

## 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"> <li>• Saut de lapin</li> <li>• Roulade avant en contre haut</li> <li>• Chandelle sur place au mini-trampoline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancer</li> <li>• Sauter à l'appui</li> <li>• Rouler en avant (pour la sortie il n'existe pas dans le programme access)</li> <li>• Entraîneur monte l'enfant à la suspension barre sup</li> <li>• Déplacement en suspension</li> <li>• Courbe dynamique</li> <li>• Changement de prise x3</li> <li>• Lâcher en position d'alignement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à l'appui passer la jambe</li> <li>• 4 pas en avant</li> <li>• Maintien sur demi-pointe</li> <li>• Prépa saut droit</li> <li>• Chandelle groupée</li> <li>• Sortie saut droit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATR tomber dos (exercice atelier à mettre au début)</li> <li>• Roue</li> <li>• Maintien sur demi-pointe</li> <li>• Saut droit</li> <li>• Pont</li> <li>• Prépa flip tombé dos (exercice atelier à mettre à la fin)</li> </ul>

## 2- Mouvement Access Jaune

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de lapin ATR tombé dos</li> <li>Salto avant arrivé dos</li> <li>Rebond tomber dos en contre haut bloc 60cm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placement du dos au sol sur porte main</li> <li>Sauter en appui</li> <li>Déplacement en appui</li> <li>Sortie prise d'élan</li> <li>Entraîneur monte l'enfant à la suspension</li> <li>Demi-tour</li> <li>Courbe balancé arrière sortie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à l'appui passé la jambe</li> <li>Chandelle</li> <li>Saut droit</li> <li>Battement</li> <li>Sortie course saut droit</li> </ul> <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"> <li>ATR descendre en pont sur tapis (exercice en atelier à mettre au début)</li> <li>Maintien au retirer sur demi-pointe</li> <li>Roue</li> <li>Flip avec rouleau (à mettre au milieu)</li> <li>Battement</li> <li>ATR tomber dos (Atelier à mettre à la fin)</li> </ul>

## 3- Mouvement Access orange

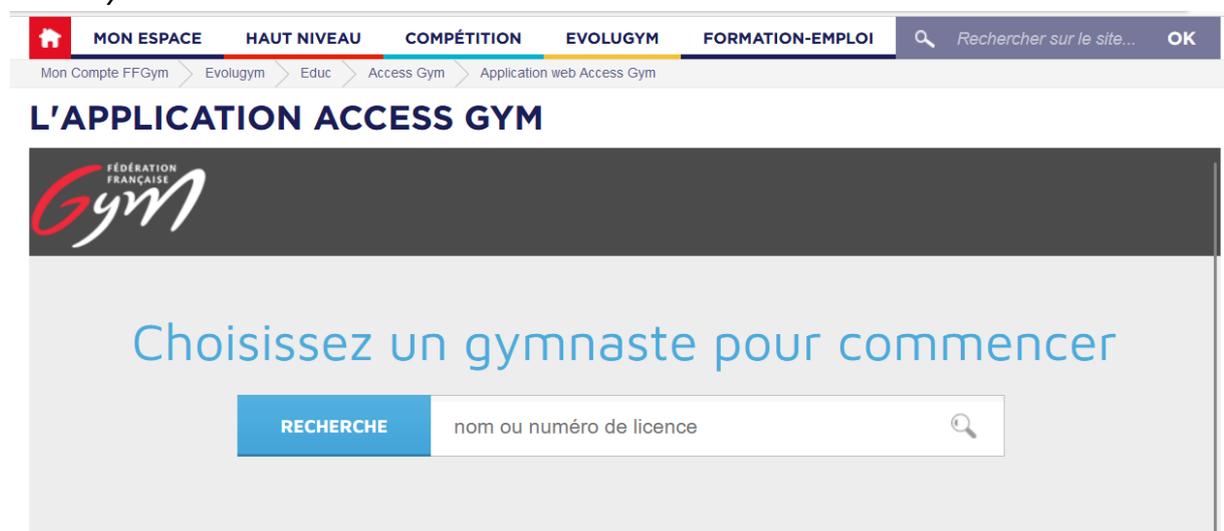
SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1,15m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto avant (hauteur de mini trampoline)</li> <li>Lune tomber dos mini trampoline</li> <li>Rebond rebond arriver en chandelle en contre haut (préparation saltoarrière)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placement du dos développer à l'ATR (porte mains tapis de 10 cm)</li> <li>Sauter à l'appui</li> <li>Passer la jambe (demi-tour)</li> <li>Prise d'élan</li> <li>Demi-tour demi-tour (prise soleil prise lune prise soleil)</li> <li>Balancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entré équerre</li> <li>Battement avant venir à l'arabesque 2secondes</li> <li>Saut droit</li> <li>Roue</li> <li>Sortie ATR tomber dos (hauteur de poutre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomber pont</li> <li>ATR rebond</li> <li>Sursaut roue pied-pied tomber dos</li> <li>Cabriole jambe droite gauche</li> <li>Préparation pivot</li> <li>Flip (trampoline + fosse à hauteur)</li> </ul>

**Inscriptions :** Obligatoire et Gratuite à partir du 7 mars 2025

Remplir le formulaire sur le site [www.dromeardeche-ffgym.com](http://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](https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym/Application_web_Access_Gym)



The screenshot shows the website interface for 'L'APPLICATION ACCESS GYM'. At the top, there is a navigation menu with links: MON ESPACE, HAUT NIVEAU, COMPÉTITION, EVOLUGYM, and FORMATION-EMPLOI. Below the menu is a search bar with the text 'Rechercher sur le site...' and an 'OK' button. The breadcrumb trail reads: Mon Compte FFGym > Evolugym > Educ > Access Gym > Application web Access Gym. The main heading is 'L'APPLICATION ACCESS GYM'. Below this is the Fédération Française Gym logo. The central text says 'Choisissez un gymnaste pour commencer'. There is a search bar with a blue 'RECHERCHE' button and a text input field containing 'nom ou numéro de licence'.

**Responsable de ce programme :**

Jessica Claperon : [gym.saint-vallier@wanadoo.fr](mailto:gym.saint-vallier@wanadoo.fr)