

Samedi 23 avril 2022 - ACCESS GYM

30 minutes d'échauffement articulaire / 3 minutes d'échauffement à l'agrès / 15 minutes sur l'atelier

1 juge par atelier / 1 juge N1 par club pour l'après midi / notation sur 10

HORAIRES	SOL / ANNEAUX (atelier 1)		SAUT / ARCONS (atelier 2)		ASYMETRIQUES / FIXE (atelier 3)		POUTRE / PARALLELES (atelier 4)	
13h30 - 14h30	Annonay	10/13 ans	Pierrelatte	10/13 ans	Annonay	7 / 9 ans	Annonay	7 / 9 ans
	Equipe Laora - Sana - Loubna - Yasmine - Eda		Equipe Iselyn - Amany - Kamelia - Nilda - Chloé		Equipe Lison - Mélya - Marla - Emy		Equipe Meline - Lilou - Maria - Liya - Naïla	
14h30 - 15h30	St Vallier	10 ans et +	Annonay	7 - 9 ans	St Vallier	7 - 9 ans	Portes	10 - 13 ans
	Equipe Zettor - Elya - Nina - Chloé - Sarah		Equipe Lilou - Zoé - Maria - Juliane - Mathilde		Equipe Maellie - Chloé - Maeva - Nawelle - Camille		Equipe Aina - Augustine - Zoé	
15h30 - 16h30	St Vallier	7 - 9 ans	Pierrelatte	7 - 9 ans	Pierrelatte	10 ans et +		
	Equipe Elona - Melina - Clara - Lyana		Equipe Emma - Manon - Lilou - Hanaé - Odessa		Equipe Alice- Ema - Zoé - Anna - Charlotte			
16h30 - 17h30	Pierrelatte	7 - 9 ans	Portes	10 - 13 ans	Valence gam	10 - 13 ans	Pierrelatte gam	10 - 13 ans
	Equipe Eva - Ambre - Lilie - Jasmine - Melis		Equipe Mayssa - Loanne - Evanna - Camille - Elia		Equipe Sami - Jonas - Gilles - Simon		Equipe Kylian - Théo - Mael	
17h30 - 18h30	Annonay gam	7 - 9 ans	Pierrelatte gam	7 - 9 ans	St Vallier gam	7 - 9 ans	Annonay	10 ans et +
	Equipe Hugo - Tom -		Equipe Kacim - Lucas - Hugo		Equipe Juhan - Arsene - Jonathan - Timael - Ethan - Raoul - Charles		Equipe Livio - Sacha	

Démonstrations diverses et récompenses à 18h30

Déroulement

- Compétition par équipe
- ❖ 7 – 9 ans Programme blanc
- ❖ 10 – 13 ans Programme blanc ou Jaune
- ❖ 10 ans et plus Programme jaune ou orange

- Fonctionner sous forme de mouvement (voir ci-dessous)
- Chaque équipe se donne un nom

Mouvement access blanc

Saut en atelier

- Saut de lapin
- Roulade avant en contre haut
- Chandelle sur place au mini-trampoline

Barre

- Balancer
- Sauter à l'appui
- Rouler en avant (pour la sortie il n'existe pas dans le programme access)
- Entraîneur monte l'enfant à la suspension barre sup
- Déplacement en suspension
- Courbe dynamique
- Changement de prise x3
- Lâcher en position d'alignement

Poutre

- Sauter à l'appui passer la jambe
- 4 pas en avant
- Maintien sur demi-pointe
- Prépa saut droit
- Chandelle groupé
- Sortie saut droit

Sol

- ATR tomber dos (exercice atelier à mettre au début)
- Roue
- Maintien sur demi-pointe
- Saut droit
- Pont
- Prépa flip tombé dos (exercice atelier à mettre à la fin)

Mouvement access jaune

Saut en atelier

- Saut de lapin ATR tombé dos
- Salto avant arrivé dos
- Rebond tomber dos en contre haut bloc 60cm)

Barre

- Placement du dos au sol sur porte main
- Sauter en appui
- Déplacement en appui
- Sortie prise d'élan
- Entraîneur monte l'enfant à la suspension
- Demi-tour
- Courbe balancé arrière sortie

Poutre

- Sauter à l'appui passé la jambe
- Chandelle
- Saut droit
- Battement
- Sortie course saut droit

Sur le programme beaucoup d'exercices ce fond sur poutre basse, mais pour garder le système de mouvement je propose que l'on mette la poutre à 1,15m

Sol

- ATR descendre en pont sur tapi (exercice en atelier à mettre au début)
- Maintien au retirer sur demi-pointe
- Roue
- Flip avec rouleau (à mettre au milieu)
- Battement
- ATR tomber dos (Atelier à mettre à la fin)

Mouvement Access orange

Saut

- Salto avant (hauteur de mini trampoline)
- Lune tomber dos mini trampoline
- Rebond rebond arriver en chandelle en contre haut (préparation salto arrière)

Barre

- Placement du dos développer à l'ATR (porte mains tapis de 10 cm)
- Sauter à l'appui
- Passer la jambe (demi-tour)
- Prise d'élan
- Demi-tour demi-tour (prise soleil prise lune prise soleil)
- Balancer

Poutre (hauteur 1m)

- Entré équerre
- Battement avant venir à l'arabesque 2secondes
- Saut droit
- Roue
- Sortie ATR tomber dos (hauteur de poutre)

Sol

- Tomber pont
- ATR rebond
- Sursaut roue pied pied tomber dos
- Cabriole jambe droite gauche
- Préparation pivot
- Flip (trampoline + fosse à hauteur)

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

