



★ GYMNAESTICUS CIRCUS ★

Groupe vaudois - Production sur scène

Le projet

"N'as-tu jamais rêvé de rebondir sur le chapiteau du cirque ? Et si, pour une fois, tu avais le droit de monter, juste un instant, sur cette toile pour essayer tes acrobaties les plus folles...? Mais le rêve n'a pas de limite, allons découvrir cette grande famille du cirque et partons à la rencontre des acrobates et des animaux, pour virevolter et s'émerveiller!

Rejoins-nous dans ce rêve éveillé où tout est possible, en évoluant main dans la main, quelle que soit la discipline. Agrès, gymnastique et danse, trampoline, petits et grands ne font plus qu'un: la grande famille du cirque !"

Lors de la World Gymnaestrada 2023 (30 juillet - 5 août 2023), nos 140 gymnastes auront l'occasion de faire le show à trois reprises dans les halles du RAI Convention Centre d'Amsterdam. Notre production de 15 minutes mêlera du travail au sol, au mini-trampoline, au trampoline et en gymnastique (avec ou sans engins).

Tu veux être de la partie? Voilà ce que nous recherchons:

- 75 à 85 gymnastes agrès
- 45 à 55 gymnastes gymnastique et danse
- 5 à 10 trampolinistes

Environ un quart de cet effectif sera constitué de gymnastes jeunesse (né entre 2007 et 2009).

L'investissement

- Présence à tous les entraînements:
 - environ un entraînement par mois dès octobre 2021 (samedi ou dimanche) et deux dès janvier 2023
 - 2 camps d'entraînement (printemps 2022 et printemps 2023)
- Participation financière: environ 2700.-, à payer en plusieurs versements, qui comprennent:
 - la semaine à Amsterdam (transports, nuitées, petit-déjeuner, dîner, carte de fête)
 - la tenue officielle de la délégation suisse
 - les entraînements et week-ends d'entraînement
 - le matériel et la tenue de production

Les sélections (à Lausanne)

12 juin : agrès

13 juin : agrès + gymnastique & danse

26 juin : gymnastique & danse

27 juin : gymnastique & danse

3 juillet : agrès + gymnastique & danse

4 juillet : agrès + gymnastique & danse

Pour des questions d'organisation liées à la situation sanitaire actuelle, merci d'indiquer toutes les dates de sélection auxquelles tu es disponible. Tu ne seras convoqué qu'à une seule date.

Il y a la possibilité de s'inscrire pour les sélections dans les différentes catégories (agrès, gymnastique et danse, trampoline), pour autant que tu remplisses les exigences techniques de la (ou des) catégorie(s) désirée(s). Il est en effet possible de s'inscrire dans plusieurs catégories. Il suffit de remplir un formulaire d'inscription pour chacune d'entre elles.

Pour s'inscrire :

<https://gymvaud.ch/evenements/gymnaestrada2023/>

L'équipe

Responsables : Manon RoCHAT (administratif) et Gilles Racine (technique)

Comité technique : Oriane David, Félix Mack, Sherilyn Rod, Caroline Seydoux

Comité administratif : Jean Bidiville, Gaëlle Mermoud, Vanessa Molla, Aline Ray,
Pascale Wieland

Des questions? Contactez-nous à cette adresse: gyagroupevaudois@gmail.com

Gym et Danse (active et jeunesse) - Exigences techniques

Maîtrise des engins à main :

- Ruban: spirales, serpentins, échappés, passages à travers, grands cercles, etc.
- Cerceau: diverses rotations sur les mains, petits et grands lancers, roulés, etc.
- Ballon: rebonds, roulés, circumductions, lancers, etc.

Aisance chorégraphique :

- Ondes du corps, être gracieuse
- Expression
- Tenue corporelle (pointes, jambes et bras tendus, port de tête, etc.)
- Bonne exécution des sauts, équilibres et pirouettes de base en gymnastique et danse

Souplesse :

- Grands écarts (les 3 seraient un atout, un seul peut suffire)
- Dos

Acrobaties :

- Roulade avant
- Roulade arrière
- Roulade sur les fesses
- Roue (des deux côtés)

Le petit + qui fera toute la différence :

- Tu es capable de faire d'autres éléments mains libres intéressants (acrobaties, équilibres, pirouettes, sauts, etc.), tu devras en présenter à la fin de la chorégraphie imposée.

Agrès (actif-active) - Exigences techniques

Sol :

Les indispensables :

- Rondade
- Saut roulé
- Roue 3/4

En plus des 3 éléments ci-dessus, tu présenteras 2 traversées libres :

★★★★ Enchaînement d'acros : renversement roue-flic, rondade flic-salto, renversement salto avant, etc.

★★★ Parties volantes: salto avant et/ou arrière, twist, ½ twist, roue sans mains, etc.

★★ Acros simples: renversement, rondade flic, rondade salto, etc.

★ Force et souplesse: grands écarts, souplesse arrière, souplesse avant, stand tenu 5 secondes, valse, balance Y, etc.

Saut mini-trampoline :

Les indispensables :

- Saut roulé par-dessus un caisson
- Salto carpé ou tendu

En plus des 2 sauts ci-dessus, tu présenteras 2 sauts différents libres :

★★★ Doubles rotations ou autres sauts créatifs: out, Tsukahara, vrille tendu roulé, etc.

★★ Vrilles et salto et ½

★ Poisson, Barani, autre

Chorégraphie :

Une petite chorégraphie de 30 secondes te sera apprise sur place. Les juges évalueront ton sens du rythme, ta coordination, ton expression et ta mémoire chorégraphique.

- | |
|---|
| ★ Plus un élément a d'étoiles, plus il est recherché et t'apportera des chances d'être sélectionné. |
|---|

Agrès (jeunesse) - Exigences techniques

Sol :

Les indispensables :

- Rondade
- Saut roulé
- Stand roulé groupé et écart
- Roue latérale des 2 côtés
- Un élément de force et/ou de souplesse

Le petit + qui fera toute la différence :

- Si tu es capable de faire d'autres éléments intéressants, tu peux les présenter dans une traversée libre.

Saut mini-trampoline :

- Saut roulé
- Saut roulé par-dessus un caisson
- Salto
- Saut libre

Chorégraphie :

Une petite chorégraphie de 30 secondes te sera apprise sur place. Les juges évalueront ton sens du rythme, ton expression et ta mémoire chorégraphique.

Trampoline (jeunesse et actif-active) - Exigences techniques

Sauts :

- salto arrière
- baranis (groupé, carpé et tendu)

En plus des 2 sauts ci-dessus, tu présenteras 2 sauts différents libres :

- ★★★ Full full, Rudy out, Fibo
- ★★ Double salto arrière, Out
- ★ Vrilles (full, Rudy), salto et demi arrivé sur le dos, Cody

Chorégraphie :

Une petite chorégraphie de 30 secondes te sera apprise sur place. Les juges évalueront ton sens du rythme, ton expression et ta mémoire chorégraphique.

★ Plus un élément a d'étoiles, plus il est recherché et t'apportera des chances d'être sélectionné.