

Rencontre Access Gym BABY/ GAF/GAM Organisation, réglementation

Passages de niveaux ACCESS GYM BABY, GAF (jaune, orange et vert) GAM (jaune et orange)

ESH GYM HAGONDANGE, dimanche 30 avril 2023

Comment s'inscrire ?

Access Gym est un programme ouvert aux gymnastes entre 7 et 15 ans.

Un formulaire d'inscription est disponible sur le site internet du CD57 : [ICI](#)

Attention : un seul passage de niveau possible sur cette rencontre : **jaune, orange ou vert** (GAF uniquement). Il n'est pas possible de passer plusieurs niveaux ce jour-là.

Date d'ouverture : Mardi 4 avril 2023 **Date de clôture :** Dimanche 16 avril

Déroulement de la journée

Lieu : Palais de sports - 57300 HAGONDANGE

Planning prévisionnel (sous réserve du nombre d'engagés)	
9h45	Echauffement des BABY (24 mois - 4 ans)
10h-10h45	Passage des niveaux BABY
10h45	Echauffement des BABY (5 ans et 6 ans)
11h00-11h45	Passage des niveaux BABY
12H	Remise des diplômes- BABY
13h45	Echauffement des gymnastes rotation JAUNE
14h00 – 15h45	Passages de niveaux de la rotation JAUNE
16h	Remise diplômes - Jaune
16h15	Echauffement des gymnastes rotation ORANGE/ VERT ET GAM
16h30	Passages de niveaux de la rotation ORANGE / VERT ET GAM
18h15	Remise des récompenses - rotation ORANGE/VERT ET GAM



N.B : les ateliers anneaux 8-9-10- GAM (jaune, orange) devront être réalisés et évalués en amont de la rencontre en interne au club. Le club organisateur ne disposant pas du matériel nécessaire ne pourra les mettre en place le jour J.

Jugement et validation du niveau

Le jugement des éléments qui composent les niveaux ont été établis sur des critères d'évaluations simples et accessibles à tous les entraîneurs.

En effet, le but de cette façon de juger est d'axer le travail des gymnastes sur la formation à travers la validation d'éléments, reposant sur des critères de réussite précis.

Nous demanderons donc aux clubs inscrits de bien vouloir amener un entraîneur et un « juge » par équipe (10 personnes max). Un ou une minicoach peut faire office de juge par exemple. A inscrire sur le formulaire.

- Validation d'un niveau :

Le gymnaste est évalué(e) sur 18 éléments.
Chaque élément comptabilise **2 points maximum** :

- **Critère de réussite = 1 point** (Cf grilles d'évaluation Access Gym)
- **Bonus = 1 point** (Cf grilles d'évaluation Access Gym), qui ne peut être comptabilisé que si le critère de réussite a été validé.



Critères de réussite + Bonus

Noms et prénoms des gymnastes :

1	SAUT	Lune Exercice 1		Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos. Rester aligné à l'ATR.															
		2	BARRÉS	Balancé Exercice 2		Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis.													
3	BARRÉS	Supination Exercice 3		Replacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour. Conserver les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.															
		4	ASYMÉTRIQUES	Plus d'un Exercice 4		Conserver les mains sur la barre jusqu'à la réception. Monter les pieds à hauteur de barre.													
5	ASYMÉTRIQUES	Appui latéral Exercice 5		Déplacer 3 fois chaque main. Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée.															
		6	ATR	Exercice 6		Bras tendus et tête droite. Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.													
7				Jambes d'appui et jambes libres tendues durant tout l'exercice															

Le gymnaste doit alors totaliser **18 points sur 36 en GAF et en GAM** afin de valider le niveau (bonus et/ou critère de réussite).

A la fin des évaluations, les gymnastes ayant validé leur niveau se verront remettre un diplôme, ainsi qu'un bracelet de la couleur du niveau validé.

Après la rencontre, les gymnastes auront la possibilité de suivre leur parcours « Access Gym » sur le portail internet de la Fédération Française de Gymnastique : https://www.ffgym.fr/Evolugym/Les_produits_FFGym/Access_Gym/Resultats