

Access *Gym*  
La gym comme j'aime

# Livret de présentation Gymnastique Acrobatique



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 les activités gymniques acrobatiques et aérobic, 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 18 pyramides (éléments collectifs) ET 5 éléments individuels. Les différents types d'unités (formations de gymnastes) autorisés sont les DUOS, les TRIOS et les QUATUORS. Pour chaque pyramide, le choix de la mixité est libre car dépendant de l'organisation pédagogique. Ainsi, un duo peut être féminin, masculin ou mixte (avec un porteur et une voltigeuse ou une porteuse et un voltigeur). De la même manière, un quatuor peut être féminin, masculin ou mixte (toute combinaison possible).

L'évolution de la complexification se fait au fil des niveaux (blanc, jaune et orange puis les niveaux suivants) selon des critères de nombre d'appuis/instabilité/posture de renversement/amplitude/rotation...). 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	<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						

# 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 collectifs spécifiques à la gymnastique acrobatique : les pyramides.

On retrouve 3 types d'unités autorisées :

- > duo
- > trio
- > quatuor

Les 2 familles de pyramides en Gymnastique Acrobatique :

- > Les pyramides statiques : les partenaires restent en contact durant toute la réalisation de l'élément. La finalité du travail statique est de démontrer des éléments de force, de maintien, d'équilibre, d'agilité et de souplesse.

La particularité commune est de maintenir une posture pendant 3''.

- > Les pyramides dynamiques : les contacts entre les partenaires sont brefs (et sont destinés à faciliter ou interrompre une phase aérienne). La finalité du travail dynamique est de démontrer un envol obligatoire lors duquel le ou la voltigeur(euse) réalise des rotations.

L'acrobatie se construisant progressivement, la particularité des situations proposées est que « le dynamique » est abordé par des éléments adaptés sans envol.

### Des éléments individuels de type gymnastique au sol :

On retrouve des éléments gymniques ou acrobatiques réalisés individuellement. Ces éléments sont classifiés en éléments de force et de maintien, éléments de souplesse, éléments d'agilité, éléments dynamiques.

# Les outils

## Les fiches d'échauffement

- La description des situations.
- Le nombre de répétitions.

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

- Photos illustrant la pyramide ou l'élément.
- Des consignes de réalisation.
- Des critères de réussite permettant de valider l'élément.
- D'un critère « Bonus », permettant de valider l'inversion des rôles dans les pyramides, où une exigence technique supplémentaire dans les éléments individuels.

## 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 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

- 23 éléments par niveau (46 points maximum).
  - 1<sup>er</sup> point si les critères de réussite sont respectés.
  - 2<sup>ème</sup> point pour le critère bonus (inversion des rôles porteurs/voltigeurs ou critère technique sur les éléments individuels), si le critère de réussite est validé.
- Validation du niveau est obtenue si le gymnaste totalise 23 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 permettent d'organiser 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 d'aide animateur et animateur fédéral mise en œuvre par les comités régionaux.

**Les programmes Access Gym GAc 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 :**

Eva MAURICEAU, Carine CHARLIER, Lionel DUFOUR, Thomas DESFORGES.

Avec l'aimable participation du club de l'US TALENCE ACROSPORT et de ses gymnastes.

Mise à jour septembre 2016.

# Exemple de programmation annuelle Access Gym GAC

Semaine	Echauffement	Séance technique	Organisation
1 sept 1	Mémoire 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
dec 4	<b>NOEL</b>		
jan 1	<b>NOEL</b>		
15 jan 2	Mémoire 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	Mémoire 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>		