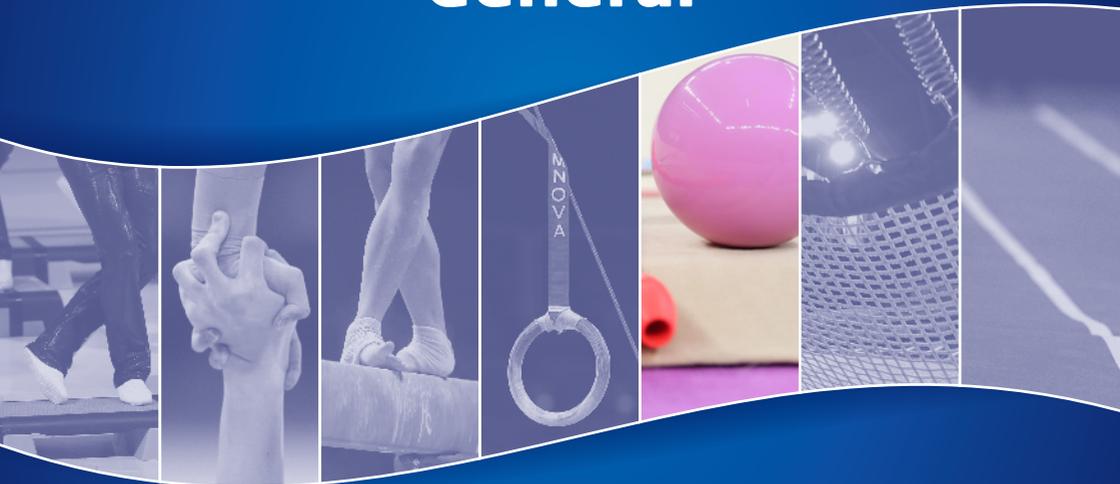


Access *Gym*  
La gym comme j'aime

# Livret de présentation Gymnastique Rythmique Général



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# ACCESS GYM GR GÉNÉRAL

## Gymnastique Rythmique

L'**Access Gym GR Général** est une offre de pratique **NON COMPETITIVE**, simple, motivante et facile à mettre en place pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

Ce programme d'**ANIMATION** se veut attractif avec une approche pédagogique dynamique et progressive et une formalisation des progrès par paliers successifs.

C'est un **programme « clé en main »** prêt à l'emploi avec des solutions adaptées et adaptables. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans la conception de leurs séances, en leur proposant des outils adaptés : fiches techniques, photos, vidéos, musiques et des idées d'ateliers développant leur imagination et leur capacité de création.

Ce programme aide à dynamiser et à structurer les clubs.



# Organisation technique des différents programmes Access Gym

Graduation	Access Gym GAM	Access Gym GAF	Access Gym GAc	Access Gym Aéro	Access Gym TR	Access Gym GR
Or						
Argent						
Bronze						
Noir						
Marron						
Violet						
Rouge		Progression technique en				
Bleu	GAM	GAF	GAc	Aéro	TR	GR
Vert						
Orange						
Jaune						
Blanc						
10	<b>Access Gym Général</b> Animation sur les bases des activités acrobatiques et aérobic Proposant une progression transversale aux activités acrobatiques et aérobic					<b>Access Gym GR Général</b> Animation sur les bases du maniement d'engins
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

## Objectifs généraux

- Acquérir une disponibilité corporelle répondant à la notion fondamentale « d'accompagnement corporel » indispensable à la manipulation de l'engin, avant l'apprentissage de toute technique corporelle.
- Découvrir et utiliser les principes de base de la mobilisation des 5 engins.
- Coordonner la mobilisation du corps et de l'engin en appréhendant les notions de temps et d'espace.
- Travailler en groupe avec des partenaires en s'entraîdant et en coopérant.

## Publics

Access Gym GR Général s'adresse à des gymnastes débutants. Il peut être proposé dans l'année des 6 ans, dans la suite logique de la Baby Gym, et à tous les débutants quelques soit leur âge, y compris aux personnes porteuses de handicaps.

Il est conçu pour un public cherchant une activité de loisir, permettant de progresser et de situer son niveau de pratique, sans être obligé de faire de la compétition.

Ce programme se situe **en amont de la Coupe Formation GR** (aux objectifs différents), en permettant aux gymnastes de se préparer à l'apprentissage de techniques corporelles et à l'engin plus spécifiques.

## Organisation du programme

Il se présente en 9 niveaux.

Le principe est de passer d'une étape à une autre, quand la précédente est acquise.

### Sont proposées :

- une progression technique aux 5 engins.
- une préparation corporelle à travers 9 échauffements, correspondant à chaque niveau.
- une initiation à la construction de mini enchaînements en groupe.

## Contenus

Pour chaque niveau, sont proposés :

### Des échauffements en musique

Un échauffement par niveau avec sa musique est proposé. Il est constitué d'une mise en activité générale et d'une partie spécifique avec 5 séquences de 3 exercices.

### Des ateliers individuels

3 familles ont été choisies à chaque engin en fonction de sa spécificité.

- Corde : les échappés, les rotations et les sautillés.
- Cerceau : les roulés, les rotations et les lancés.
- Ballon : les roulés, les rebonds et les lancés.
- Massues : les élans/circumductions, les petits cercles et les échappés/petits lancés.
- Ruban : les élans/circumductions, les serpentins et les spirales.

**Un élément technique référent** est proposé pour chaque famille. Il est à réaliser en rythme.

### Des ateliers « connexes »

Une situation pédagogique avec partenaires et/ou aménagement du milieu est proposée correspondant à chaque élément technique référent, permettant d'améliorer et/ou de dynamiser l'apprentissage de celui-ci.

## Des ateliers « Ensemble »

A partir d'une formation de départ, les gymnastes réalisent 3 déplacements pour dessiner 3 formations différentes, en liant les éléments techniques référents appris précédemment. Chaque élément référent doit être réalisé de façon synchronisée.

Il est nécessaire de suivre l'ordre des formations proposées, cependant il est possible de choisir l'ordre d'apparition des 3 éléments référents.

## Les outils

### Les fiches Echauffement

- > Les photos.
- > La description des situations.
- > Le nombre de répétitions.
- > Les musiques pour chaque échauffement.

### Les fiches techniques « individuelles et connexes »

- > Les photos.
- > La description de l'élément technique ou de la situation connexe.
- > Les principales consignes : 2 max.
- > Le critère de réussite.
- > Le Bonus : Respect du rythme.

### Les fiches techniques Ensemble

- > Dessins des formations.
- > Description de la situation : réaliser un mini enchaînement respectant les 3 formations proposées. Les gymnastes réalisent un élément technique de façon synchronisée sur chacune d'elle.
- > La consigne : lier les déplacements et les éléments techniques.
- > Le critère de réussite : respecter l'alignement des formations.
- > Le bonus : être synchronisé avec ses partenaires lors de la réalisation de chaque élément technique.

### Les vidéos « médiabook » de présentation technique et pédagogique

Des vidéos supports, accessibles à chaque licencié, sur l'espace licencié du site internet de la fédération, permettent de mieux visualiser la réalisation des échauffements, des éléments techniques et des ensembles.

### L'application Access Gym (à télécharger)

C'est une application tablette, smartphone et internet, qui permet de valider le niveau obtenu par la gymnaste. Elle est téléchargeable GRATUITEMENT sur Google Play et sur App Stores.

# L'évaluation

## Les domaines techniques évalués

### Pour les ateliers individuels

- 1 point est attribué pour avoir répondu au critère de réussite annoncé sur la fiche.
- 1 point bonus « Rythme » est attribué, si le critère de réussite est respecté et que la gymnaste réalise en plus, l'élément technique sur un rythme donné (8 temps) ; voir le descriptif et le médiabook.

### Pour les ateliers ensembles

- 1 point est attribué pour avoir répondu au critère de réussite annoncé sur la fiche, le respect de l'alignement dans une formation (donc 3 points au total).
- 1 point bonus est attribué, si le critère de réussite est respecté et que les gymnastes réalisent en plus, l'élément technique de manière synchronisée (donc 3 points au total).

Pour chaque niveau, pour chaque engin		
<b>ATELIER INDIVIDUEL</b>	3 familles = 3 éléments 1 point pour chaque élément 1 point de bonus pour chaque élément	Sur 6 points
<b>ATELIER ENSEMBLE</b>	3 formations 1 point pour chaque formation 1 point de bonus pour chaque élément synchronisé	Sur 6 points
<b>TOTAL PAR ENGIN</b>		Sur 12 points
<b>TOTAL PAR NIVEAU (5 engins)</b>		Sur 60 points

Pour passer au niveau supérieur, il est nécessaire de valider le niveau précédent par l'obtention de 50% des points soit **un minimum de 30 points**.

Pour être validé dans le parcours du gymnaste, l'obtention d'un niveau doit être enregistrée sur la base FFG via l'application internet, tablette ou smartphone. Le téléchargement de l'application est gratuit via Google Play ou App Store.

Le classement des gymnastes par niveau de savoir-faire est consultable sur le site internet de la FFG.



## L'organisation des évaluations

- Au niveau du club, l'évaluation est possible à tout moment en fonction de la progression des gymnastes, du projet et de la structuration du club. La validation peut être faite par un technicien diplômé, un juge du club ou un aide animateur.
- Les rencontres de proximité interclubs permettent d'organiser des évaluations collectives sous la forme d'événements fédéraux. Elles sont mises en oeuvre à l'initiative des clubs, sous la responsabilité des comités départementaux. Tous les éléments d'explication sont disponibles dans le guide d'organisation de la rencontre de proximité en téléchargement sur le site internet de la FFG.

## L'information et la formation sur l'Access Gym GR Général

Les programmes Access Gym sont repris dans l'offre de formation au travers des formations Express d'aide animateur et animateur fédéral mise en oeuvre par les comités régionaux.

**Le programme Access Gym GR Général est disponible en version papier auprès de France Promo Gym.**

**Les programmes sont également téléchargeables à partir de l'extranet du site de la fédération.** <http://www.ffgym.fr/>

## Conclusion

Ce concept « **Access Gym** » constitue un formidable outil pour l'ensemble des entraîneurs et animateurs. Il permet de proposer des séances structurées où les contenus sont précis, objectivés, et contrôlés. Ces aspects sont indispensables pour fidéliser les licenciés dans les clubs. Ils favorisent la progression source de motivation à poursuivre la pratique de la gymnastique. Ce programme est également accessible aux pratiquants en situation de handicap par l'adaptation des situations et des critères de validation.

La pratiquante qui aura évoluée sur les 9 niveaux du programme Access Gym GR Général aura acquis des bases solides pour construire d'autres apprentissages plus complexes pour se diriger, en fonction de ses capacités et motivations, vers la pratique gymnique compétitive ou d'animation de son choix.

### Ont participé à la réalisation du programme :

Thomas DESFORGES, Delphine DIGNEMENT, Julie DUBOC, Lionel DUFOUR, Valérie FABRE, Thierry GAUVIN, Jean-Paul MAHE, Eva SERRANO, Malou SOULOUMIAC, Camille SOULOUMIAC.

Et l'aimable participation du club d'Issy GRS et de ses gymnastes.

Juin 2016

# Exemple de programmation annuelle Access Gym GR Général

Semaine	Echauffement	Séance technique	Organisation
1 sept 1	Mémorisation de l'échauffement Niv. 1	Niv. 1	Séance 1
2 sept 2		Niv. 1	Séance 2
3 sept 3		Niv. 1	Séance 3
4 oct 1		Niv. 1	Séance 4
5 oct 2		Niv. 1	Séance 5
6 oct 3		Niv. 1	Evaluation
7 oct 4	<b>TOUSSAINT</b>		
8 nov 1	<b>Stage animation :</b> contenu du stage fait à partir de l'évaluation <i>(forces et faiblesses des gymnastes)</i>		
9 nov 2	Réalisation de l'échauffement Niv. 1	Niv. 1 + Niv. 2	Séance 6
10 nov 3		Niv. 1 + Niv. 2	Séance 7
11 nov 4		Niv. 1 + Niv. 2	Séance 8
12 dec 1		Niv. 1 + Niv. 2	Séance 9
13 dec 2		Niv. 1 + Niv. 2	Séance 10
14 dec 3		Niv. 1	Evaluation remise du niv Niv. 1
dec 4	<b>NOEL</b>		
jan 1	<b>NOEL</b>		
15 jan 2	Mémorisation de l'échauffement Niv. 2	Niv. 1 et Niv. 2	Séance 12
16 jan 3		Niv. 1 et Niv. 2	Séance 13
17 jan 4		Niv. 1 et Niv. 2	Séance 14
18 fev 1		Niv. 1 et Niv. 2	Séance 15
19 fev 2		Niv. 1 et Niv. 2	Séance 16
20 fev 3		Niv. 1 et Niv. 2	Evaluation remise du niv Niv. 1
21 fev 4	<b>HIVER</b>		
22 mar 1	<b>Stage animation :</b> contenu du stage fait à partir de l'évaluation <i>(forces et faiblesses des gymnastes)</i>		
23 mar 2	Réalisation de l'échauffement Niv. 2	Niv. 2 + Niv. 3	Séance 18
24 mar 3		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 19
25 mar 4		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 20
26 avr 1		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 21
27 avr 2		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 22
28 avr 3		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 23
29 avr 4	Niv. 2 + Niv. 3	Evaluation remise du niv Niv. 2	
30 mai 1	<b>PÂQUES</b>		
31 mai 2	<b>Stage animation :</b> contenu du stage fait à partir de l'évaluation <i>(forces et faiblesses des gymnastes)</i>		
32 mai 3	Mémorisation de l'échauffement Niv. 3	Niv. 2 + Niv. 3	Séance 25
33 mai 4		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 26
34 jui 1		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 27
35 jui 2		Niv. 2 + Niv. 3	Séance 28
36 jui 3		Animation	Présentation lors de la journée de la gym
37 jui 4		Niv. 2 + Niv. 3	Evaluation remise du Niv. 2 et Niv. 3
38	<b>ÉTÉ</b>		