

Livret du pratiquant Gymnastique Rythmique



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



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT.

L'organisation de ta pratique

Initiation à la Gymnastique Rythmique

Le programme Access Gym GR 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 individuels à chaque engin :

- Corde ➤ Cerceau ➤ Ballon ➤ Massues ➤ Ruban

Éléments simples au départ, tu pourras au fur et à mesure de tes progrès, être plus précise dans leur réalisation et les réaliser en musique.

Des séquences collectives en ensemble :

Permettant d'associer et combiner les éléments appris individuellement pour les réaliser à plusieurs de manière synchroniser.

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

Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !

Chaque niveau est composé de 15 éléments et 5 enchaînements aux engins.

Chaque élément permet d'obtenir 2 points (soit un total de 30 points) :

- **1^{er} point : si le critère de réussite est respecté.**
- **2^{ème} point : si en plus, le critère bonus (exigence en coordination, ou précision, ou synchronisation musicale), est respecté.**
- Il faut que tu totalises au moins la moitié des points (20 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

GR

Blanc

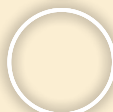
Critères de réussite + Bonus

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

1	 C : Rattraper le nœud dans la paume de main après l'enroulement de la corde (2 tours). C.R. ☒ Réaliser la collaboration en lien avec le support musical. B. ☒
2	 Le mouvement est continu durant toute la séquence. C.R. ☒ Intégrer un élément corporel pendant les mouvements en huit. B. ☒
3	 Conserver la corde dans une forme tendue. C.R. ☒ Rattraper le nœud dans la paume de main. B. ☒
4	 La trajectoire du cerceau est rectiligne. C.R. ☒ Récupérer le cerceau en lien avec le support musical. B. ☒
5	 La rotation du cerceau est continue pendant tout le mouvement, autour de son diamètre. C.R. ☒ Réaliser les toupies en lien avec le support musical. B. ☒
6	 B : Bloquer le cerceau à plat au sol. C.R. ☒ Bloquer le cerceau simultanément avec le pied et l'autre cerceau. B. ☒
7	 Récupérer les ballons en restant à sa place initiale (sans déplacement). C.R. ☒ Récupérer les ballons simultanément après le rouler. B. ☒
8	 Effectuer des rebonds verticaux. C.R. ☒ Réaliser les rebonds en lien avec le support musical. B. ☒
9	 Rattraper le ballon dans les paumes des mains (sans contact avec l'avant-bras). C.R. ☒ La gymnaste récupère le ballon à son emplacement initial. B. ☒
10	 Conserver le même écartement entre les massues pendant toute la séquence. C.R. ☒ Effectuer l'élément en lien avec le support musical. B. ☒

Critères de réussite + Bonus

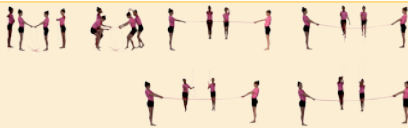
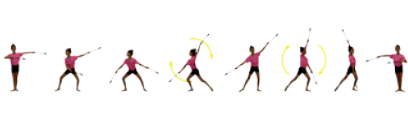
C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

11 	Conserver les bras tendus pendant toute la séquence. C.R. ☒ Les petits cercles respectent le plan horizontal. B. ☒
12 	Récupérer la massue sous le pied. C.R. ☒ Plaquer la massue au sol en lien avec le support musical. B. ☒
13 	Le ruban est toujours en mouvement. C.R. ☒ Réaliser des spirales régulières. B. ☒
14 	La totalité du ruban est en mouvement. C.R. ☒ Le dessin doit être précis (rond et régulier). B. ☒
15 	La totalité du ruban est en mouvement. C.R. ☒ Le mouvement est continu (la transmission de la baguette est rapide). B. ☒
16 Enchaînement 	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. C.R. ☒ Réaliser les éléments en lien avec le support musical. B. ☒
17 Enchaînement 	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. C.R. ☒ Réaliser les éléments en lien avec le support musical. B. ☒
18 Enchaînement 	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. C.R. ☒ Réaliser les éléments en lien avec le support musical. B. ☒
19 Enchaînement 	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. C.R. ☒ Réaliser les éléments en lien avec le support musical. B. ☒
20 Enchaînement 	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. C.R. ☒ Réaliser les éléments en lien avec le support musical. B. ☒

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Critères de réussite + Bonus

1 	Rattraper la corde. C.R. ☒ Récupérer le nœud dans la paume de main. B. ☒
2 	La corde ne touche pas le sol. C.R. ☒ Réaliser l'élément en lien avec le support musical. B. ☒
3 	Récupérer la corde après un ½ tour en vol. C.R. ☒ Rattraper la corde par les nœuds, dans les paumes de mains, après le lancer. B. ☒
4 	Le cerceau reste en contact avec le sol pendant tout le roulement. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant le roulement du cerceau. B. ☒
5 	Le mouvement de cerceau est continu. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant la toupie avec transmission devant le corps. B. ☒
6 	Le cerceau reste à plat (parallèle au sol) pendant son vol. C.R. ☒ Rattraper le cerceau dans les paumes des mains, sans contact avec le reste du corps. B. ☒
7 	Rattraper le ballon dans les paumes des mains. C.R. ☒ Réaliser la séquence en lien avec le support musical. B. ☒
8 	Effectuer les 3 rebonds au même emplacement, en gardant les pieds serrés. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant la série de rebonds. B. ☒
9 	Rattraper le ballon pieds serrés avec au maximum un pas d'ajustement. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel au moment du lancer. B. ☒
10 	Les massues sont en opposition pendant la totalité du mouvement. C.R. ☒ Réaliser l'élément en lien avec le support musical. B. ☒



Évaluation

GR **Jaune**

Critères de réussite + Bonus

11		Réaliser les moulinets en continu durant le passage par-dessus la partenaire. Réaliser la collaboration en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒
12		La massue ne dépasse pas la hauteur de la gymnaste pendant l'envol. La massue est rattrapée par la tête dans la paume de main.	C.R. ☒	B. ☒
13		Le ruban dessine une grande boucle. Les serpentins sont continus pendant la totalité de la collaboration.	C.R. ☒	B. ☒
14		La totalité du ruban est en mouvement (spirales) pendant la durée de l'élément. Les spirales sont rondes et serrées.	C.R. ☒	B. ☒
15		Rattraper l'extrémité de la baguette. Réaliser un élément corporel sur l'échappé.	C.R. ☒	B. ☒
16	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒
17	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒
18	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒
19	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒
20	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒	B. ☒

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Critères de réussite + Bonus

1 	La partenaire passe par-dessus la corde sans la toucher. C.R. ☒ Rattraper le nœud dans la paume de main. B. ☒
2 	Respecter une trajectoire rectiligne pendant les sautillés. C.R. ☒ Pointes de pieds tendues pendant les sautillés. B. ☒
3 	Rattraper la corde par le nœud après qu'elle ait effectué 1 tour en vol. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant le vol de la corde. B. ☒
4 	Le cerceau revient à son point de départ. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant le roulement du cerceau sur le sol. B. ☒
5 	Arrêter la toupie en fermant la main, sans contact avec le reste du corps. C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant la toupie. B. ☒
6 	Rattraper le cerceau dans la main (sans contact avec le reste du corps). C.R. ☒ Réaliser un élément corporel au moment du lancer. B. ☒
7 	Rouler sur les 2 ballons. C.R. ☒ Réaliser l'élément en lien avec le support musical. B. ☒
8 	Réaliser des rebonds verticaux (par de déplacements de la gymnaste durant la série). C.R. ☒ Réaliser les rebonds en lien avec le support musical. B. ☒
9 	Récupérer le ballon dans la paume de main (doigts serrés et solides). C.R. ☒ Réaliser un élément corporel pendant le vol du ballon. B. ☒
10 	Les massues passent par la verticale (haute et basse). C.R. ☒ Réaliser la séquence en lien avec le support musical. B. ☒



Évaluation

GR Orange

Critères de réussite + Bonus

11		La massue frôle le bras et la cuisse lors des petits cercles sagittaux. Réaliser la séquence en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
12		Rattraper les massues simultanément. Rattraper les 2 massues par la tête dans les paumes des mains.	C.R. ☒ B. ☒
13		Absence de contact entre les deux rubans. Réaliser la séquence en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
14		La baguette et les dessins passent par la verticale (basse et haute). Réaliser l'élément en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
15		La baguette réalise un tour complet. Rattraper l'extrémité de la baguette.	C.R. ☒ B. ☒
16	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
17	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
18	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
19	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒
20	Enchaînement	Être synchronisé avec ses partenaires lors de la partie chorégraphiée. Réaliser les éléments en lien avec le support musical.	C.R. ☒ B. ☒

Date de l'évaluation / /

Cachet du club



 Notes



Notes

