

Programme Animation Access Gym GAF

Public : Gymnastes licenciées FFGym de 7 ans et plus

Date : Le 29 ou 30 Mars 2025 à St Vallier-sur-Rhône

Déroulement :

- **Compétition par équipe**
 - ❖ Programme blanc
 - ❖ Programme blanc ou Jaune
 - ❖ Programme jaune ou orange
- Fonctionne sous forme de mouvement (Brochure ci-jointe)
- Equipe de 6 gymnastes
- Notation sur 10
- Classement par équipe
- Prévoir un juge par club/ pas d'obligation d'examen

1- Mouvement Access Blanc

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • Saut de lapin • Roulade avant en contre haut • Chandelle sur place au mini-trampoline 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui passer la jambe • 4 pas en avant • Maintien sur demi-pointe • Prépa saut droit • Chandelle groupée • Sortie saut droit 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)

2- Mouvement Access Jaune

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> Saut de lapin ATR tombé dos Salto avant arrivé dos Rebond tomber dos en contre haut bloc 60cm) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à l'appui passé la jambe Chandelle Saut droit Battement Sortie course saut droit <p>Sur le programme beaucoup d'exercices se font sur poutre basse, mais pour garder le système de mouvement je propose que l'on mette la poutre à 1,15m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ATR descendre en pont sur tapis (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)

3- Mouvement Access orange

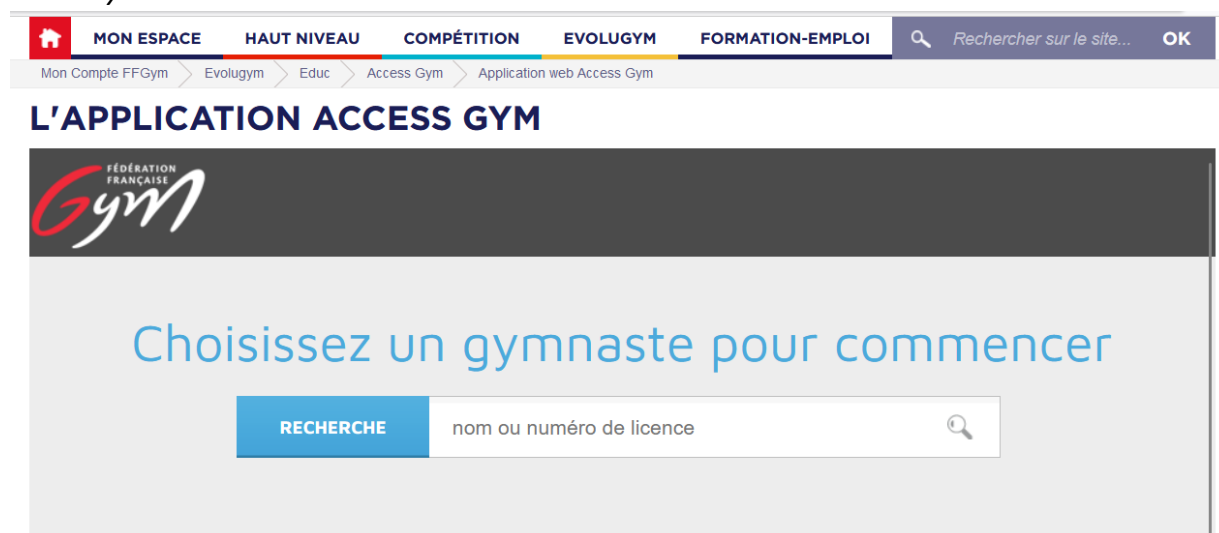
SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1,15m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> Salto avant (hauteur de mini trampoline) Lune tomber dos mini trampoline Rebond rebond arriver en chandelle en contre haut (préparation saltoarrière) 	<ul style="list-style-type: none"> Placement du dos développer à l'ATR (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 	<ul style="list-style-type: none"> Entré équerre Battement avant venir à l'arabesque 2secondes Saut droit Roue Sortie ATR tomber dos (hauteur de poutre) 	<ul style="list-style-type: none"> Tomber pont ATR rebond Sursaut roue pied-pied tomber dos Cabriole jambe droite gauche Préparation pivot Flip (trampoline + fosse à hauteur)

Inscriptions : Obligatoire et Gratuite à partir du 7 mars 2025

Remplir le formulaire sur le site www.dromeardeche-ffgym.com en cliquant sur l'évènement du 29 et 30 mars

Note Access :

- Si le club le souhaite, le comité rentrera les notes des participants directement sur le site de la ffgym :
https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym/Application_web_Access_Gym



Responsable de ce programme :

Jessica Claperon : gym.saint-vallier@wanadoo.fr