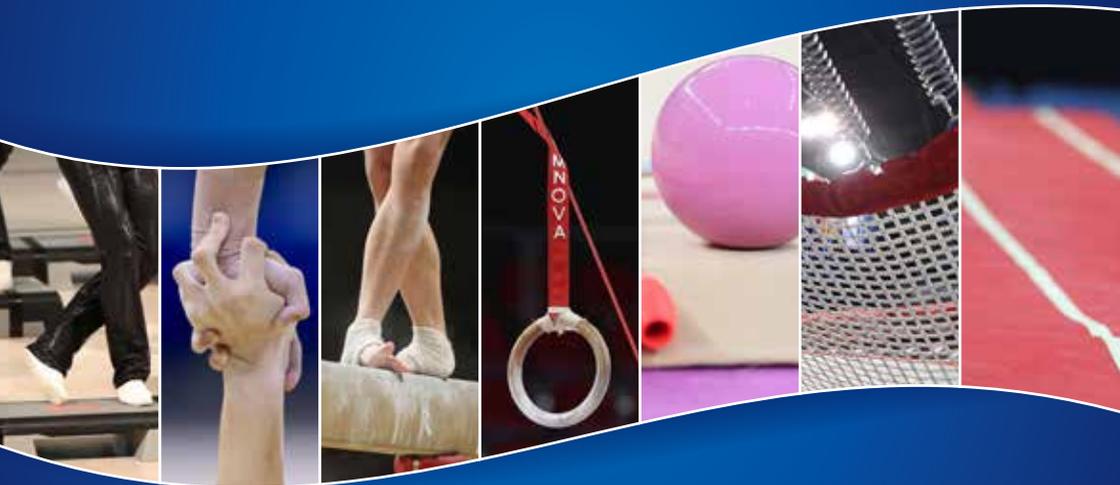


# Access *Gym*

La gym comme j'aime

## Livret de présentation Access Gym Général



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Objectifs

Le programme Access Gym Général s'appuie sur une approche transversale des activités acrobatiques. Il doit permettre au jeune pratiquant d'acquérir les bases nécessaires à une pratique gymnique spécialisée. Ce programme constitue un élément incontournable dans la formation de base du jeune gymnaste vers la pratique de performance. Il permet l'acquisition de postures et d'éléments alliant tenue, tonicité et précision, construit progressivement en 8 à 10 étapes avec un système d'évaluation tout au long de la saison. Le principe est de passer d'une étape à une autre quand la précédente est acquise.

Ce programme peut prendre le relais de la Baby Gym et est adapté à tous nouveaux pratiquants. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans leurs missions de tous les jours et à motiver les gymnastes pour qu'ils continuent leur pratique au sein du club.

## 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 aérobie Proposant une progression transversale aux activités acrobatiques et aérobie					<b>Access Gym GR Général</b> Animation sur les bases du maniement d'engins
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

# Contenu

Il est basé sur une approche progressive de l'acrobatie en utilisant comme support, la gymnastique artistique, le trampoline, le tumbling, la gymnastique acrobatique, l'aérobic, dans une démarche transversale, et autour de 7 actions de base :

- > Rotation avant
- > Alignement
- > Impulsion jambes
- > Suspension
- > Rotation arrière
- > Rotation sagittale
- > Appui

Au-delà des actions ce programme permet l'apprentissage des éléments suivants : roulade avant, roulade arrière, ATR, roue, course impulsion saut de l'ange, suspension et culbuto, équerre. Il est accompagné d'un programme de préparation physique inclus dans les échauffements. Il vise le développement des qualités physiques générales du gymnaste.

## Public cible

Ce programme est à destination d'un public débutant désireux d'acquérir une motricité fine pour la pratique des activités gymniques acrobatiques. Il peut être proposé dans l'année des 6 ans, dans la suite logique de la Baby Gym, et à tous les débutants quelque soit leur âge.

Les éléments de ce programme sont aussi conçus pour les personnes en situation de handicap désireuses de pratiquer la gymnastique. Pour ces dernières, des aménagements et des critères de validation spécifiques sont proposés sur les ateliers de référence.

## Organisation du programme

**Ce programme est organisé autour :**

- > d'une planification annuelle sur 32 à 35 semaines en période scolaire, comprenant des séances techniques et d'évaluation d'une durée d'une heure.
- > de 10 échauffements (un par niveau technique) comprenant une séquence cardio-vasculaire, de la préparation technique, du renforcement musculaire et des étirements.
- > d'un ensemble de fiches techniques d'apprentissage avec : des exercices de référence au nombre de 6, et des exercices connexes au nombre de 6 à 8 pour chacun des niveaux visant à favoriser l'apprentissage.

Les ateliers connexes peuvent être :

- de simplification pour favoriser l'apprentissage de l'exercice de référence correspondant.
- de complexification pour préparer le niveau supérieur de ce même exercice.
- de découverte d'après de la gymnastique visant l'expérimentation de motricités nouvelles.
- > de 10 fiches d'évaluation, une par niveau technique, regroupant les 6 ateliers de référence du niveau visé. Celles-ci sont rassemblées dans le kit d'animation.
- > de 10 diplômes, un par niveau, certifiant la validation des 6 critères techniques du niveau visé.

# Plan de séance

**Durée :** La durée conseillée pour la séance est d'une heure minimum à une heure trente.

**Plan de séance** (les durées indiquées correspondent à une séance d'une heure)

**L'échauffement :** préparation physique (20 à 25 minutes)

- Partie « cardio vasculaire » et renforcement membres inférieurs : course et déplacements variés + pas simples et tonicité bras (type LIA) : environ 10 mn
- Partie « renforcement musculaire » : 6 à 8 mn
- Partie « étirement » : 5 à 6 mn ( placé en fin d'échauffement ou en fin de séance)

**La technique :** apprentissage d'éléments de base (25 minutes)

- La partie « préparation technique » (travail collectif) : qui prépare les enfants aux ateliers qui suivent : environ 5 mn (placés à la fin de l'échauffement, ces exercices préparent les motricités spécifiques des ateliers de la séance)
- Les circuits d'apprentissage : apprentissage d'élément par ateliers organisés en 10 niveaux de difficulté

Chaque atelier de référence est complété d'exercices d'apprentissage ou de renforcement, de la situation de référence ou d'un exercice d'un niveau supérieur, permettant d'étoffer le circuit du niveau abordé (les ateliers connexes)

- L'organisation pédagogique de ces ateliers peut être proposée en 6 mini-circuits, visant chacun l'apprentissage d'un élément, eux mêmes organisés dans un grand circuit : 6 X 3-4 mn ou en 2 grands circuits : 2 X 12 mn

**Le retour au calme :** stretching relaxation (5 minutes)

- Partie stretching, qui reprend les exercices d'étirements proposés dans le programme
- Partie relaxation

## L'échauffement

**Il vise**

- le développement cardio-vasculaire et la coordination motrice : à base de course et déplacement variés et de LIA dont il faut s'inspirer au moins pour le travail de coordination, de tonicité de bras et de renforcement des membres inférieurs qu'il apporte.
- le renforcement musculaire : à base d'exercices visant le renforcement des gros groupes musculaires et des placements particuliers de la gymnastique : extension des chevilles et des genoux; gainage; ouverture jambes/tronc....
- les étirements visant l'amélioration de la mobilité des grandes chaînes spécifiques à la pratique de la gymnastique, associées à la respiration favorisent le relâchement musculaire général.

# Les séances techniques

**Chaque niveau technique propose :**

- 6 exercices de référence visant l'apprentissage des 7 éléments cités ci-dessus
- ils sont complétés de 6 à 8 exercices connexes qui ont pour objectifs
  - d'apporter un travail complémentaire pour faciliter la validation de l'atelier de référence
  - de préparer le niveau supérieur
  - de préparer les évolutions futures des jeunes gymnastes sur les agrès rencontrés durant le ou les circuits

**Techniques :** familiarisation avec les agrès, développement du cran, aisance dans le milieu gymnique...

## La méthodologie d'élaboration des séances techniques et le passage d'un niveau à l'autre

Lors du cycle d'apprentissage visant l'acquisition du niveau 1, les 6 exercices de référence ainsi que les 6 à 8 exercices connexes correspondant, seront organisés sous forme de circuits en fonction de l'espace disponible dans le gymnase.

Pour chacun des exercices, a été élaborée une fiche d'atelier à déposer auprès de la situation. Cette organisation permettra pour le cadre, une présentation rapide du circuit. Pour les gymnastes, elle permettra une meilleure appropriation de l'exercice à réaliser.

Le cycle d'apprentissage N°2 qui fera suite reprendra les exercices du Niveau 1 qui n'auraient pas été validés par un ou plusieurs enfants, auxquels seront rajoutés les 6 exercices de référence du Niveau 2 ainsi que les 6 à 8 exercices connexes correspondants. L'ensemble de ces exercices, soit les 12 à 14 exercices du Niveau 2 + les 2 à 3 exercices maintenus du Niveau 1 seront organisés à nouveau sous forme de circuits si possible différents des précédents et dans un autre espace afin de maintenir l'aspect attrayant du circuit.

Au fur et à mesure de la réussite des enfants sur les exercices du Niveau 1, les diplômes correspondant seront édités, laissant sur les dernières séances du cycle, l'évaluation des exercices de référence du Niveau 2. Et ainsi de suite...

## La conception des circuits avec des passages ludiques

Il est conseillé d'introduire des passages ludiques dans les circuits, particulièrement avec les plus jeunes. La gymnastique étant une discipline exigeante, il s'agit là, dans la mise en œuvre pédagogique de satisfaire le besoin des enfants, d'apprendre en s'amusant.

L'agrément d'un circuit par des modules colorés et des intermèdes ludiques permettra à l'enfant de prendre du plaisir alors qu'il évolue sur un circuit technique et/ou physique.

# L'instauration d'une animation dynamique et motivante

Le rôle de l'animateur/entraîneur reste déterminant : la réussite passe par une présence active, un investissement pour animer, organiser, faire évoluer et motiver les enfants.

Aussi il appartient au cadre, en amont de la mise en place, de s'imprégner de la méthodologie d'élaboration d'une séance et d'assimiler les contenus du programme suivi, afin de proposer des séances bien construites.

## La planification des séances sur la saison

Ce programme « **Access Gym** » a été conçu de façon à pouvoir être suivi sur une saison (cf tableau de planification ci-après) : 10 niveaux programmés sur 35 semaines; un nombre de séances permettant d'atteindre les objectifs par paliers successifs (environ 3 à 5 séances par niveau); une évaluation périodique permettant de rendre visibles les progrès.

### Des aménagements à cette planification annuelle peuvent être apportés

- proposer une ou deux séances complémentaires durant les congés scolaires permettant de rattraper les séances consacrées aux activités proposées par le club (fête du club,...). Souvent plus longues, ces séances permettent d'axer le travail sur les situations d'apprentissage non validées, mais également de travailler sur de nouvelles modalités renforçant la motivation et le plaisir de pratiquer la gymnastique.
- étaler la progression sur une deuxième saison ; les derniers niveaux validés seront alors reconduits et constitueront la période de reprise. Dans ce cas là, la deuxième partie de cette nouvelle saison pourra permettre de préparer l'orientation des enfants sur une des activités gymniques acrobatiques en fonction de leurs capacités et motivations, des orientations de l'association et des compétences de l'animateur. (Exemple pour la GAM et la GAF : préparation aux coupes formations et/ou des premiers niveaux Access Gym GAM / GAF entre le mois de mars et juin de la deuxième saison sur le programme Access Gym)

Cette planification des 10 niveaux sur deux saisons permet de respecter la vitesse de progression des enfants tout en maintenant la rigueur attendue et souhaitée dans les validations.



# Modalités de validation d'un niveau

**Le programme comprend 6 éléments par niveau** (6 points maximum)

Un 1<sup>er</sup> point est attribué si le critère de réussite est respecté.

La validation du niveau est obtenue si le gymnaste totalise les 6 points.

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

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

**Ce classement permettra :**

- une harmonisation des niveaux de pratique sur l'ensemble des territoires.
- aux gymnastes de se situer dans une hiérarchie au sein du club, du département, de la région ou de la fédération.

## Livret du pratiquant et Classement

Chaque gymnaste licencié reçoit un livret du pratiquant, à l'issue des validations, chaque structure organisatrice complète le livret qui permet à la/au gymnaste de suivre sa progression et de visualiser les futurs éléments qu'il/elle va bientôt réaliser.

## Les évaluations et les rencontres

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 des évaluations collectives sous la forme d'événements fédéraux. Elles sont mises en œuvre 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

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

# Conclusion

Ce programme **Access Gym Général** 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 garder 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.

Le pratiquant qui aura évolué sur les 10 niveaux du programme Access Gym Général aura acquis des bases solides pour construire d'autres apprentissages plus complexes pour aller, en fonction de ses capacités et motivations, vers la pratique gymnique compétitive ou de loisir de son choix.

## Préconisations d'accueil des personnes en situation de handicap

Dans l'approche de la personne handicapée, il semble essentiel de garder à l'esprit que certaines précautions, inhérentes au milieu et à son environnement, sont à prendre en compte en fonction des différents types de handicap représentés par les pictogrammes ci-dessous : **Attention, la salle de gymnastique peut être un milieu encombré pouvant devenir un risque ... alors, soyons vigilants aux points suivants :**

- La température de la salle : pour certains types de handicap, une salle trop froide peut engendrer ou augmenter les raideurs musculaires et articulaires.
- Les repères visuels et kinesthésiques : problèmes d'orientation (déficient visuel par exemple), risques de chutes ou de chocs importants en heurtant le matériel installé.
- Les textures et les matières : porter une attention particulière aux angles vifs, il faut protéger les filins et les pieds des agrès.
- Les entrées et les accès au gymnase se doivent de permettre le passage des personnes à mobilité réduite avec la présence de plan incliné ou d'un monte personne escalier.
- Les accès devront permettre aux fauteuils roulants et surtout aux personnes ayant des difficultés à se déplacer d'accéder aux différents équipements du gymnase.
- Les sanitaires et les douches : doivent permettre l'accès aux personnes en fauteuil roulant et être équipés de barres d'appui, rétractables ou non.



Attention aux pertes d'équilibre provoquées par le sol glissant, les manettes de douches trop hautes ou peu accessibles. Attention aux rebords existants. Il faut mettre une chaise sous la douche.

- Les revêtements glissants et /ou abrasifs : La glissade est un des éléments à surveiller. Des revêtements non antidérapants peuvent en être des vecteurs importants surtout dans les parties humides. A contrario, un revêtement abrasif pour la peau peut être source de blessures.
- Dispositions des locaux : Il faut effectuer un repérage avec les déficients visuels des différentes installations et de conserver les accès toujours identiques. Le rangement du matériel doit respecter une certaine régularité dans la disposition afin de faciliter la prise de repères.

Une personne handicapée a besoin d'un environnement stimulant, sécurisant, de chaleur pour son confort et de chaleur humaine. L'activité physique et sportive doit être en tout premier lieu, un plaisir.

**Le programme Access Gym Général sont disponibles 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.com/](http://www.ffgym.com/)**

# Planification des séances

## sur 35 semaines

	Semaine	Echauffements	Séances techniques	Evaluations
1	Semaine 1	Echauffement 1	N1	N1 + remise officielle de diplôme
2	Semaine 2		N1	
3	Semaine 3			
4	Semaine 4	Echauffement 2	N1-2	N1-2 + remise officielle de diplôme
5	Semaine 5		N1-2	
6	Semaine 6			
<b>TOUSSAINT</b>				
7	Semaine 7	Echauffement 3	N2-3	N2-3 + remise officielle de diplôme
8	Semaine 8		N2-3	
9	Semaine 9			
10	Semaine 10	Echauffement 4	N3-4	N3-4 + remise officielle de diplôme
11	Semaine 11		N3-4	
12	Semaine 12			
<b>NOEL</b>				
13	Semaine 13	Echauffement 5	N4-5	N4-5 + remise officielle de diplôme
14	Semaine 14		N4-5	
15	Semaine 15			
16	Semaine 16	Echauffement 6	N5-6	
17	Semaine 17		N5-6	
<b>HIVER</b>				
18	Semaine 18	Echauffement 7	N5-6	N5-6 + remise officielle de diplôme
19	Semaine 19			
20	Semaine 20	Echauffement 8	N6-7	N6-7 + remise officielle de diplôme
21	Semaine 21		N6-7	
22	Semaine 22		N6-7	
23	Semaine 23		N6-7	
24	Semaine 24			

	Semaine	Echauffements	Séances techniques	Evaluations
<b>PRINTEMPS</b>				
25	Semaine 25	<b>Echauffement 8</b>	<b>N7-8</b>	
26	Semaine 26		<b>N7-8</b>	
27	Semaine 27		<b>N7-8</b>	
28	Semaine 28			N7-8 + remise officielle de diplôme
29	Semaine 29	<b>Echauffement 9</b>	<b>N8-9</b>	
30	Semaine 30		<b>N8-9</b>	
31	Semaine 31		<b>N8-9</b>	
32	Semaine 32			N8-9 + remise officielle de diplôme
33	Semaine 33	<b>Echauffement 10</b>	<b>N9-10</b>	
34	Semaine 34		<b>N9-10</b>	
35	Semaine 35			
<b>ETE</b>				

Ont participé à la réalisation du programme :

Document élaboré avec la collaboration de Benoit BAGUELIN, Carine CHARLIER, Jean-Pierre CORDIER, Thomas DESFORGES, Robert DUCROUX, Evelyne FRUGIER, Thierry GAUVIN, Annabelle GROUSSET, Thierry KLEIN, Karine LAMBERT, Jean-Paul MAHE, Eva MAURICEAU, Céline de MIRANDA, Pascal POTRICK, Sébastien RISLER, Patricia VIGNAU, Alain VOURIOT, Myriam WENDLING.

Septembre 2012 - Mise à jour septembre 2016

