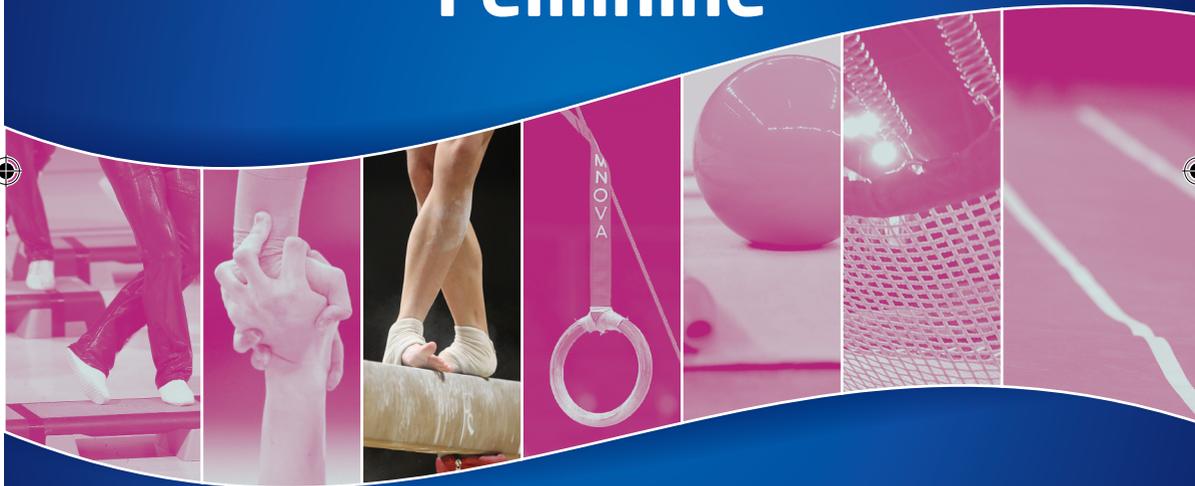


Access *Gym*

La gym comme j'aime

# Livret du pratiquant Gymnastique Artistique Féminine



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

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 des chaussons.
- 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 GAF qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en gymnastique artistique féminine 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 :

**Des éléments sur chacun des agrès :**

- Saut de cheval
- Barres asymétriques
- Poutre
- Sol

Réalisés au départ en situation aménagée (plus rassurante), ils te permettront d'apprendre progressivement différentes acrobaties.

**Des éléments de préparation gymnique :**

Eléments de souplesse, tours, sauts gymniques.

## Comment passe-t-on d'un niveau à un autre :

**Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !**

Chaque niveau est composé de 18 éléments.

**Chaque élément permet d'obtenir 2 points** (soit un total de 36 points) :

- **1<sup>er</sup> point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2<sup>ème</sup> point : si en plus, le critère bonus (exigence technique supplémentaire), est respecté.**
- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (18 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.

# Évaluation

GAF Blanc

## Critères de réussite + Bonus

1		Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Déplacer 3 x chaque main.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Changer 2 x chaque prise.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Enchaîner les courbes (3 fois).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Maintenir l'appui 2" bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Maintien sur pointes 5" jambes tendues.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Enchaînement en marquant les 3 positions.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaînement sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintien 3" avec le bassin décollé.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Corps proche de la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Saut avec élévation et réception sur les pieds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

# Évaluation

GAF

Blanc

## Critères de réussite + Bonus

11		Poser les mains doigts face à face.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer par la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Enchaîner 3 chandelles.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner 5 chandelles.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Conservé l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'ATR 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Créer un envol avant la pose des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien de la hauteur des talons durant les 10".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintien de l'alignement du corps.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Extension complète des pointes de pieds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintien 3" bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Epaules au-dessus des mains.	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)

# Évaluation

GAF **Jaune**

## Critères de réussite + Bonus

1		Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Rester aligné à l'ATR.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Réaliser une reprise de barre en balancé arrière.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Remplacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter les pieds à hauteur de barre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Déplacer 3 fois chaque main.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Bras tendus et tête droite.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Départ et retour pied pointé pour chaque battement.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Extension complète des pointes de pieds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se relever sans les mains.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Extension complète des pointes de pieds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

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

# Évaluation

GAF **Jaune**

## Critères de réussite + Bonus

11		Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer par la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception sur le dos en restant aligné.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Rester aligné sur le tombé plat dos.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Arriver en position groupée.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintien 5" avec jambe d'appui tendue.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Monter sur 1/2 pointe de pied.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaînement réalisé sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Réalisation contrôlée de l'exercice.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Epaules au dessus des mains.	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)

# Évaluation

GAF Orange

## Critères de réussite + Bonus

1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
		Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B.	✓
2		Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	C.R.	✓
		Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	B.	✓
3		Replacer la main en supination après le dernier ½ tour.	C.R.	✓
		Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B.	✓
4		Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre.	C.R.	✓
		Corps proche de 45°.	B.	✓
5		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R.	✓
		Conserver les jambes tendues durant tout l'exercice.	B.	✓
6		Corps aligné proche de la verticale.	C.R.	✓
		Passage marqué (1") en ATR.	B.	✓
7		Maintien 2" en arabesque.	C.R.	✓
		Enchaînement sans déséquilibre.	B.	✓
8		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R.	✓
		Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B.	✓
9		Passer par la verticale.	C.R.	✓
		Exercice réalisé sans chute.	B.	✓
10		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R.	✓
		Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	B.	✓

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



# Évaluation

GAF Orange

## Critères de réussite + Bonus

11		Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos. B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réaliser une poussée complète des jambes. B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Conservier les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice. B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réaliser deux rebonds bras tendus. B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Arriver debout. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réaliser une réception stabilisée 2". B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Réalisation sans déséquilibre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position). B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réception sur un pied sans déséquilibre. B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Réalisation contrôlée bras tendus. C.R. <input checked="" type="checkbox"/>	Réalisation de l'exercice départ pieds serrés. 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)





