

# LA FREESTYLE GYM



# « Naissance » d'une nouvelle activité dans un club

---

- Saisir une opportunité
- Définir un cadre
- Poser des règles
- Sécuriser
- Communiquer
- Professionnaliser
- Développer



# Saisir une opportunité

---

- L'arrivée dans notre club d'une personne ayant appartenu à un moment de son existence au groupe « YAMAKASI ».
- Accepter d'aller à la découverte de son art
- Réfléchir avec lui au public qui pourrait être concerné et intéressé.
- Réfléchir à l'intégration de cette activité dans notre salle et nos créneaux horaires d'occupation.

# Du Parkour à la Freestyle Gym



---

- Les Yamakasi sont les pionniers d'un mouvement « art du déplacement » (ADD).
- David Belle qui faisait partie du groupe fondateur, crée par la suite la branche « Parkour », popularisée dès 2001.
- Ceux qui la pratiquent sont appelés « traceurs »
- Pour le côté esthétique et free-style, on retrouve de nombreuses similitudes avec le freerun de Sébastien Foucan.



# Du Parkour à la Freestyle Gym

---

- Il faut retenir que Yamakasi est seulement le nom du premier groupe ayant dévoilé la pratique de cette activité au grand jour, et vient de **lingala** qui signifie:
  - ▶ Esprit fort
  - ▶ Homme fort
  - ▶ Ou encore corps fort



# En passant par la gymnastique urbaine

---

- Issue de la Gymnastique Artistique, du Parkour et du Free Running,  
**la Gymnastique Urbaine** devient une nouvelle pratique gymnique qui va s'inspirer du contenu des 3 disciplines, et qui se développe dans certains clubs de l'Ile de France et notamment dès 2011 en Poitou-Charentes.



# En passant par la gymnastique urbaine

---

- Une fois l'embellie de la 1<sup>ère</sup> année passée, la personne ressource qui dispensait cette activité dans notre club et moi-même, lors du bilan annuel, avons fait le constat suivant:



# Le constat

---

- Du matériel pas très bien adapté.
- Un public très diversifié (âge, milieu social...)
- Un public sympathique et dynamique, mais souvent fougueux et peu discipliné, difficile à canaliser.
- La difficulté d'inclure le travail des acrobaties dans le contenu des séances.





# Le constat

---

- Un manque, au niveau de l'animateur, d'approche pédagogique pour le travail des éléments (notamment les acrobaties).
- Une impérieuse nécessité de positionner l'animateur en détenteur d'une connaissance de professionnel qui consoliderait sa crédibilité.



# Les actions

---

- Commencer par le plus important: donner la crédibilité d'un professionnel à notre animateur.
- En saisissant l'opportunité que procure la promiscuité dans le gymnase. (échanges avec les entraîneurs GAM/GAF, et conseils quant à la mise en œuvre d'ateliers pédagogiques).



# Les actions

---

- Mise en place d'un créneau spécifique réservé au travail des acrobaties avec la présence, l'aide et le conseil de l'entraîneur GAM.
- Ce fut également l'occasion d'intégrer complètement cette nouvelle discipline au fonctionnement de notre club et de faire reconnaître son existence en tant que discipline à part entière.



# Les actions

---

- Le second point très important fut de responsabiliser les participants en les amenant à observer une certaine discipline lors des entraînements afin de réduire les risques, de valoriser cette nouvelle activité dans le respect des valeurs de notre fédération.



# Les actions

---

- Afin des rester fidèle à notre slogan:  
« la Gym de qualité, c'est dans un club FFG! »  
il convenait:
  - ▶ d'Expliquer
  - ▶ d'Informmer
  - ▶ de Préparer
  - ▶ d'Enseigner la technique
  - ▶ de Réduire les risques



# Les actions

---

- Il nous fallait **professionnaliser** l'enseignement de cette activité, y apporter une certaine forme de discipline et **sécuriser** sa pratique.



# Les actions

---

- Pour ce faire nous avons mis en forme, expliqué aux pratiquants et affiché dans le gymnase « ***les indispensables*** » qu'il convient d'avoir toujours à l'esprit et qui reprennent:
  - ▶ Les principes de base à connaître.
  - ▶ Les dangers de la pratique.
  - ▶ L'entraînement et la préparation (ses incontournables).
  - ▶ La technique qui est l'essence même de l'art.
  - ▶ La réduction des risques.



# Les principes de base

---

- La Gym urbaine est un art du déplacement, un sport, mais ce n'est surtout pas un jeu!
- C'est une activité physique qui vise un déplacement libre dans tous les types d'environnements.
- Les éléments du milieu urbain ou rural se transforment en obstacles franchis grâce à la course, au saut, à l'escalade, au déplacement en équilibre, aux acrobaties.





# Les dangers de la pratique

---

- Ce sport demande attention, concentration et entraînement.
- Les facteurs de danger sont:
  - ▶ Le vide.
  - ▶ La pression et le stress.
  - ▶ Le manque de confiance.
  - ▶ L'excès de confiance.
  - ▶ Les conditions météorologiques (en extérieur).



# Les dangers de la pratique: savoir les éviter ou les combattre

---

- Le vide:

- ▶ il est troublant et perturbant.
- ▶ En ayant conscience du danger, l'adrénaline fabriquée par le corps devient énergie. Un excès de stress peut provoquer l'immobilisation. Il faut donc apprendre à connaître ses limites, ne pas se surestimer, et savoir renoncer.



# Les dangers de la pratique: savoir les éviter ou les combattre

---

- La pression et le stress:

- ▶ Pour les combattre, il faut connaître l'obstacle à franchir et étudier le saut dans sa tête.

- ▶ Il faut connaître ses limites physiques.

- ▶ Il ne s'agit pas de jouer les « kamikaze ».



# Les dangers de la pratique: savoir les éviter ou les combattre

---

- La confiance:

- ▶ C'est l'un des points les plus importants, car nos capacités physiques et mentales sont étroitement liées.
- ▶ Le manque de confiance signifie que l'on ne connaît pas bien ses propres limites, que l'on manque d'entraînement, que l'on n'est pas prêt!



# Les dangers de la pratique: savoir les éviter ou les combattre

---

- L'excès de confiance:

- ▶ c'est la plus grande cause de blessures; réussir un exercice une fois ne signifie pas que l'on va pouvoir le réussir à nouveau sans problème.

- Les conditions météo:

- ▶ terrain mouillé, glissades... par mauvais temps il vaut mieux rester au gymnase!



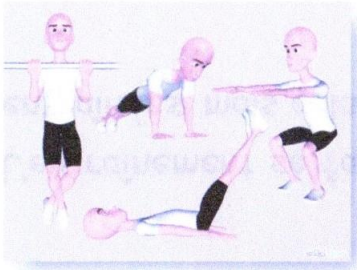
# L'entraînement et la préparation

---

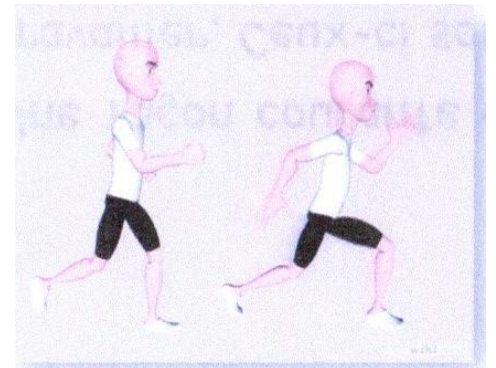
- Une séance classique se compose:
  - ▶ d'un échauffement
  - ▶ d'un travail technique
  - ▶ d'un travail physique
  - ▶ d'une phase d'exploration
  - ▶ d'une phase de retour au calme

# Les incontournables de l'entraînement

- S'entraîner avec le poids de son corps et augmenter les répétitions au fur et à mesure

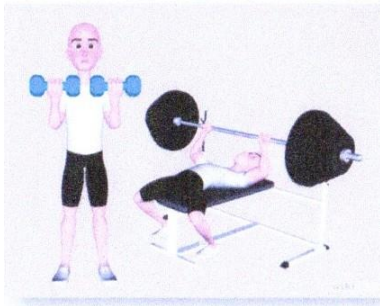


- Courir fréquemment: faire de longues distances mais aussi des sprints

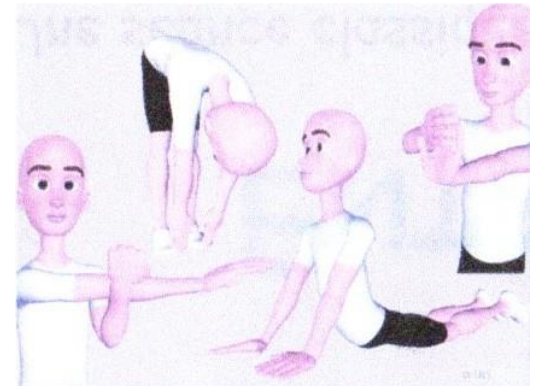


# Les incontournables de l'entraînement

- Faire de la musculation régulièrement (s'accrocher à un mur ou une branche nécessite de la force)



- S'étirer et échauffer son corps correctement (pour prévenir foulures et blessures)

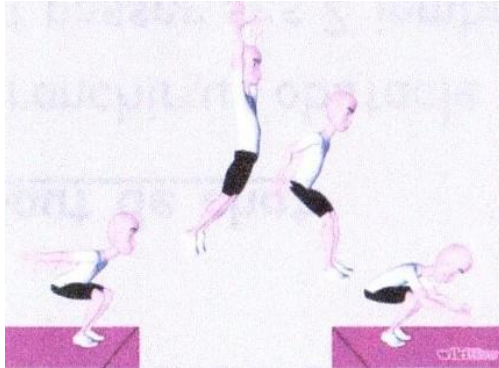




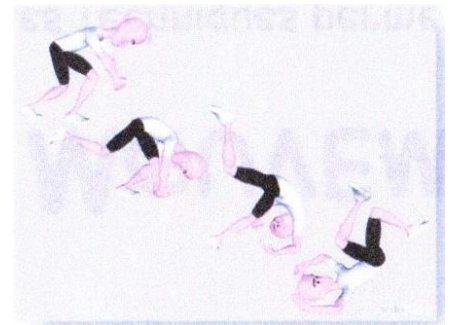


# Les incontournables de l'entraînement

- Travailler la réception (élan, détente et réception amortie)



- Apprendre à tomber avec « roulade » (indispensable comme dans beaucoup de sports)





# La technique

---

- La technique permet de franchir les obstacles de manière spécifique, et chaque obstacle possède sa propre technique de franchissement; chaque technique de franchissement possède un nom: le saut de chat, le saut de précision, le tic-tac, le passe muraille saut de détente, saut de bras...
- Chaque exercice technique est répété plusieurs fois et nécessite un entraînement intensif dispensé par un professionnel.



# La réduction des risques

---

- Comme dans tous les sports, avant de commencer, il faut **s'échauffer**.
- Les cours doivent être dispensés par des personnes **qualifiées** pour apprendre la bonne technique.
- Il faut « **décortiquer** » les exercices et utiliser des procédés pédagogiques d'apprentissage.



# La réduction des risques

---

- Savoir dire « stop » et éviter la répétition de trop!
- Respecter les techniques de chute pour tomber correctement.
- Avoir toujours à l'esprit que la Gym Urbaine dans sa méthode d'entraînement, son développement physique ou de loisir sportif ne recherche ni la perfection, ni la performance, mais la progression individuelle et personnelle.



# Les résultats

---

- La mise en œuvre de nos réflexions sous la forme d'un plan d'action nous a permis:
- De faire progresser cette discipline d'une manière cohérente et structurée.
- De faire monter en compétence notre animateur (notamment en ce qui concerne les acrobaties)



# Les résultats

---

- De lui apporter la reconnaissance que procure la compétence.
- De le lui permettre de se positionner auprès des pratiquants en professionnel de son activité.
- D'offrir aux adeptes de cette discipline une pratique techniquement bien « bordée » avec une réduction maximum des situations de risques.



# Qualité de professionnels!

---

- Ce positionnement reconnu et la montée en puissance de cette discipline dans notre club, m'a permis d'obtenir une subvention du CNDS pour poursuivre son développement.





# Qualité de professionnels!

---

- La qualité des entraînements que nous dispensons a reçu une écoute extérieure positive; nous sommes régulièrement contactés par les maisons de quartiers des villes voisines (Saintes, La Rochelle...) pour y mener des actions « découvertes ».
- Lors des vacances d'hiver et de printemps, un partenariat avec le lycée Merleau Ponty de Rochefort met en place un atelier découverte de cette activité pour les élèves de la 2<sup>nde</sup> à la term.



# Le bilan après 5 ans

---

- Ce sont 50 licenciés supplémentaires que nous comptabilisons dans notre club avec une variation annuelle de + ou – 10.
- Une discipline qui s'est parfaitement intégrée dans le fonctionnement de notre club.
- Il n'y a aucun transfert de licences GAM ou GAF vers la Freestyle Fym.



# Vigilance!

---

- Nos personnes ressources ne sont pas ancrées définitivement dans nos clubs et les aléas de la vie peuvent les faire migrer.
- Il faut donc prévoir des formations d'animateurs pour cette discipline afin d'éviter une évasion de licences.
- Nos pratiquants ont besoin d'échanges et de rencontres avec d'autres clubs.



# La Freestyle Gym

---

- Intéressée par l'émergence de cette nouvelle activité, notre fédération porte un regard attentif à la mise en œuvre de son développement.
- Elle correspond en effet au besoin de la FFG de proposer des offres nouvelles de pratiques gymniques destinées à capter un nouveau public.



# Conclusion

---

- Partant du Parkour en passant par la Gym Urbaine, **La freestyle gym** est officiellement née!



# La Freestyle Gym

---

- Imaginée en 2015 « Freestyle Gym » devient un projet de développement d'une nouvelle activité gymnique éloignée des disciplines traditionnelles qui se pratiquent en compétition.
- Elle s'adresse aux jeunes qui sont le plus éloignés de la pratique d'activité physique et sportive.



# La Freestyle Gym

---

- Le Principe: les gymnastes approchent les acrobaties en toute liberté au travers de parcours adaptés et sécurisés.
- Le public: cette activité s'adresse aux pré adolescents, aux adolescents et aux jeunes adultes, garçons et filles.
- Les aptitudes: il n'est pas nécessaire d'avoir connu une pratique sportive antérieure; la Freestyle Gym répond aux spécificités des publics éloignés de la pratique sportive.



# La Freestyle Gym

---

- Les objectifs:

- ▶ créer une offre nouvelle à destination d'un nouveau public issu des quartiers prioritaires (politique de la ville).

- ▶ Favoriser la mobilité des jeunes, leur permettre le partage et la mixité entre les niveaux sociaux, les sexes et les différentes tranches d'âge.





# La Freestyle Gym

---

- Capter de nouveaux publics qui ne sont pas intéressés par les pratiques gymniques traditionnelles ou qui n'ont pas accès à celles-ci.
- Déployer cette nouvelle pratique hors des lieux traditionnels que sont nos gymnases.
- Proposer une offre ponctuelle et annuelle adaptée aux motivations de ce public.



# Quelques images...

---

- Démo gym urbaine La Rochefortaise.avi
- Montage démo.avi