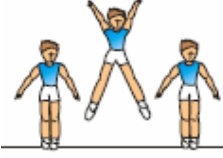



		<b>ETM : Maintien 2 secondes</b>
--	---	----------------------------------

**VALEUR 4 POINTS :**

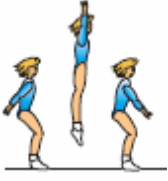

<p><b>B41</b></p> 	<p><b>Maintien latéral</b> <b>2 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui latéral sur 1 main et 1 pied</li> <li>• Jambe libre tendue écartée latéralement à 45°</li> <li>• Bras libre tendu verticalement</li> <li>• Corps aligné et gainé</li> </ul>
		<p><b>ETM : Maintien 2 secondes</b></p>



<p><b>B42</b></p> 	<p><b>Maintien facial</b> <b>2 appuis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appui maintenu sur 1 pied et 1 main</li> <li>• Jambe et bras libres tendus à l'horizontale en opposition</li> <li>• Bassin fixé</li> <li>• Alignement main / tête / bassin / pied</li> </ul>
		<p><b>ETM : Maintien 2 secondes</b></p>

## GROUPE C : LES SAUTS

1 point		2 points		3 points		4 points	
C11		C21		C31		C41	
C12		C22		C32		C42	



### VALEUR 1 point :



<p><i>C11</i></p> 	<p><i>Saut vertical</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut vertical, appel des 2 pieds</li> <li>• Réception 2 pieds</li> <li>• Extension complète des membres inférieurs</li> <li>• Corps aligné, gainé, bras verticaux</li> </ul>
		<p><b>ETM : Saut vertical corps aligné</b></p>

<p><i>C12</i></p> 	<p><i>Air Jack</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsion sur 2 pieds</li> <li>• Saut écart latéral, bras à l'oblique haute</li> <li>• Réception 2 pieds</li> <li>• Ecart des jambes dans le plan frontal (45°)</li> <li>• Corps aligné</li> <li>• Pieds serrés à la réception</li> </ul>
		<p><b>ETM : Ecart des jambes 45°</b></p>







**VALEUR 2 points :**

<p><b>C21</b></p> 	<p><b>Saut vertical 1/2 tour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut vertical, impulsion des deux pieds avec rotation 1/2 tour (180° longitudinal en phase aérienne)</li> <li>• Réception 2 pieds</li> <li>• Extension complète des membres inférieurs</li> <li>• Corps aligné, bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Corps aligné</b></p> <p><b>Rotation complète</b></p>



<p><b>C22</b></p> 	<p><b>Hitch-Kick</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut ciseau fléchi-tendu</li> <li>• Appel 1 pied, réception sur l'autre</li> <li>• Elévation alternative des jambes en 4<sup>ème</sup> devant, 1<sup>ère</sup> jambe fléchie</li> <li>• Réception amortie jambes fléchies</li> <li>• La 1<sup>ère</sup> jambe doit être à l'horizontale</li> </ul>
		<p><b>ETM : La 1<sup>ère</sup> jambe doit être à l'horizontale</b></p>



**VALEUR 3 points :**

<p><b>C31</b></p> 	<p><b>Saut vertical 1 tour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut vertical, impulsion des deux pieds avec rotation 1 tour (360° longitudinal en phase aérienne)</li> <li>• Réception 2 pieds</li> <li>• Extension complète des membres inférieurs</li> <li>• Corps aligné, bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Saut vertical corps aligné</b></p> <p><b>Rotation complète</b></p>


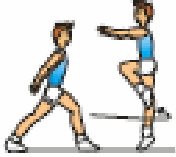





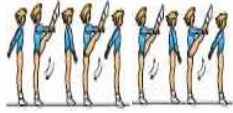
<p style="text-align: center;"><b>C32</b></p> 	<p><b>Saut ciseau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut ciseau appel 1 pied, réception sur l'autre</li> <li>• Elévation alternative des jambes à l'horizontale à 90° minimum</li> <li>• Réception amortie, jambes fléchies La 1<sup>ère</sup> jambe doit être à l'horizontale</li> </ul>
		<p><b>ETM : La 1<sup>ère</sup> jambe doit être à l'horizontale</b></p>

**VALEUR 4 points :**



<p style="text-align: center;"><b>C41</b></p> 	<p><b>Saut groupé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut groupé, jambes serrées</li> <li>• Départ sur 2 pieds et réception sur 2 pieds</li> <li>• Extension complète des membres inférieurs avant réception</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Elévation minimum des genoux à la taille</b></p>



<p style="text-align: center;"><b>C42</b></p> 	<p><b>Saut ciseau au grand écart vertical</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut ciseau appel 1 pied, réception sur l'autre jusqu'à l'équilibre vertical (écart supérieur à 135°), mains au sol</li> <li>• La 2<sup>ème</sup> jambe ne doit pas toucher le sol pour venir se placer en grand écart vertical</li> </ul>
		<p><b>ETM : La 1<sup>ère</sup> jambe doit être à l'horizontale</b></p>

## GROUPE D : LES EQUILIBRES ET LES SOUPLESSES

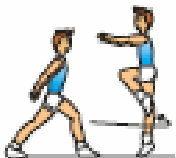

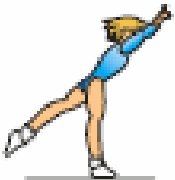

1 point		2 points		3 points		4 points	
D11		D21		D31		D41	
D12		D22		D32		D42	

### VALEUR 1 point :



<b>D11</b>  	<b>Equilibre vertical sur 1/2 pointes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibre sur 1/2 pointes jambes serrées et tendues</li> <li>Corps aligné et bras tendus à la verticale dans le prolongement du buste</li> </ul>
	<b>EM : Equilibre tenu 2 secondes</b>	



<b>D12</b>  	<b>Equilibre au retiré</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibre au retiré</li> <li>Pied plat</li> <li>Bras libre et jambe d'appui tendue</li> </ul>
	<b>EM : Equilibre tenu 2 secondes</b>	

## VALEUR 2 points :


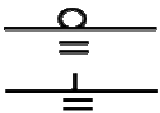
<p><b>D21</b></p> 	<p><i>1/2 pivot</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre au retiré sur 1/2 pointes avec rotation 1/2 tour (180°)</li> <li>• Corps aligné et tenu</li> <li>• Rotation de 180° avant de poser le talon</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Rotation complète sur 1/2 pointes</b></p>
<p><b>D22</b></p> 	<p><i>Maintien en 1/2 planche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien 2 secondes sur pied plat, jambe libre en arrière e, 4<sup>ème</sup>, environ 45°</li> <li>• Alignement jambe libre – bassin – tête</li> <li>• Jambe d'appui tendue</li> <li>• Buste en avant, 45° de la verticale</li> <li>• Bras dans le prolongement du corps</li> </ul>
		<p><b>ETM : Equilibre tenu 2 secondes</b></p>

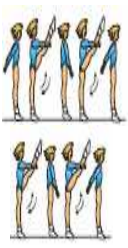

## VALEUR 3 points :

<p><b>D31</b></p> 	<p><i>2 battements</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 grands battements consécutifs, jambe droite – jambe gauche (ou inversement), en 4<sup>ème</sup> devant</li> <li>• Amplitude supérieure à 135°</li> <li>• Départ pieds serrés ou fente</li> <li>• Jambes tendues et buste droit</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules</b></p>

<p><b>D32</b></p> 	<p><b>Pivot 1 tour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre au retiré sur ½ pointes avec rotation 1 tour (360°)</li> <li>• Corps aligné et tenu</li> <li>• Rotation de 360° avant de poser le talon</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Rotation complète sur ½ pointes</b></p>

**VALEUR 4 points :**

<p><b>D41</b></p> 	<p><b>Grand écart</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand écart antéro-postérieur ou facial à 180°</li> <li>• Maintien du bassin face, les 2 hanches à la même hauteur, buste droit</li> <li>• Ecart facial, jambes en rotation externe</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Amplitude d'écart supérieure à 170°</b></p>

<p><b>D42</b></p> 	<p><b>4 battements</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 grands battements consécutifs, jambe droite – jambe gauche - jambe droite – jambe gauche (ou inversement), en 4<sup>ème</sup> devant</li> <li>• Amplitude supérieure à 135°</li> <li>• Départ pieds serrés ou fente</li> <li>• Jambes tendues et buste droit</li> <li>• Bras libres</li> </ul>
		<p><b>ETM : Chevilles plus hautes que la ligne des épaules</b></p>