

Access *Gym*
La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Trampoline



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)
- Des chaussettes ou éventuellement des chaussons.
- De l'eau (éventuellement un goûter).

Pour grandir et être en bonne santé :

- Pratique 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 au TRAMPOLINE

Le programme Access Gym TR qui t'est proposé, doit te permettre de faire tes premiers pas en trampoline 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 :

➤ en rotation avant ➤ en rotation arrière ➤ en rotation longitudinale (vrille)

Éléments simples au départ, tu pourras au fur et à mesure de tes progrès, être plus précis(e) dans leur réalisation.

Des enchaînements :

Permettant d'associer et combiner les éléments appris individuellement pour les réaliser avec équilibre et en sécurité.

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

Pour valider un niveau il faut avoir suffisamment progressé !

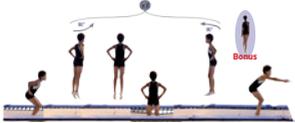
Chaque niveau est composé de 20 ateliers (éléments et petits enchaînements).

Chaque atelier permet d'obtenir 2 points (soit un total de 40 points) :

- **1^{er} point : si le critère de réussite est respecté.**
 - **2^{ème} point : si en plus, le critère bonus (exigence technique), 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.

Critères de réussite + Bonus

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

<p>1</p> 	<p>Rester dans un couloir matérialisé. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Consserver les bras le long du corps. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>2</p> 	<p>Rester équilibré durant les sauts et la réception finale sur le tapis opposé. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Consserver les bras le long du corps. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>3</p> 	<p>Rester dans un couloir matérialisé. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Consserver les bras le long du corps. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>4</p> 	<p>Respecter les 4 appuis simultanés pour les 4 pattes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Buste horizontal lors des réceptions 4 pattes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>5</p>  <p>Bonus </p>	<p>Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) jusqu'à la réception finale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Bras le long du corps durant tout l'enchaînement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>6</p>  <p>Bonus </p>	<p>Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Bras le long du corps durant tout l'enchaînement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>7</p> 	<p>Coordonner l'action des bras avec la montée et la descente de la chandelle dans le rectangle. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir le corps aligné à chaque chandelle. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>8</p> 	<p>Rester dans la zone centrale de la toile (rectangle) durant les 5 sauts. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé - 1 chandelle - Saut groupé. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>9</p> <p>A : Chandelle(s) d'élan - Assis - 4 pattes - 4 pattes - ventre - debout - STOP</p> <p>B : Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 chandelles - ¼ vrille (90°) - ¼ vrille - STOP</p>	<p>Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les enchaînements. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner les 10 touches (A+B). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p>10</p>  <p>Bonus </p>	<p>Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les bras + Corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

Critères de réussite + Bonus

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

11		<p>Rester aligné et effectuer une réception équilibrée sur deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les bras + Corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
12		<p>Garder l'axe lors de la réception en 4 pattes simultanées, buste horizontal. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Assis - 1/2 vrille 4 pattes - 1/2 vrille assis (garder le même sens de vrille). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
13		<p>Rouler dans l'axe. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Se relever dans les mains. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
14		<p>Se réceptionner simultanément sur les 4 appuis (4 pattes) et sur le buste et les jambes (ventre). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement avec un seul rebond «4 pattes». B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
15		<p>Déclencher la rotation avec les 4 appuis dans la toile et rouler dans l'axe. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Assis - 4 pattes - Petit salto avant avec une réception sur le dos (sans l'aide des mains). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
16		<p>Réception simultanée sur les appuis (4 pattes) et réception plat ventre / ventre sur le tapis (sans déplacement). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Assis - 4 pattes - Ventre - Assis B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
17		<p>Rouler vite dans l'axe. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Effectuer une réception équilibrée sur les pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
18		<p>Marquer une position inclinée en arrière. Se réceptionner simultanément sur les fesses, les jambes et les mains. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir un alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
19		<p>Se réceptionner à plat dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Assis - Plat dos, corps tendu et aligné. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
20		<p>Chuter le dos en premier le regard vers l'avant et se réceptionner sur le dos. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Maintenir une position tendue et gainée durant toute la chute. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Critères de réussite + Bonus

1		<p>Garder son amplitude et limiter les déplacements. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 chandelles. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
2		<p>Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile avec les bras verticaux. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Rester corps aligné durant les 5 sauts. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
3	<p>1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 1/2 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 3/4 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille - STOP</p>	<p>Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conservé les bras le long du corps durant tout l'enchaînement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
4	<p>Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 chandelles - Saut écart - Chandelle - STOP Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - 2 Chandelles - Saut carapé serré - Chandelle - STOP</p>	<p>Monter les bras dans toutes les figures et rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaîner les 10 touches. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
5	<p>Chandelle(s) d'élan - Saut écart - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 1 chandelle - Vrille - STOP</p>	<p>Respecter la forme juste des éléments avec le même sens de vrille, dans la zone centrale (rectangle) de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
6	<p>Chandelle(s) d'élan - Saut écart - 1/2 vrille assis - Debout - 2 chandelles - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 1 chandelle - Vrille - STOP</p>	<p>Respecter la forme juste des éléments avec le même sens de vrille, dans la zone centrale de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Saut écart - 1/2 vrille assis - Debout - chandelle - Saut groupé - Assis - 1/2 vrille debout - 1 chandelle - Vrille - chandelle. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
7	<p>Chandelle(s) d'élan - Saut groupé - Chandelle - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Chandelle - 1/2 vrille (180°) - STOP</p>	<p>Respecter la forme juste des éléments en restant dans la zone centrale de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Saut groupé - Assis - 4 pattes - Ventre - Debout - Saut écart - Vrille (360°) - STOP B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
8		<p>Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile et dans l'axe de trampoline. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conservé les bras tendus le long du corps dans la 2^{ème} 1/2 vrille et en réception plat dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
9		<p>Réception équilibrée sur deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les bras en conservant le corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
10		<p>Réception équilibrée sur deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter les bras en conservant le corps tendu. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

Critères de réussite + Bonus

	<p>Réaliser une rotation (avant) aérienne avec une réception équilibrée sur les pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Rotation en position groupée, les mains aux genoux. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Effectuer une réception simultanée du buste et des jambes sur le tapis de parade. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Ventre (de l'arrêt) - Assis (sur tapis). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Corps tendu durant toute la figure, maîtrise de la réception ventre. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>2 chandelles - Tombé ventre - Assis B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Monter à l'ATR en placement du dos (groupé). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Monter à l'ATR jambes tendues + plat dos. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Se réceptionner plat dos les bras tendus derrière la tête. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>S'allonger, s'aligner durant toute la phase aérienne (corps tendu). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Se réceptionner assis buste incliné (20°). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Passage du ventre à assis avec les jambes tendues (corps carpé). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Tourner dans l'axe et se réceptionner à 4 pattes. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Tourner dans l'axe et se réceptionner sur les pieds. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Alignement du corps, réception sur le dos, les jambes à la verticale. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Dos (de l'arrêt) retour debout (sur tapis). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Déclencher la 1/2 vrille par les bras, avec une réception équilibrée à deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Corps allongé et incliné en l'air et la 1/2 vrille bras et jambes tendus. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
	<p>Déclencher la 1/2 vrille par les bras et se réceptionner assis dans l'axe du trampoline. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Alignement du corps (des bras aux pointes de pieds) durant les deux touches. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Critères de réussite + Bonus

1		<p>Rester équilibré dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Le corps est maintenu tendu durant les 10 sauts. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
2		<p>Rester dans la zone centrale (rectangle) de la toile durant les 10 sauts (bras verticaux). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Conserver le corps tendu durant les 10 sauts. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
3	<p><i>Chandelle(s) d'élan</i> - Saut groupé - Saut écart - 2 chandelles - Saut écart - Saut groupé - 2 chandelles - Saut groupé - Saut carpe serré - STOP</p>	<p>Respecter la forme juste des éléments, rester dans la zone centrale de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Réaliser l'enchaînement avec 1 seule chandelle intermédiaire. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
4	<p><i>Chandelle(s) d'élan</i> - 1 chandelle - ½ vrille - 1 chandelle - ½ vrille - 1 chandelle - ¾ vrille - 1 chandelle - ¾ vrille - 1 chandelle - 1 vrille - 1 chandelle - 1 vrille ¼ - STOP</p>	<p>Rester équilibré dans la zone centrale de la toile, avec une réception sur les deux pieds. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Bras le long du corps durant tout l'enchaînement. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
5		<p>Réception et impulsion sur le dos exclusivement (pas les pieds ni les mains). C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Allongement du corps au point mort haut de la phase aérienne. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
6		<p>Respecter la forme juste des éléments, rester dans la zone centrale de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Le passage Assis - Ventre - Assis est réalisé jambes tendues. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
7	<p><i>Chandelle(s) d'élan</i> - Ventre - Debout - 2 chandelles - ½ vrille assis - Debout - 2 chandelles - Ventre Debout - STOP</p>	<p>Respecter la forme juste des éléments, rester dans la zone centrale de la toile. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
8	<p><i>Chandelle(s) d'élan</i> - Dos - Debout - 2 chandelles - Assis - ½ vrille debout - 2 chandelles - Dos - Debout - STOP</p>	<p>Respecter la forme des éléments, rester dans la zone centrale de la toile. Lever les bras à chaque figure. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
9	<p><i>Chandelle(s) d'élan</i> - Ventre - Debout - Saut groupé - Assis - ½ vrille debout - Saut écart - Dos - Debout - Saut serré - 1 chandelle - STOP</p>	<p>Respecter la forme des éléments, rester dans la zone centrale de la toile. Lever les bras à chaque figure. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Le corps est tendu dans toutes les phases aériennes (excepté les sauts de bases). B. <input checked="" type="checkbox"/></p>
10		<p>Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline. C.R. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Enchaînement Roller suivi de ½ vrille debout. B. <input checked="" type="checkbox"/></p>

Critères de réussite + Bonus

11		Impulsions et réceptions dans l'axe au milieu du trampoline.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner deux rebonds dos à la suite du Cat Twist.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Réception sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Position dos : Jambes tendues verticales et bras tendus derrière la tête (revenir debout).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Bras tendus aux oreilles à l'impulsion, tourner dans l'axe.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se réceptionner sur le dos (sans poser les mains).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Tourner dans l'axe sur place se réceptionner les 4 appuis simultanément.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Assis - 4 pattes - Dos - Ventre (sans passer par 4 pattes)	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Se réceptionner sur le dos, tête dans la toile, jambes verticales.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Cody avant (dos) + Ventre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Se réceptionner sur le dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Ventre - Dos + Pull-over.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Se réceptionner de manière équilibrée à la fin du Pull-over.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Pull-over - 4 pattes - Ventre (avec tapis).	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Se réceptionner à 4 pattes, dos horizontal, les 4 appuis simultanés.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Pull-over - Ventre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
19		Retour debout et vers le haut avec une réception équilibrée dans le rectangle.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Position tendue et alignée en tombé dos et le corps tendu pour le retour debout.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
20		Rouler dans l'axe transversal en gardant la tête droite.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se réceptionner directement à 4 pattes sur le tapis incliné sans tirer la tête.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

