

1.1 LES ECHANGES









**Je dispose de la page 16 du code.
Je connais le contrat de base et les paramètres de revalorisation.**

1.1.1 Ce que je dois faire

- J'observe et je note dans l'ordre chronologique tous les échanges :
 - avec les symboles définissant la modalité de l'échange (rouler...).
 - en les barrant en cas d'échec.
- en précisant :
 - le nombre des gymnastes concernés par l'échange **pour être sûr que tous échangent.**
 - la distance (autre que moyenne).
 - l'orientation (autre que de face : dos, profil, sans repères visuels).
 - les jeux de niveau (gymnastes ou engins) pendant l'échange.
 - l'élément corporel utilisé au moment du lancer ou de la reprise.
 - l'utilisation d'une partie du corps autre que la main pour donner ou recevoir.**
 - si le gymnaste est installé au sol, pour récupérer un grand lancer.
 - le rapport entre trajet (gymnaste) et trajectoire (engin).
- Je dois valoriser la richesse chorégraphique pour tout échange intéressant par le choix des paramètres (qu'il soit déjà vu ou non).**

1.1.2 Exemple de prise de notes : cerceau

Pour noter, aller à la ligne après chaque échange


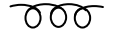

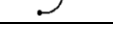

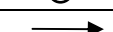
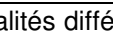
-  3 2 D dos (échange par lancer par 3 et par 2, à grande distance et de dos)
-  2 2 +2 S (équipe de 5, échange par rebond, par 2 pour 4 gymnastes, puis le 5^{ème} avec un autre)
-  5 D  ~~sol~~ effet** (échange par lancer à 5 à grande distance, le rattraper se faisant au sol ; certaines gymnastes ayant reçu puis sont descendues au sol, ce paramètre n'est pas validé ; un effet a été perçu sur cet échange)
-  5 TT** D (échange à 5 par rouler, avec trajets et trajectoires combinées à grande distance)
-  5 N** ~~piéd~~ (échange à 5 par glisser, avec un jeu de niveau ; le glisser a été réalisé avec le pied, mais n'a pas été validé car une gymnaste a fait glissé avec la main)
-  4 +  2 (échange à 4 par rouler puis 2 par lancer)

Bilan : 6 échanges, distance et nb de gymnastes variée (CB), modalités, jeu de niveau**, trajets trajectoires**, effet**.**

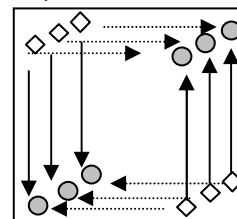
Exigence(s) manquante(s) dans le CB :	0 x 0,20	Note : 0.80 / 0.80 pt
Revalorisations :	** 6 x 0,10	Note : 0.60 / 0.90 pt
TOTAL sur 1,70 pt		Note : 1.40 pt

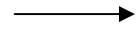
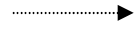


1.1.3 Ce que je dois savoir

- Pour la catégorie excellence: je n'ai pas à valider le nombre d'échanges dans le CB.
- Un échange :
 - × comprend deux actions:
 - 1ère action, je donne mon engin à un autre gymnaste.
 - 2ème action, je reçois l'engin d'un autre gymnaste.
 - × Ces actions peuvent être différentes ou identiques :
 - je donne par rouler - je réceptionne un lancer ou un rouler
- Suivant les engins, il existe différents types d'échanges :

par transmission : je donne, tu me donnes	T	
par rouler	R	
par lancer	L	
par échapper	éch	
par rebond	reb	
par renversement	renv	
par glisser sur le sol	G	

- Varié les modalités : c'est utiliser au moins 3 modalités différentes, c'est-à-dire échanger au moins de 3 façons différentes.
- ~~Varié le nombre de gymnastes, c'est utiliser au moins 3 regroupements différents, exemple : échanges à 2, 3, 4.~~
- Varié les distances, c'est utiliser les 3 paramètres: (intervalles différents)
 - échange en formation serrée (S) : les gymnastes peuvent se toucher.
 - échange à grande distance (D) : les gymnastes sont à plus de 4m.
 - échange à distance moyenne : les autres (dans ce cas je ne note pas la distance).
- Varié l'orientation c'est échanger, de face, de profil, de dos, 3 de dos et 3 de face (combinaison d'orientations).....en utilisant au moins 2 orientations différentes autres que face à face.
- Un échange à grande hauteur : au moins 3m
- Combinaisons des trajets des gymnastes et des trajectoires des engins : exemple



Trajets des gymnastes 
 Trajectoires des engins 
 Gymnastes 
 Engins 
 Les gymnastes se déplacent vers 1 et vers 5, alors que les engins sont lancés vers 3 et vers 7