

Access *Gym*  
La gym comme j'aime

# Livret de présentation Trampoline



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 Général sur l'activité Trampoline, 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 20 éléments ou enchaînements.

L'approche de l'activité trampoline au travers ce programme, peut se mettre en œuvre avec des groupes mixtes.

L'évolution et la complexification se fait au fil des niveaux (blanc, jaune et orange puis les niveaux suivants) et permet :

- D'aborder dans 1<sup>er</sup> temps les éléments en situations aménagées ou sous forme d'ateliers éducatifs pour aller vers une réalisation globale et une complexification technique (augmentation de la quantité de rotation transversale et longitudinale).
- D'intégrer les éléments de les combiner dans des enchaînements.

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.

## 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.



# 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		<b>Progression technique en</b>				
Bleu	<b>GAM</b>	<b>GAF</b>	<b>GAc</b>	<b>Aéro</b>	<b>TR</b>	<b>GR</b>
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						

# Contenus et outils

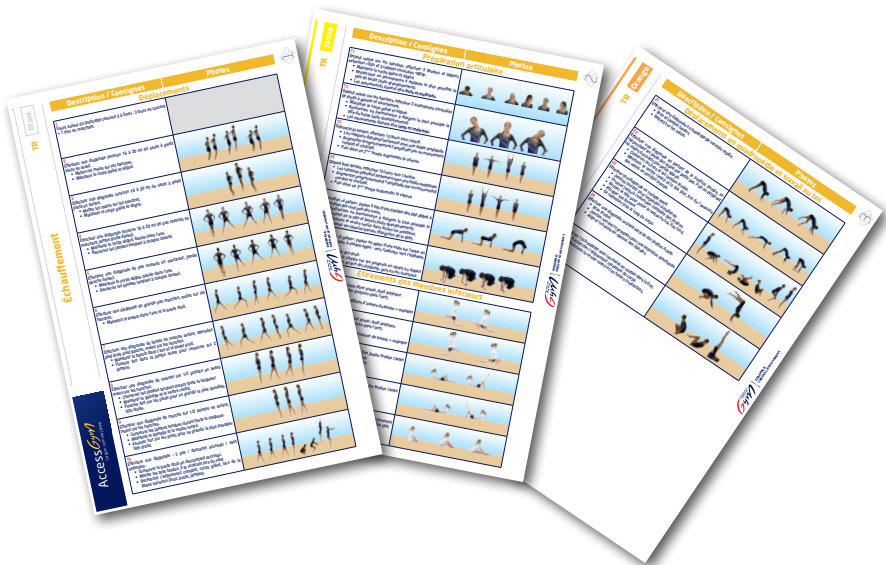
Pour chaque niveau, sont proposés différents outils techniques et pédagogiques au format papier, vidéo et numérique. Ceci afin de pouvoir s'appropriier le plus facilement les différents contenus (échauffements, éléments techniques, ateliers pédagogiques connexes).

## Des échauffements

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

Les fiches d'échauffement sont construites :

- La description des situations, les principales consignes et le nombre de répétitions.
- Des illustrations permettant de faciliter la compréhension et l'utilisation des outils.



## Les fiches d'atelier

Ces fiches au nombre de 20 par niveau, viennent valider la progression du pratiquant au travers la réalisation d'éléments ou d'enchaînements.

Elles sont organisées en différentes familles, qui sont abordées au fur et à mesure de la progression des gymnastes :

- |                                 |                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 - S'équilibrer et enchaîner   | 4 - Contrôler la rotation arrière       |
| 2 - Vriller                     | 5 - Combiner vrille et rotation avant   |
| 3 - Contrôler la rotation avant | 6 - Combiner vrille et rotation arrière |

Access *Gym*  
LA GYM ACCÈS (ARTS)

Exercice 10 - Vriller 1

TR Blanc



**Description** Chandelle(s) d'élan - 1/4 vrille (90°).

**Consignes** Conserver les bras le long du corps.  
Se réceptionner sur les deux pieds.  
Rester aligné.

**Critère de réussite** Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds.

**Bonus** Monter les bras + Corps tendu.

*Gym* FÉDÉRATION FRANÇAISE ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT.

10

On retrouve dans les fiches différentes informations :

- Des photos illustrant l'élément ou l'enchaînement.
- Des consignes de réalisation.
- 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 ou de l'enchaînement.

## Les fiches « Position de base »

Elles mettent en avant des facteurs techniques pour la réalisation des positions de base que sont le Assis, le Dos et le Ventre.

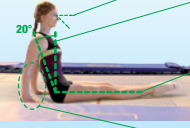
Ceci dans le but de favoriser l'acquisition des fondamentaux qui faciliteront la progression future.

AccessGym  
LA QUALITÉ, C'EST UNE FAÇON

**Position de base :**  
**ASSIS**


TR

**Position à travailler**



- Le regard est fixé sur le tapis.
- Le buste est :
  - légèrement incliné en arrière de 20°.
  - gainé et droit.
- Les jambes et les pointes de pieds sont tendues et serrées.  
(Lors de l'embarquement en position assise, l'appui dans le ballé est plus important au niveau des fessiers et surtout des mains, les jambes n'appuient que très peu dans le ballé.)
- Les bras sont légèrement fléchis. Les mains sont placées en arrière du bassin, doigts dirigés vers l'avant. L'appui manuel est actif.

**Défauts observés**



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DESIGN & DÉVELOPPEMENT

## Des fiches d'ateliers connexes

Les ateliers connexes complètent la préparation physique et acrobatique des trampolinistes.

Cette préparation est indissociable du travail acrobatique sur trampoline. Ces exercices contribueront à la réussite, donc à la progression des acrobates.

Les fiches sont nombreuses. Elles permettent une mise en œuvre pédagogique enrichie sous forme de parcours ou en circuit autour du trampoline.

Les exercices sont répartis par niveau (Blanc, jaune, orange ..) et sont regroupés en 5 groupes :

AccessGym  
LA QUALITÉ, C'EST UNE FAÇON

**Atelier CONNEXE N°17**  
**Préparation gymnique - Exercice 9**

TR | Blanc



Description

Sur le dos, poser les pieds sur le ballon. Maintenir la position de gainage, corps droit, les bras le long du corps, 10 à 20 secondes.

Consignes

Maintenir le corps droit.  
Respirer lentement avec de longues expirations en rentrant le ventre.  
Les épaules sont basses et les omoplates serrées.

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DESIGN & DÉVELOPPEMENT

17

- > Alignement
- > Préparation gymnique
- > Rotation avant
- > Rotation arrière
- > Exercices ludiques

## Les autres outils à disposition :

### > Les fiches d'évaluation

Sont des grilles qui reprennent les différents ateliers et critères évalués afin d'en faire un outil au service de l'animateur pour suivre la progression de son groupe.

### > Le livret du pratiquant

Permet au trampoliniste de suivre sa progression, de voir qu'elles sont les prochains éléments ou enchaînement qu'il va apprendre et de les montrer à son entourage.

## Les vidéos

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.



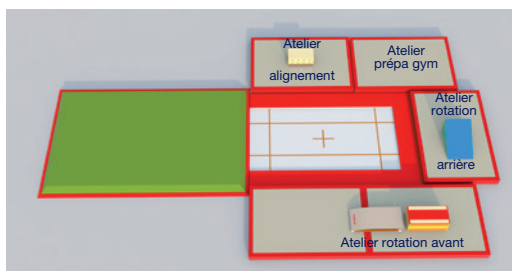
## Organisations pédagogiques

Ci-dessous deux exemples d'organisation pédagogique, qui même si elles ne correspondent pas exactement à l'aménagement de votre gymnase, proposent des circuits intégrant 1 ou 2 trampolines ainsi que des ateliers connexes.

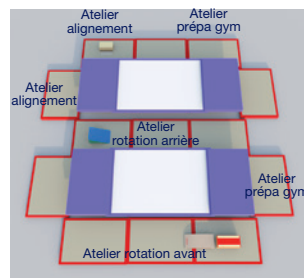
Ceci doit permettre :

- d'adapter l'organisation des séances aux conditions de pratique
- d'augmenter le temps de pratique de chaque enfant
- d'augmenter la qualité de l'activité proposée.

### > Organisation d'ateliers avec 1 trampoline (en fosse ou sur pied)



### > Organisation d'ateliers avec 2 trampolines



# 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

- 20 éléments ou enchaînements par niveau (40 points maximum).
  - 1<sup>er</sup> point si les critères de réussite sont respectés.
  - 2<sup>ème</sup> point pour le critère **bonus** (exigence technique supplémentaire), si le critère de réussite est validé.
- Validation du niveau est obtenue si le gymnaste totalise 20 points ou plus.
- 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.

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 de la mise en place d'un calendrier d'évaluations par les équipes techniques régionales (ETR).

### **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 Trampoline 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.fr/>**

**Ont participé à la réalisation du programme :**

**ELise NGUYEN-BA, Philippe LABEAU, Yoan PIERRE, Lionel DUFOUR, Thomas DES-FORGES.**

**Avec l'aimable participation des trampolinistes des clubs du CSM Le PECQ, EG MORSANG VIRY, AS le HAILLAN, AS St MEDARD en JALLES.**

**Juin 2018.**

# Exemple de programmation annuelle Access Gym

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	<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 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
15 dec 4	<b>NOEL</b>		
16 jan 1	<b>NOEL</b>		
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	<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 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	<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 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	<b>ÉTÉ</b>		



