

TEST D'INTEGRATION AU COLLECTIF GAc DE MOSELLE



Introduction

Les tests d'intégration au collectif de Gymnastique Acrobatique de Moselle ont pour objectif de constituer un groupe motivé, homogène et performant, capable de représenter le département lors des différentes échéances sportives.

Ils permettent d'évaluer les qualités techniques, physiques et artistiques des gymnastes, mais aussi leur capacité à s'investir dans un projet collectif.

Au-delà de la performance individuelle, ces tests visent à identifier les gymnastes présentant le meilleur potentiel pour s'intégrer dans une dynamique d'équipe : engagement, rigueur, esprit de coopération et respect des consignes sont autant de critères essentiels à la réussite.

Le respect des règles établies garantit une équité entre les participants et un déroulement optimal des évaluations. L'intégration au collectif repose ainsi sur une sélection juste et transparente, en cohérence avec les valeurs de la gymnastique acrobatique et de la Moselle Gym.

Notice d'intégration au collectif GAc Moselle

1. Conditions d'accès

Le collectif est réservé aux unités engagées en catégorie Fédéral A ou dans les filières Performance.

Seules seront retenues les unités ayant atteint les minima requis aux tests.

La sélection est effectuée dans la limite des places disponibles, définies par l'ensemble de la Commission Technique GAc du CD57.

Aucun repêchage ne sera effectué en cas de non-atteinte des minima.

2. Engagement des clubs

La participation aux tests vaut engagement du club à présenter ses unités sélectionnées aux 3 collectifs départementaux.

En cas d'absence d'une unité sans motif valable validé par la Commission, la participation sera tout de même facturée au club.

3. Organisation des tests

Les tests comprennent des évaluations physiques, techniques et collectives selon les barèmes définis par la Commission.

L'échauffement des unités est limité à 15 minutes maximum avant les tests.

Les passages se déroulent sous le contrôle des membres de la Commission Technique GAc du CD57.

4. Sélection finale

Les résultats sont communiqués aux clubs après validation par la Commission Technique.

L'intégration au collectif implique :

- Une participation assidue aux regroupements.
- Le respect du règlement et des consignes techniques fixées par la Commission.

VOLTIGEUSE : _____

GYMNASTE 1 : _____

GYMNASTE 2 : _____

GYMNASTE 3 : _____

Test Physique

1. Cardio global - Tours en 2'30

(Premier test pour lancer la machine, mesurer l'endurance générale et la motivation dès le départ.)

Barème :

TOURS	0-2 tours	3-4 tours	5-6 tours	7-8 tours	9-10 tours	11 tours et +
POINTS	1/10	3/10	5/10	7/10	9/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1		GYM 2	

2. Force haut du corps - Tractions pronation en 1'

(Muscles frais pour éviter les échecs liés à la fatigue.)

Barème :

TRACTIONS	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11 et +
POINTS	2/10	4/10	6/10	8/10	9/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1		GYM 2	

3. Explosivité basse du corps - Jumping Box en 30''

(Test de détente verticale, jambes encore disponibles car pas encore trop sollicitées.)

Barème :

PALIER	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
POINTS	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10	
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1		GYM 2	

4. Contrôle haut du corps - ATR (au sol / porte-main)

(Test de gainage et équilibre, mieux placé ici avant d'être trop fatigué.)

Barème :

TEMPS	< 2 s	3-5 s	6-10 s	11-15 s	> 15 s	
POINTS	1/10	4/10	7/10	9/10	10/10	
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1		GYM 2	

5. Cardio intermittent - Paliers Jumping Jack / Burpees en 30''

(Réactivation cardio, mais sous forme de test progressif et non explosif continu avec augmentation du rythme imposé par palier)

Barème :

PALIER	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	
POINTS	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10	
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1		GYM 2	
Jumping Jack						
Burpees						

6. Force spécifique bas du corps - Réception saut / stabilité en 30''

(Travail de proprioception et maîtrise technique.)

Barème :

RECEPTIONS	Chute / réception instable	1-2	3-4	4-5	6 réceptions parfaitement stables
POINTS	0/10	2/10	5/10	8/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

7. Force haut du corps - Montée de corde 30''

(Demande explosivité + grip, bien placé après un retour au calme relatif.)

Barème :

MONTEE	Pas de montée	1/3 de la corde	2/3 de la corde	Sommet atteint après 25-30s	Sommet atteint en <15s
POINTS	0/10	3/10	6/10	8/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

8. Force/contrôle - Équerre (voltigeuse : descente / porteur : maintien)

(Souplesse + force combinée, bon enchaînement après corde.)

Barème Voltigeuses :

EQUERRE EN FORCE	Incomplète	Descente avec aide	Descente contrôlée mais non maintenue	Descente contrôlée + maintien	Descente et Equerre propre
POINTS	0/10	2/10	5/10	8/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE				

Barème Porteuses :

EQUERRE ECART	Incomplète	3 s	4-5 s	6-10 s	11-15 s	> 15 s
POINTS	0/10	1 /10	2/10	6/10	8/10	10/10
RESULTATS	GYM 1		GYM 2		GYM 3	

EQUERRE SERRE	Incomplète	3 s	4-5 s	6-10 s	11-15 s	> 15 s
POINTS	0/10	1 /10	2/10	6/10	8/10	10/10
RESULTATS	GYM 1		GYM 2		GYM 3	

9. Cardio/abdos - Fermetures tendues (30'')

(Intensité courte, muscles déjà échauffés, sans gros risque de chute de performance.)

Barème :

REPETITIONS	1-3	4-6	7-9	10-12	13+ répétitions
POINTS	3/10	5/10	7/10	9/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

10. Souplesse bas du corps - Grand écart (latéral + facial)

(Moment idéal après plusieurs sollicitations musculaires, corps bien chaud.)

Barème :

GRAND ECART	AUCUN	DROITE OU GAUCHE	DROITE + GAUCHE	1 FACIAL	1 LATERAL + FACIAL	LES 3
POINTS	0/10	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1	GYM 2		GYM 3

11. Souplesse spécifique rôle

Voltigeuses : Position poule / Porteuses : Écart écrasé au sol

Barème Voltigeuses :

DUREE	0	<5 s	6-10 s	11-15 s	> 15 s
POINTS	0 / 10	3/10	5/10	8/10	10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE				

Barème Porteuses :

HAUTEUR	> 30 cm du sol	20-30 cm	10-20 cm	0-10 cm	Plat au sol
POINTS	0/10	2/10	6/10	8/10	10/10
RESULTATS	GYM 1		GYM 2	GYM 3	

12. Test de souplesse d'épaules - « Élévation bâton allongé »

Le gymnaste est allongé ventre au sol, front posé au sol, le bâton est tenu bras tendus, largeur d'épaules.

Sans décoller la tête, le gymnaste doit lever le bâton le plus haut possible. Le bassin et les côtes doivent rester en contact avec le sol.

Barème :

HAUTEUR	Aucune élévation significative	Bâton levé <10 cm	Bâton levé à 10-20 cm	Bâton levé à 20-30 cm	Bâton levé >30 cm
POINTS	0-2/10	3-4/10	5-6/10	7-8/10	9-10/10
RESULTATS	VOLTIGEUSE		GYM 1	GYM 2	GYM 3

TOTAL DE POINT POUR LES TESTS PHYSIQUES PAR GYMNASTES

	VOLTIGEUSE	GYMNASTE 1	GYMNASTE 2	GYMNASTE 3
POINTS	/ 120	/ 130	/ 130	/ 130

Test - Eléments individuel

1. Roulade avant jambes tendues

CRITERES	Non réussit	Jambes semi-tendues, sortie contrôlée	Jambes tendues mais perte d'alignement	Jambes tendues + alignement propre	Exécution parfaite, fluide
POINTS	0/10	3/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

2. Poirier en force

CRITERES	Incapacité à monter	Montée en force mais sans contrôle	Montée correcte, tenue <3 s	Montée maîtrisée, tenue 3-5 s	Montée contrôlée, tenue stable >5 s
POINTS	0/10	3/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

3. Battement rondade

Avec un saut vertical.

CRITERES	Pas de coordination, déséquilibre	Coordination partielle, faible amplitude	Coordination correcte, jambes tendues mais faible énergie	Coordination + dynamisme suffisant	Élément fluide, explosif
POINTS	0/10	3/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

4. Roue pied-pied

Sur ligne.

CRITERES	Déséquilibrée, jambes pliées	Passage correct mais manque d'alignement	Jambes tendues, appuis contrôlés	Exécution dynamique, alignée	Fluidité + esthétique
POINTS	0/10	3/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

5. Costal

3 pas d'élans autorisé mais non obligatoire.

CRITERES	Non réalisé	Réalisé avec aide / déséquilibre	Réalisé seul, réception instable	Réalisation correcte	Exécution fluide, amplitude maîtrisée
POINTS	0/10	3/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1		GYM 2	GYM 3

6. Rondade Flip

3 pas d'élans autorisé mais non obligatoire.

CRITERES	Rondade correcte mais flip raté	Flip réalisé avec jambes pliées	Flip jambes tendues, réception déséquilibrée	Réception stable, technique propre	Élément fluide, ample, dynamique
POINTS	2/10	3/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3	

7. Rondade Salto

3 pas d'élans autorisé mais non obligatoire.

CRITERES	Non essayé	Rondade correcte, chute au salto	Salto réalisé avec ouverture tardive	Salto correct, réception instable	Salto dynamique, réception stable
POINTS	0/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3	

8. Salto avant

3 pas d'élans autorisé mais non obligatoire.

CRITERES	Non réalisé	Réalisé mais réception chute	Peu d'amplitude	Réception instable	Réception stable
POINTS	0/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3	

9. Roue 1 bras

Sur ligne.

CRITERES	Chute / 2 mains posées	Réalisé mais déséquilibre	Réalisé jambes tendues, réception instable	Réalisé avec contrôle	Réalisé fluide, ample, esthétique
POINTS	0/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3	

10. Saut de main

Arrivée 2 pieds et bloqué l'arrivée.

CRITERES	Non réalisé / Chute	Réalisé avec jambes pliées	Réalisé avec contrôle partiel	Bonne exécution, réception instable	Exécution parfaite
POINTS	0/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3	

11. Roulade arrière tendue

Bras tendus !

CRITERES	Non réalisé / Roulade groupée	Réalisé avec jambes fléchies	Réalisé avec bras fléchies	Roulade tendue avec sortie difficile	Roulade tendue maîtrisée	Exécution parfaite, fluide et esthétique
POINTS	0/10	1/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE	GYM 1	GYM 2	GYM 3		

12. Roulade arrière piquée

Bras tendus !

CRITERES	Non réalisé / Chute	Réalisée jambes fléchies	Réalisé avec bras fléchies	Jambes semi- tendues / sortie déséquilibrée	Réalisée correctement, réception stable	Exécution parfaite, fluide et tendue
POINTS	0/10	1/10	2/10	6/10	9/10	10/10
RESULTAT	VOLTIGEUSE		GYM 1	GYM 2	GYM 3	

TOTAL DE POINT POUR ELEMENTS INDIV. PAR GYMNASTES

	VOLTIGEUSE	GYMNASTE 1	GYMNASTE 2	GYMNASTE 3
POINTS	/ 120	/ 120	/ 120	/ 120

Test - Eléments collectif DUO

1. Marche avec voltigeur sur les mains du porteur + squat/tempo tous les 3 pas

CRITERES	Moins de ½ longueur, squats/tempo non réalisés	½ longueur, squats/tempo partiels ou déséquilibrés	Longueur complète avec squats/tempo partiellement exécutés	Longueur complète avec tous les squats + tempo réalisés mais instabilité	Longueur complète fluide, squats profonds, tempo stables, voltigeur aligné
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

2. Marche avec voltigeur en prise rigodon + squat/tempo tous les 3 pas

CRITERES	Moins de ½ longueur, squats/tempo non tenus	½ longueur maîtrisée mais squats/tempo incomplets	Longueur complète avec squats/tempo partiels ou instables	Longueur complète avec tous les squats + tempo mais déséquilibrés	Longueur complète fluide, squats nets, tempo stables, voltigeur fixe
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

3. Marche avec voltigeur en équerre groupé (bonus carpé/écart)

CRITERES	< ½ longueur ou perte	½ longueur maîtrisée	Longueur complète en groupé	Longueur complète stable en groupé	Longueur complète stable en carpé/écart
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

4. 3 tempos sans chute + blocage 3 sec

CRITERES	<2 tempos	2 tempos corrects	3 tempos réussis mais blocage raté	3 tempos + blocage 3 s avec instabilité	3 tempos + blocage 3 s stable
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

5. 3 links enchaînés

CRITERES	1 réussi	2 réussis	3 réussis avec défauts	3 fluides	3 fluides + synchronisés + esthétiques
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

6. ATR 90° sur bloc dans les mains du porteur 30''

CRITERES	Impossible de se placer en ATR même avec aide. Perte d'équilibre immédiate (<5 s).	Montée réalisée avec forte assistance. Tenue <10 s. Alignement incorrect.	Tenue partielle correcte. Montée réalisée avec aide modérée. Maintien 10-20 s	Tenue presque complète. Montée fluide et contrôlée. Maintien 20-29 s	Exécution parfaite. Maintien complet.
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

7. Squat à 90° en prise cottes-cottes avec volt en 30''

CRITERES	Incapacité à réaliser 1 squat complet avec voltigeuse stabilisée	1 à 3 squats réalisés	4 à 6 squats réalisés avec voltigeuse stable	7 à 9 squats complets réalisés	10 squats ou plus réalisés
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

TOTAL DE POINT POUR ELEMENTS COLLECTIF DUO

	EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3	EXERCICE 4	EXERCICE 5	EXERCICE 6	EXERCICE 7	TOTAL
POINTS	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 70

Test - Eléments collectif TRIO

1. Marche en crabe avec voltigeur sur prise carré + squat/tempo tous les 3 pas

CRITERES	Moins de ½ longueur, squats/tempo non réalisés	½ longueur, squats/tempo partiels ou déséquilibrés	Squats/tempo partiellement exécutés	Squats, tempos réalisés mais instabilité	Exécution et position parfaite
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

2. Marche avec voltigeur en équerre groupé (bonus carpé/écart 1 bras mains jointes)

CRITERES	< ½ longueur ou perte	½ longueur maîtrisée	Longueur complète en groupé	Longueur complète stable en groupé	Longueur complète stable en carpé	Longueur complète stable en écart 1 bras mains jointes
POINTS	0/10	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT						

3. Tente avec équerre carpé ou écart.

CRITERES	Chute	Montée réalisée mais tenue instable	Montée correcte, tenue partielle	Montée maîtrisée, tenue stable	Exécution parfaite
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

4. Marche avec voltigeur en appuie sur les porteurs pied dans le vide.

CRITERES	Moins de ½ longueur	½ longueur, avec déséquilibres	Longueur complète mais non fluide	Longueur complète et fluide	Exécution et position parfaite
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

5. Prise carré 5 tempos sans chute + blocage 3 sec

CRITERES	<2 tempos	3 tempos corrects	4 - 5 tempos réussis mais blocage raté	5 tempos + blocage 3 s avec instabilité	5 tempos, blocage 3 s stable
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

6. 5 links enchaînés

CRITERES	0-1 réussi	2-3 réussis	4-5 réussis avec défauts	5 fluides	5 fluides, synchronisés et esthétiques
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

7. ATR 90° sur bloc dans les mains du porteur 30''

CRITERES	Impossible de se placer en ATR même avec aide. Perte d'équilibre immédiate (<5 s).	Montée réalisée avec forte assistance. Tenue <10 s. Alignement incorrect.	Tenue partielle correcte. Montée réalisée avec aide modérée. Maintien 10-20 s	Tenue presque complète. Montée fluide et contrôlée. Maintien 20-29 s	Exécution parfaite. Maintien complet.
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

8. Squat à 90° en prise carré avec volt en 30''

CRITERES	Incapacité à réaliser 1 squat complet avec voltigeuse stabilisée	1 à 3 squats réalisés	4 à 6 squats réalisés avec voltigeuse stable	7 à 9 squats complets réalisés	10 squats ou plus réalisés
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

TOTAL DE POINT POUR ELEMENTS COLLECTIF TRIO

	EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3	EXERCICE 4	EXERCICE 5	EXERCICE 6	EXERCICE 7	EXERCICE 8	TOTAL
POINTS	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 80

Test - Eléments collectif QUATUOR

1. Marche en crabe avec voltigeur sur prise carré + squat/tempo tous les 3 pas

CRITERES	Moins de ½ longueur, squats/tempo non réalisés	½ longueur, squats/tempo partiels ou déséquilibrés	Squats/tempo partiellement exécutés	Squats, tempos réalisés mais instabilité	Exécution et position parfaite
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

2. Marche avec voltigeur en équerre groupé (bonus carpé/écart 1 bras mains jointes)

CRITERES	< ½ longueur ou perte	½ longueur maîtrisée	Longueur complète en groupé	Longueur complète stable en groupé	Longueur complète stable en carpé	Longueur complète stable en écart 1 bras mains jointes
POINTS	0/10	2/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT						

3. Prise carré 5 tempos sans chute + blocage 3 sec

CRITERES	<2 tempos	3 tempos corrects	4 - 5 tempos réussis mais blocage raté	5 tempos + blocage 3 s avec instabilité	5 tempos, blocage 3 s stable
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

4. 5 links enchaînés

CRITERES	0-1 réussi	2-3 réussis	4-5 réussis avec défauts	5 fluides	5 fluides, synchronisés et esthétiques
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

5. ATR 90° sur bloc dans les mains du porteur 30''

CRITERES	Impossible de se placer en ATR même avec aide. Perte d'équilibre immédiate (<5 s).	Montée réalisée avec forte assistance. Tenue <10 s. Alignement incorrect.	Tenue partielle correcte. Montée réalisée avec aide modérée. Maintien 10-20 s	Tenue presque complète. Montée fluide et contrôlée. Maintien 20-29 s	Exécution parfaite. Maintien complet.
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

6. Chaise 10 sec pour Porteur 1 avec Semi porteur et Porteur 2 avec Voltigeur

CRITERES	Chute	Montée instable	Maintien > 5 s	Maintien 5 - 9 s	Maintien stable 10s, alignement net
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

7. Equerre :



CRITERES	Chute / Non réalisé	Montée avec chute	Montée, maintien <2 s	Maintien 3 s instable	Exécution parfaite
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

8. Squat à 90° en prise carré avec volt en 30''

CRITERES	Incapacité à réaliser 1 squat complet avec voltigeuse stabilisée	1 à 3 squats réalisés	4 à 6 squats réalisés avec voltigeuse stable	7 à 9 squats complets réalisés	10 squats ou plus réalisés
POINTS	0/10	4/10	6/10	8/10	10/10
RESULTAT					

TOTAL DE POINT POUR ELEMENTS COLLECTIF QUATUOR

	EXERCICE 1	EXERCICE 2	EXERCICE 3	EXERCICE 4	EXERCICE 5	EXERCICE 6	EXERCICE 7	EXERCICE 8	TOTAL
POINTS	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 80