

# MISSION COSMOS



Groupe vaudois - Production sur scène

## Le projet

*« 5,4,3,2,1 Décollage ! Derrière la beauté des étoiles, des milliers de questions se posent. Sommes-nous seuls dans l'Univers ? Quelle sensation procure l'apesanteur ? Quelle taille fait le cosmos ? Une seule manière de le vérifier : le découvrir de ses propres yeux et embarquer pour la Mission Cosmos !*

*Cessons de contempler les étoiles, enfilons notre casque et notre combinaison, construisons la fusée et décollons direction l'infini ! En évitant quelques astéroïdes, nous pouvons nous mettre en orbite dans le système G34X88-W pour admirer le ballet des astres.*

*Mais ?! Que se passe-t-il sur la planète Gymnastella ?! Son peuple semble être si passionné qu'une halte est nécessaire...*

*Non sans dangers, le voyage sera parsemé de découvertes incroyables et, qui sait, peut-être que des gymnastes interplanétaires croiseront notre route ! »*

Lors de la World Gymnaestrada 2027 (11 - 17 juillet 2027), nos 130 gymnastes auront l'occasion de faire le show à trois reprises à Lisbonne. Notre production de 15 minutes mêlera du travail au sol, au mini-trampoline, à la barre fixe et en gymnastique (avec ou sans engins à mains).

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

- 50 à 60 gymnastes agrès;
- 30 à 40 gymnastes gymnastique et danse;
- 20 à 30 gymnastes jeunesse nés entre 2011-2015 (agrès et gym et danse).



## L'investissement

- Présence à tous les entraînements: environ un entraînement par mois dès octobre 2025 (samedi ou dimanche) et deux dès janvier 2027 + 2 camps d'entraînement (Ascension printemps 2026 et week-end printemps 2027)
- Financier: environ 2700.-, à payer en plusieurs versements, qui comprennent:
  - la semaine à Lisbonne (transport, nuitée, 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*

Quatre journées de sélections seront organisées à la rentrée scolaire 2025. Elles auront lieu les 30 et 31 août, ainsi que les 6 et 7 septembre.

Pour des questions d'organisation, 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), pour autant que tu remplisses les exigences techniques de la (ou des) catégorie(s) désirée(s).



## *L'équipe :*

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

Comité technique : Léo Menoud, Aline Ray, Sherilyn Rod, Alissa Roggo

Comité administratif : Gaëlle Mermoud, Laure Mettraux, Nicoletta Sahli

## *Gym et Danse (active et jeunesse) - Exigences techniques*

### Maîtrise des engins à main :

Cerceau (active uniquement) : diverses rotations sur les mains, petits et grands lancers, roulés, etc.

Ballon (active + jeunesse) : 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 :

Si tu es capable de faire d'autres éléments main libre intéressants (acrobaties, équilibres, pirouettes, sauts, etc.), tu devras les présenter à la fin de la chorégraphie imposée.

## Agrès (actif-active) - Exigences techniques

Sol :

Les indispensables :

Rondade  
Saut roulé  
Roue 3/4

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

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.

Barre fixe (facultatif, à cocher lors de l'inscription) :

Barre fixe haute - Les indispensables :

Bascule

Grand tour

Sortie salto

Barre fixe basse - Les indispensables :

Bascule

Pied barre complet avant

Pied barre complet arrière

À compléter En plus des éléments ci-dessus, tu présenteras un autre passage libre :

★★★ grand tour (barre basse), Alder, Stalder, lâcher de barre, sortie double, etc.

★★ tour d'appui libre, demi-tour sur la barre, coupé écart

★ montée du ventre de force, tour assis avant, petite bascule

## *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

### Barre fixe (facultatif, à cocher lors de l'inscription) :

Grand tour

Pied barre complet avant

Pied barre complet arrière

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.

### 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.