



**CRITÈRES D'ÉVALUATION GAN**  
2023-2024



Version 2: 27 Février 2024

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		<i>Faute technique majeure</i>	<i>Faute technique mineure</i>	<i>Légère déviation corps ou axe</i>	<i>Pas de déviation et amplitude interne ++</i>
<b>SOL</b> <b>ACROBATIQU</b> <b>E</b> <b>NIVEAU 1</b>	<b>Fente avant - ATR (marquer le maintien)</b>	Alignement segmenté Absence d'ATR Grande flexion jambes et bras	Alignement segmenté Absence de maintien Moyenne flexion jambes ou bras	1 segment non aligné, petite flexion épaules <b>ATR marqué (minimum 1 seconde de</b> Bras tendus	Poussée et alignement épaules, tronc (amplitude interne) <b>ATR maintien (2 secondes ou plus)</b> Bras tendus, tête neutre
	<b>Roue (DR ou GA)</b>	Alignement segmenté Grande déviation hanches et axe Déviation pieds + que 45° ou chute	Alignement segmenté Déviation moyenne hanches avant ATR et/ou 1er pied Corps cambré ou carapé	1 segment non aligné Légère déviation hanches avant ATR Légère déviation 2e pied, déséquilibre	Transfert de rotation, rigide 1/4 de tour après la verticale, alignement des pieds Hanches en extension
	<b>Roulade avant écart, finir carapé écarté fermé sur pieds</b>	Roulade "carrée" Grande flexion des jambes	Roulade saccadée Légère flexion des jambes Bris de connexion, rythme saccadé	Connexion Jambes tendues Roulade fluide	Roulade fluide, amp.interne Jambes tendues tout au long de l'exercice
	<b>Roulade arrière carpée avec bras tendus - réception planche</b>	Grande flexion des bras Dor relâché Tête sortie lors de l'appui des mains à planche	Légère flexion des bras Difficulté à maintenir le dos rond Tête instable	Bras tendus tout au long de la roulade Dos rond Tête neutre	Bras tendus tout au long de la roulade Dos rond, réception planche épaules au-dessus des mains Tête neutre
	<b>Saut de tête sur bloc (contre bas) avec assistance</b>	Ouverture avant verticale Tête rentrée Retour hanches fermées / Réception sur fessier (chute)	Ouverture verticale Pas de vol, retour en pont; pieds ouverts 45 + Réception non contrôlée	Ouverture après verticale Envol et tête alignée Retour arrêt pieds plats	Ouverture 45°+ Grand envol contrôlé Retour 1/2 pte, amp. Interne, réception ventre
<b>ARÇONS</b> <b>NIVEAU 1</b>	<b>Sur champignon: appui facial</b>	Hanches très fermées Tête sortie, dos rond Épaules derrière le point d'appui	Hanches légèrement fermées Tête légèrement sortie, dos droit Épaules au-dessus du point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, poitrine sortie Épaules devant le point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, maintien immobile et poitrine sortie Épaules devant le point d'appui
	<b>Sur champignon: appui latéral droit</b>	Hanches très fermées Tête sortie Épaules derrière le point d'appui	Hanches légèrement fermées Tête légèrement sortie Épaules au-dessus du point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre Épaules devant le point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre et maintien immobile Épaules devant le point d'appui
	<b>Sur champignon: appui dorsal</b>	Hanches très fermées Tête sortie, dos rond Épaules derrière le point d'appui	Hanches légèrement fermées Tête légèrement sortie, dos droit Épaules au-dessus du point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, poitrine sortie Épaules devant le point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, maintien immobile et omoplates collées Épaules devant le point d'appui
	<b>Sur champignon: appui latéral gauche</b>	Hanches très fermées Tête sortie Épaules derrière le point d'appui	Hanches légèrement fermées Tête légèrement sortie Épaules au-dessus du point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre Épaules devant le point d'appui	Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre et maintien immobile Épaules devant le point d'appui
<b>ANNEAUX</b> <b>(MINI-ROUTINE)</b> <b>NIVEAU 1</b>	<b>Suspension, curviligne ouvert et fermé</b>	Positionnement de gainage inexistant	Position de gainage (1 des 3 critères de maîtrise)	Position de gainage (2 des 3 critères de maîtrise)	Position gainage (bassin basculé, dos rond, tenue des jambes) Ouverture des anneaux dans le curviligne ouvert
	<b>Chaise en suspension (équerre)</b>	Pieds sous 30° par rapport aux hanches Tête sortie Jambes très fléchies, dos arqué, fermeture épaules	Pieds entre 30° et 10° par rapport aux hanches Tête légèrement sortie Jambes fléchies, posture dos/épaules inadéquate	Pieds près hauteur des hanches (10°) Tête neutre Jambes tendues et pointes de pieds	Pieds hauteur des hanches Tête neutre et maintien immobile Jambes tendues, pieds pointés et collés
	<b>Balancers épaules fixes (3)</b>	Pas d'action (fouet) Tête sortie et/ou rentrée Aucun rythme	Segmentaire Tête sortie ou rentrée Rythme légèrement saccadé	Légère action de curviligne - rythme Tête neutre Balancers stables	Action du curviligne Tête neutre Balancers stables et constants



**CRITÈRES D'ÉVALUATION GAN**  
2023-2024



Version 2: 27 Février 2024

CRITÈRES D'ÉVALUATION		INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAITRISE
		Élément présenté seulement	Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension	Élément acquis mais reste avec des erreurs majeures	Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées
ÉLÉMENTS		Faute technique majeure	Faute technique mineure	Légère déviation corps ou axe	Pas de déviation et amplitude interne ++
SAUT NIVEAU 1	Bloc, tremplin élastique, bloc: saut extension réception pieds	Corps trop penché devant ou derrière Grand carapé ou groupé Incapacité de monter sur contre-haut Bras par en haut	Corps penché devant Bras et impulsion pas synchro Carapé ou arqué Réception à genoux ou debout	Perpendiculaire Blocage des bras et impulsion synchro Position allongée durant l'envol Réception pieds	Perpendiculaire Blocage des bras et impulsion synchro Alignement et rigidité Réception pieds
	Course (15m)	Trottine Travail inexistant ou inapproprié des bras	Trottine – genoux bas Travail des bras imprécis et inefficace	Accélération Coordination des bras	Accélération et corps relevé vers la fin Coordination efficace des bras
PARALLÈLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 1	Grands balancers en suspension (45° à 45°) (5)	Pas d'action (fouet) Aucun rythme Plus bas que 45° devant et derrière	Segmentaire Rythme légèrement saccadé 45° devant ou derrière	Légère action de curviligne - rythme Balancers stables 45° devant et derrière	Action du curviligne Balancers stables et constants Plus de 45° devant et derrière
	Chaise, maintien 2 secondes	Pieds sous 30° par rapport aux hanches Jambes très fléchies, dos arqué ou exagérément rond	Pieds entre 30° et 10° par rapport aux hanches Jambes fléchies, posture dos	Pieds près hauteur des hanches (10°) Jambes tendues et pointes de pieds	Pieds hauteur des hanches Jambes tendues, pieds pointés et collés
	Balancers en appui, minimum hauteur des barres (5)	Pieds sous 45° par rapport aux barres Carapé marqué durant l'exécution	Pieds entre 45° et 10° par rapport aux barres Léger carapé devant et/ou derrière	Pieds près hauteur des barres (10°) Hanches ouvertes devant/derrrière	Pieds hauteur des barres Hanches ouvertes tout au long des balancers
SANGLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 1	Barre au sol: Élan à l'ATR, prise palmaire, réception dos	Pas d'ATR ou chute Roulade	Roulade à dos Grande déviation	ATR marqué Petite déviation - tête placée Alignement à la verticale (bras, tronc, jbe)	ATR maintien Bras tendus, poussée à l'épaule
	Barre au sol: Élan à l'ATR, réception ventre	ATR sous 45° Grande flexion des bras Absence de rigidité dans la descente	ATR entre 45° et 30° Légère flexion des bras Manque de rigidité dans la descente (dos arqué)	ATR entre 30° et 10° Bras tendus Corps tenu dans la descente, tête neutre	ATR à la verticale Bras tendus, poussée à l'épaule Rigidité du corps et tenue des jambes, tête neutre
	De la suspension, un lever/descente de jambes, puis traction/descente	Amplitude sous 45° de celle visée Jambes très fléchies, tête sortie Lever de jambes: grande traction aux épaules	Amplitude entre 45° et 10° de celle visée Jambes légèrement fléchies, tête sortie Lever de jambes: légère fermeture d'épaules	Amplitude complète Tenue des jambes et tête neutre Lever de jambes: épaules fixes	Amplitude extra Tenue des jambes, pieds collés et tête neutre Lever de jambes: épaules allongées, pieds sous la barre entre les
	Grands balancés (3)	Pas d'action (fouet) 45° bas Pas de phase d'appui arrière	Segmentaire Léger fouet 45° bas	Légère action de curviligne - rythme Fouet trop tôt ou trop tard Balancés horizontal	Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45° haut
MINI-TRAMPOLINE NIVEAU 1	Grands sauts droits (5)	Carapé et/ou arqué-relâché Pas hauteur Action des bras non-définie	Moyenne déviation Peu hauteur Cercle de bras non-défini	Petite déviation Hauteur moyenne Cercle de bras et blocage bassin engagé	Bon alignement (bras, tronc, jambes) Belle hauteur et effet suspension Action des bras dynamique et contrôlée
	Départ sur bloc: rebond vers l'avant sur mini-trampo - flic avant	Tête rentrée Bras trop large et/ou mains - ext./ou fléchies Pas de transfert de poids - pont / chute	Très petit déplacement, pas retour debout Bras fléchies Tête rentrée	Envol Bonne position des appuis Tête allongée	Mise en tension Bras parallèles Absorption minimale
ARTISTIQUE (ROUTINE) NIVEAU 1	De la station debout, roulade avant carpée fermée, jambes ensemble	Flexion des bras durant la roulade Jambes très relâchées Absence de fermeture (dos très rond)	Légère flexion des bras durant la roulade Jambes légèrement relâchées Fermeture insuffisante (épaules plus hautes que les jambes et dos rond)	Bras tendus dans la roulade Jambes tendues et pieds pointés Bonne fermeture (dos légèrement arrondi)	Bras tendus dans la roulade Tenue impeccable des jambes et pieds pointés Fermeture complète (ventre sur cuisses - dos droit)
	Carapé fermé écart	Genoux vers l'intérieur Jambes très relâchées Absence de fermeture (dos très rond)	Genoux légèrement vers l'intérieur Jambes légèrement relâchées Fermeture insuffisante (épaules plus hautes que les jambes et dos rond)	Genoux dirigés vers le haut Jambes tendues et pieds pointés Bonne fermeture (dos légèrement arrondi)	Genoux légèrement dirigés vers l'extérieur (rotation externe) Tenue impeccable des jambes et pieds pointés Fermeture complète (ventre sur cuisses - dos droit)
	Pont épaules	Épaules derrière les mains de façon marquée Jambes décollées et fléchies Bras très fléchis	Épaules légèrement derrière les mains Jambes décollées et/ou très fléchies Bras légèrement fléchis	Épaules au-dessus des mains Jambes collées et légèrement fléchies Bras tendus	Épaules dépassées les mains Jambes tendues et collées Bras tendus
	Coucher ventre, monter en force à la station debout jambes groupées	Jambes relâchées et décollées Bras très fléchis Absence de montée en force	Jambes légèrement relâchées dans la position ventre Bras légèrement fléchis Montée en force saccadée	Jambes tendues et collées Bras tendus Bonne fluidité dans la montée en force	Jambes parfaitement tendues et collées Bras tendus Impression de facilité dans la montée en force (monte, puis redescend)
	Grands écarts D/G/Faciale (3 sec chaque)	Plus haut que 30° Grande flexion des jambes et rotation externe majeure Incapacité à redresser le dos (penché, rond, etc.)	Entre 30 et 10° du sol Légère flexion des jambes et rotation interne mineure Dos légèrement penché vers l'avant	10° du sol Jambes tendues et genoux alignés Dos droit	Touche parfaitement le sol Jambes tendues et genoux parfaitement alignés Dos droit et placement impeccable des bras