



2018

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT



# L'UNIVERS



# ÉVOLUGYM



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# En quelques chiffres ...

- **120 000** licences Gym Pour Tous
- **66 000** licenciés BabyGym
- **5 000** licenciés en Freestyle
- **480** participants à l'Eurogym et **200** Adultes de +de 50 ans inscrits au Golden Age
- **1 800** Fiches pédagogiques



# Structuration de l'univers **ÉVOLUGYM**



Contribue au **développement de l'enfant** sur un plan moteur vers le développement d'une motricité gymnique.



les activités pratiquées par des personnes dont la 1<sup>ère</sup> motivation est de s'accorder un moment pour soi (**bien être** / santé etc...).



C'est le Fun de **la sensation acrobatique**.  
L'esprit de groupe, la pratique pour être avec des copains acrobates



C'est le fait de **se produire devant un public**.  
Ce n'est pas l'activité en elle-même qui prime. Elle peut puiser ses contenus dans différentes disciplines.  
C'est avant tout **une pratique collective**.



## AccessGym

En 2018, seront disponibles les 3 premiers niveaux

- TRAMPOLINE
- GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## OBJECTIFS 2018

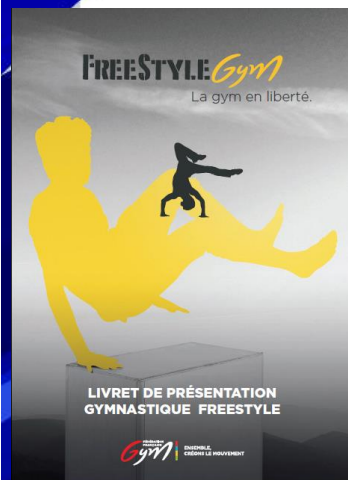


En 2018,

- FORMATION CONTINUE

*Pour rappel, il existe :*

- 10 niveaux Gym général
- 9 niveaux GR général
- 8 niveaux spécifiques GAM
- 6 niveaux spécifiques GAF
- 9 niveaux spécifiques GAC
- 6 niveaux spécifiques AERO



# FREESTYLE Gym

La gym en liberté.



## OBJECTIFS 2018 :

- poursuivre la formation des formateurs et développer le module « animateur »
- sortie d'une documentation pédagogique complémentaire en septembre 2018 : + d'éléments de niveaux débutants et intermédiaires

# FREESTYLE Gym


La gym en liberté.

**ACROBATIES**

**COSTAL**


**FREESTYLE Gym**  
La gym en liberté.

Étapes d'apprentissage Élément de référence Complexifications / Variantes




**Description :** Réaliser un Costal sur la praticable.  
**Consigne :** Réaliser un pré-appel avec le dos tout longitudinal, une impulsion et une extension complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.  
**Critère de réussite :** Se réceptionner sur les pieds.

**Variantes et Évolutions du Costal :**  
Il est varié et des évolutions proposées ne sont pas exhaustives. Elles sont un point de départ devant permettre à l'animateur d'accompagner la progression des pratiquants.



**Description :** Réaliser un Costal par-dessus un obstacle.  
**Consigne :** Réaliser une impulsion et une extension complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.  
**Critère de réussite :** Franchir le bloc en Costal sans le toucher.



**Description :** Réaliser un costal en contre-bas.  
**Consigne :** Réaliser une impulsion et une extension complète des jambes. Réaliser un groupé dynamique en attrapant ses genoux.  
**Critère de réussite :** Se réceptionner sur les pieds.

**ACROBATIES**

**COSTAL**

**FREESTYLE Gym**  
La gym en liberté.

Étapes d'apprentissage Élément de référence Complexifications / Variantes

**Étapes d'apprentissage du Costal :**  
À des situations d'après, proposer un processus d'apprentissage progressif, qui pourra naturellement être complété par l'animateur en fonction des problèmes/ques rencontrés.



**Description :** Réaliser une roulade latérale à partir d'un contre-bas en réception en contre-bas. Départ et rattrap sur les pieds.  
**Consigne :** Passer sur les omoplates, conserver le dos rond durant toute la rotation.  
**Critère de réussite :** Garder le bassin décollé du tapis.



**Description :** Réaliser une roulade latérale à partir d'un contre-bas en réception sur les pieds.  
**Consigne :** Étirer l'épaule pour réaliser un mouvement fluide. Conserver le dos rond et passer sur les omoplates.  
**Critère de réussite :** Rattraper sur les pieds à la fin de la rotation de manière fluide.



**Description :** Après quelques pas d'élan, réaliser un pré-appel avec le dos tout d'une impulsion pour atterrir sur un module.  
**Consigne :** Réaliser une poussée complète des jambes. Lancer le bras de devant à l'arrivée.  
**Critère de réussite :** Se réceptionner sur la molette.

**ACROBATIES**

**COSTAL**

**FREESTYLE Gym**  
La gym en liberté.

Étapes d'apprentissage Élément de référence Complexifications / Variantes


**Étapes d'apprentissage du Costal :**  
À des situations d'après, proposer un processus d'apprentissage progressif, qui pourra naturellement être complété par l'animateur en fonction des problèmes/ques rencontrés.



**Description :** Après quelques pas d'élan et un pré-appel avec le dos tout, réaliser une roulade latérale sur un module.  
**Consigne :** Réaliser une impulsion simultanée des jambes et chercher progressivement à rattraper la pose du dos sur le bloc. Maintenir le dos rond et les jambes groupées durant la rotation.  
**Critère de réussite :** Maintenir le corps groupé tout le temps de la rotation.



**Description :** Après quelques pas d'élan, réaliser un costal par-dessus un obstacle mou avec une réception sur un tapis.  
**Consigne :** Réaliser une poussée complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.  
**Critère de réussite :** Se réceptionner sur les pieds sans toucher le module.



**Description :** Après quelques pas d'élan, réaliser un costal avec une réception sur un tapis.  
**Consigne :** Réaliser une poussée complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.  
**Critère de réussite :** Se réceptionner sur les pieds.



16th  
**WORLD  
GYMNAESTRADA  
2019**  
DORNBIRN  
VORARLBERG  
AUSTRIA

- **Préparation à la Gymnaestrada 2019**

Accompagnement des clubs :

**Stage « Mise en scène »**, comédie musicale, danse et acrobatie les 27-28-29-30 avril 2018 à Clermont-Ferrand avec la participation d'enseignants du conservatoire régional

## Objectifs 2018



Participation de 500 français à l'Eurogym du 15 au 20 juillet 2018



Participation de 200 personnes au Golden Age du 15 au 21 septembre 2018



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT





### Commission Santé Gym

- Pascal JOURDAN
- Annie SPINNER
- JB SOLIGNAC
- Mickaël DEROUBAIX
- Pierre BILLARD
- Régis Walker
- Anne SEGURET
- Thierry GAUVIN
- Martine ROBERT

### Commission des pratiques non compétitives

- Mickaël DEROUBAIX
- Caty GOURY-CHARVET
- Jacky SICHERE
- Jean Paul MAHE
- Stéphane KONIECZNY
- Thomas DESFORGES
- Martine ROBERT



**CAP CONSEIL**  
**Frédéric Léonard**

#### Conception technique

- Valérie GRANDJEAN
- Evelyne FRUGIER
- Thomas DEFORGES

#### Conception technique lombalgie

- Carole MOYSE
- Valérie GRANDJEAN
- Nicola BRUNET
- Cyril VIEU
- Franck LEGRAS
- Thomas DEFORGES

#### Recherche

- Pierre BILLARD
- JB SOLIGNAC
- Pascal EDOUARD
- institut de recherche Biomécanique Humaine Georges Charpak (Arts et métiers Paris Tech)

#### Formation

- Thierry GAUVIN
- Chantal MULLER

#### Communication marketing

- Régis WALKER
- SI**
- Jean MARTINOT
- PAG**
- Pauline POIROUX

# Le déploiement de cet univers

- Informer et inciter les clubs à développer des actions et projets Evolugym
- Etre à l'écoute des besoins
- Valoriser les actions
- Faire remonter les retours de terrain pour améliorer les propositions
- Animer le réseau des éducateurs et formateurs qui mettent en place ces activités

➔ *Expérimentation d'une journée promotionnelle*



2018

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT