

Access *Gym*
La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Gymnastique Aérobie



Nom-Prénom / Club



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Bienvenue au club de gymnastique

Voici quelques conseils :

Pour que l'animateur / entraîneur accueille votre enfant dans les meilleures conditions, il est préférable d'arriver 5 à 10 mn avant le début de l'activité le temps de se mettre en tenue.

L'animateur / l'entraîneur est à votre écoute pour toute question et/ou information concernant votre enfant, le groupe ou le club, avant et après la séance.

Pour la sérénité de votre enfant, pensez à être à l'heure à la fin de la séance.

En cas d'absence, prévenir l'association.

Dans ton sac de gymnastique, pense à mettre :

- Ta tenue de gymnastique (justaucorps, Legging / tee-shirt pour les filles et short, tee-shirt pour les garçons) et éventuellement tes baskets d'aérobic.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratiquer une activité physique régulièrement une à plusieurs fois par semaine, c'est bénéfique pour ta croissance (le développement de ton squelette, la coordination de tes mouvements, le développement de tes capacités cardiaques et pulmonaires, etc.).
- Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante est un besoin essentiel. C'est un temps pour grandir, te construire et récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- Manger une alimentation diversifiée et variée (fruits, légumes, laitages), avec des repas à heures fixes et de l'eau à volonté, favorisent la bonne santé et luttent contre les infections.

Ces 3 critères participent à ton épanouissement général.

ESPACE CLUB

NOM

E-MAIL TÉL

ADRESSE

SITE WEB

PHOTO
D'IDENTITÉ

ESPACE LICENCIÉ

NOM PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE N° DE LICENCE

ANNÉE MON GROUPE JOUR ET HORAIRE

ANNÉE MON GROUPE JOUR ET HORAIRE



L'organisation de ta pratique

Initiation à la Gymnastique Artistique Féminine

Le programme Access Gym Aéro qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en gymnastique Aérobie et de progresser à ton rythme.

Le programme est organisé en différents niveaux où la difficulté est progressive. Les niveaux sont identifiés par des couleurs :

- On débute par le niveau BLANC
- Puis le niveau JAUNE
- Puis le niveau ORANGE
- Etc.

A chaque niveau, tu vas apprendre à réaliser :

Différents exercices parmi les familles suivantes :

- séquences artistiques
- éléments de force dynamique, force statique, sauts et équilibre-souplesse
- éléments acrobatiques
- interactions
- porters

Comment passe-t-on d'un niveau à un autre : Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !

Chaque niveau est composé de 20 exercices.

Chaque élément permet d'obtenir 2 points (soit un total de 40 points) :










- **1^{er} point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2^{ème} point : si en plus, le critère bonus (exigence technique supplémentaire), est respecté.**
- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (20 pts) pour passer au niveau supérieur.
- Pour être validé, ton niveau doit être enregistré sur la base internet FFG.
- Tu pourras ainsi consulter ton classement sur le site internet de la FFG dans la rubrique Access Gym.

Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Démontrer les 7 pas. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Réaliser l'enchaînement. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Réaliser le parcours en maintenant les épaules face et alignées. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Réaliser les positions définies. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Respecter le rythme (Vitesse 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Frapper au bon moment (Vitesse 130 BPM maximum). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement sans aide sur le nombre de répétitions. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Réaliser les formations. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Les distances entre les co-équipiers sont égales. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Réaliser l'exercice avec un alignement du bassin à la tête. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sur un tempo en 4 temps, avec 2 temps pour descendre et 2 temps pour monter. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Réaliser l'exercice avec un alignement du bassin à la tête et les épaules basses. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir 4 temps la position appui dorsal. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Réaliser l'exercice avec un alignement du bassin à la tête et les épaules basses. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sur un tempo avec 4 temps de maintien par position. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Réaliser l'exercice les jambes tendues et maintenir 4 temps la position haute. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice le dos aligné. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Critères de réussite + Bonus

<p>11</p> 	<p>Démontrer les 2 positions à l'horizontale, corps aligné. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sur un tempo avec 4 temps de maintien par position. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>12</p> 	<p>Démontrer un corps aligné, jambes tendues dans la phase d'envol. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Position précise des bras dans la phase d'envol. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>13</p> 	<p>Démontrer un corps aligné, jambes tendues dans la phase d'envol. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Ecart des jambes tendues supérieur à 45°. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>14</p> 	<p>Maintenir la position pendant 4 temps. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le maintien après 3 pas de déplacement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>15</p> 	<p>Maintenir la position pendant 4 temps talon au sol. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser le maintien sur 1/2 pointe. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>16</p> 	<p>Maintenir la position pendant 4 temps. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Présenter le porter avec les 2 rôles, porteur et voltigeur. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>17</p> 	<p>Atteindre l'alignement bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sans déplacement des appuis. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>18</p> 	<p>Rouler au sol, tête en flexion et dos rond. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Se relever après la roulade sans les mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>19</p> 	<p>Maintenir la position chandelle alignée pendant 4 temps. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir la position chandelle les bras tendus en appui au sol de chaque côté de la tête. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>20</p> 	<p>Rouler sans arrêt jusqu'à la position finale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Démontrer une position jambes écartées et tendues au passage sur le dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>


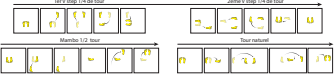



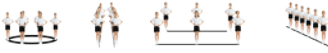




C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Critères de réussite + Bonus

<p>1</p> 	<p>Démontrer 3 pas en 8 temps. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Démontrer 4 pas différents en 8 temps (à 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Respecter les orientations demandées. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement en respectant le tempo (à 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Respecter le parcours proposé et les directions. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement en respectant le tempo (à 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Démontrer 7 pas de base avec 7 positions de bras avec au moins 1 fois chaque position de mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement en respectant le tempo (à 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p> 	<p>Démontrer 8 temps avec 1 changement de rythme. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement en respectant le tempo (à 130 BPM maximum). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p> 	<p>Démontrer les 4 formations. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Les distances entre les co-équipiers sont égales. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Maintien de l'alignement. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintien 2 secondes en position de flexion. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Maintien de l'alignement. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sur un tempo avec 4 temps de maintien dans chaque position. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> 	<p>Maintien de l'alignement. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'exercice sur un tempo avec 4 temps de maintien dans chaque position. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p> 	<p>Maintien de la position 2". C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir les épaules basses. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus



Évaluation

Aéro Jaune

Critères de réussite + Bonus

11		Maintien à l'horizontale 2" des 4 positions.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice sur un tempo avec maintien de 4 temps dans chaque position.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Les 180° sont réalisés dans la phase d'envol.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les pieds serrés.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Les genoux montent dans la phase d'envol au minimum à la hauteur de la hanche.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Les bras s'élèvent tendus et fixés pendant l'impulsion et la phase ascendante du saut.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Maintenir la position horizontale 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		L'exercice est réalisé sans aucun déplacement du pied d'appui.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		1/2 tour réalisé sur 1/2 pointe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Pose des pieds serrés à la fin (jambe libre se pose à côté de l'autre à la fin).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Alignement pendant le porter maintenu 2".	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Valider la pyramide dans l'autre rôle en respectant les critères de réussite.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Réaliser l'enchaînement sur les comptes proposés.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement avec une interaction du regard.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Atteindre la position verticale jambes serrées.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien 2" de la position ATR alignée.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
19		Se réceptionner sur les pieds dans l'axe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice sur un tapis sans inclinaison.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
20		Passer par la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice avec les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus



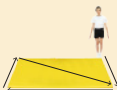







Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)









Critères de réussite + Bonus

1		Démontrer au moins 6 pas différents dans le mini enchaînement de 16 temps.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser le mini enchaînement sur un support rythmique (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Réaliser les changements d'orientation au bon moment.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Démontrer 8 temps avec 3 pas de base dans 4 directions différentes.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Présenter les 8 temps en respectant les 4 exigences en comptant.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Présenter 8 temps avec les exigences en comptant.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser les 8 temps sur un tempo ou en musique (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Démontrer 4 formations.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice en respectant le rythme (Vitesse 130 BPM maximum).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Démontrer un alignement pendant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien 3" en position basse et alignée.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Démontrer l'alignement pendant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser des battements d'une amplitude de 90°.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Reprendre les 2 appuis avant la pose des pieds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser 1/2 cercle en alignement.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Maintenir l'équerre 2°.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Démontrer un maintien épaules basses.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Critères de réussite + Bonus

11		Démontrer un alignement de la pointe à la main.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice sur un tempo en respectant les 4 temps de maintien dans chaque position.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Démontrer 360° de rotation pendant la phase d'envol.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Stabiliser la réception avec maintien 2" en 1/2 plié.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Démontrer une ouverture de 90°, bras fixés pendant la phase d'écart.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Démontrer un écart supérieur à 90°, bras fixés pendant la phase d'écart.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Réaliser l'exercice avec une amplitude de 45° par rapport à la verticale, jambes et la pointe tendues.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Démontrer l'exercice avec une amplitude supérieure, entre 45° et la verticale, avec les jambes et la pointe tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Réaliser 1 tour sur 1/2 pointe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Poser les pieds serrés à la fin (jambe libre se pose à côté de l'autre à la fin).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Réaliser un maintien voltigeur en position debout (2s) et un passage à l'équerre équilibré (porteurs stables).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Être porteur et voltigeur.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Réaliser l'enchaînement sur les comptes proposés avec support rythmique ou en comptant.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'enchaînement avec une interaction du regard.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Les épaules sont maintenues en ouverture de l'ATR à la fin de l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conservé les jambes et pointes tendues pendant l'ATR et le renversement.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
19		Maintenir les épaules en ouverture jusqu'à l'alignement en ATR.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice avec les jambes tendues et serrées.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
20		Passer par la verticale.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser l'exercice avec les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

