

Access *Gym*
La gym comme j'aime

Livret de présentation Gymnastique Rythmique



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Concept

Programme d'animation basé sur des validations de niveaux de compétences techniques, de formation, d'évaluation et de classification des gymnastes.

Il est le prolongement du programme Access Gym GR Général sur les activités gymniques d'expression, il est disponible en ligne sur I-Gym Technic « Gym pour Tous » accessible via l'espace licencié.

Chaque niveau correspond à une couleur et comprend 15 éléments (dont 5 collaborations) répartis sur les 5 engins (corde, cerceau, ballon, massues, ruban). L'évolution se fait au fil des niveaux (blanc, jaune et orange puis les niveaux suivants) selon des critères liés à la technique de réalisation des éléments proposés et invitant à aller vers une complexification en terme de précision gestuelle, de coordination motrice ou d'utilisation des séquences musicale.

Le caractère **non compétitif** du programme nourrit l'objectif de permettre à des gymnastes d'avoir un programme leur permettant de progresser à leur rythme et de faciliter :

- le travail des entraîneurs / animateurs en mettant à leur disposition des outils techniques et pédagogiques clefs en mains.
- les rencontres à chaque échelon (inter-clubs, départementales, interdépartementales, etc.).

Le programme Access Gym est un outil ayant pour but de favoriser et valoriser la réussite du gymnaste et ainsi d'entretenir sa motivation.



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	Access Gym Général Animation sur les bases des activités acrobatiques et aérobic Proposant une progression transversale aux activités acrobatiques et aérobic					Access Gym GR Général Animation sur les bases du maniement d'engins
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

Public concerné

Tout public, animation et compétition (du débutant au gymnaste confirmé).

Pour les premiers niveaux, le programme est accessible aux gymnastes s'entraînant à partir d'une fois par semaine.

Contenus

Pour chaque niveau, sont proposés :

Des échauffements

Un échauffement par niveau est proposé. Il est adapté au niveau de pratique des gymnastes.

Des éléments utilisant le maniement d'engins spécifique à la Gymnastique Rythmique.

On retrouve les deux grandes modalités de pratique de la GR :

- > la pratique individuelle
- > la pratique en ensemble

La musique

Le programme Access Gym GR propose, dans le but d'aider les jeunes animateurs des clubs et les gymnastes, des compositions musicales spécifiquement réalisées et adaptées pour les contenus techniques du programme.

Des thèmes musicaux différents sont proposés par niveaux. Ils se décomposent en différents types de séquences musicales :

- > Des séquences « courtes » pour chacun des éléments proposés (environ 8 à 10 sec). Leur une mélodie et leurs accents musicaux colle à la dynamique de réalisation de l'élément.
- > Des séquences « choré » servant de support à la réalisation d'une partie chorégraphique (environ 15 sec par musique).
- > Des séquences « enchaînement » reprenant les séquences « courtes » de chacun des éléments à l'engin avec la séquence « choré » (environ 55 sec à 1mn).

Les outils

Les fiches d'échauffement

- > Des situations.
- > Des consignes de réalisation.

Les fiches d'atelier « pyramides et éléments individuels » composées :

- > De photos illustrant l'élément ou la situation collaborative.
- > D'une description succincte de l'élément.
- > Des consignes permettant de contribuer à la bonne réalisation de l'élément.
- > Des critères de réussite permettant de valider l'élément.
- > D'un critère « Bonus », permettant de valider une exigence technique supplémentaire dans la réalisation de l'élément.

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 éléments techniques.

L'application Internet, smartphone ou tablette Access Gym (à télécharger)

Elle permet à l'animateur de valider le niveau obtenu par la gymnaste.

La progression et la validation

Le niveau d'entrée dans le programme est libre ; néanmoins il est conseillé que le niveau d'entrée des gymnastes corresponde au niveau de pratique de manière à favoriser le succès de l'évaluation et la progression. Une fois le premier niveau validé, les gymnastes suivent la chronologie de validation des niveaux.

L'utilisation des programmes Access Gym autorise des organisations pédagogiques qui favorisent et entretiennent la mixité (des groupes et des disciplines), avec l'ensemble des programmes de manière transversale sous forme de cycle.

La validation des niveaux peut s'organiser au niveau :

	du Club	sous couvert du Département	sous couvert de la Région
Blanc	X		
Jaune	X		
Orange	X		
Vert		X	
Bleu		X	
Rouge		X	
Violet			X
Marron			X
Noir			X

Modalités de validation d'un niveau

- 15 éléments par niveau (30 points maximum).
 - 1^{er} point si le critère de réussite est respecté.
 - 2^{ème} point pour le critère bonus (musical, coordination, précision). Pour l'obtention du bonus, le critère de réussite premier doit être validé.
- 5 mini-séquences chorégraphiques, une par engin (10 points maximum)
 - 1^{er} point pour une réalisation synchronisée avec les partenaires.
 - 2^{ème} point pour le critère bonus (musical). Pour l'obtention du bonus, le critère de réussite premier doit être validé.
- Validation du niveau est obtenue si le/la gymnaste totalise **20 points** ou plus.
- Pour être validé dans le parcours du/de la 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 (couleur) 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.



Carnet du gymnaste et Classement

Chaque gymnaste licencié reçoit un « livret du gymnaste », à l'issue des validations, chaque structure organisatrice complète le carnet 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 ou au niveau de l'arrondissement /du département font l'objet d'une mise en œuvre ayant pour appui fédéral le comité départemental de gymnastique.

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 d'aide animateur et animateur fédéral mise en œuvre par les comités régionaux.

Les programmes Access Gym GR sont disponibles en version papier auprès de France Promo Gym.

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

Ont participé à la réalisation du programme :

Audrey CHAUVELOT, Delphine DIGNEMENT, Claire LEFEVRE, Noémie LABE,
Lionel DUFOUR, Thomas DESFORGES.

Avec l'aimable participation du club de GYM OLIVET et de ses gymnastes.

Juin - 2018

Exemple de programmation annuelle Access Gym GR

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