

Access *Gym*
La gym comme j'aime

Livret du pratiquant Access Gym Général



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

Validation Access Gym Général : niv. 1



Critère de réussite :
Conservé les bras tendus durant tout l'exercice



Critère de réussite :
Maintenir la position groupée



Critère de réussite :
Venir en alignement bras/tronc



Critère de réussite :
Conservé le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



Critère de réussite :
Faire une impulsion complète (jambe tendue)



Critère de réussite : Le voltigeur conserve le corps droit dans la phase aérienne

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Validation Access Gym Général : niv. 2



Critère de réussite :
Conservé les jambes groupées et serrées



Critère de réussite :
Se relever sans l'aide des mains



Critère de réussite :
Garder les bras tendus et le corps droit



Critère de réussite :
Arriver sur les pieds



Critère de réussite : Enchaîner les appuis alternatifs sans rupture de rythme



Critère de réussite : Produire une phase aérienne visible avec réception contrôlée

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Validation Access Gym Général : niv. 3



Critère de réussite : Maintenir la position 3s : bras tendus et poitrine creuse



Critère de réussite : Réaliser une roulade av. avec un retour à la station debout



Critère de réussite : Poser les pieds simultanément sur la barre inférieure



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. en conservant la vitesse et retour à la station debout



Critère de réussite : Passer l'obstacle en conservant de la vitesse



Critère de réussite : Faire 3 rebonds successifs au centre de la toile

Date de l'évaluation / /
Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

Validation Access Gym Général : niv. 4



Critère de réussite : Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3s



Critère de réussite : Réaliser une roulade av. en se relevant sans l'aide des mains



Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s fesses décollées des genoux du porteur



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. sans temps d'arrêt avec un retour à la station debout



Critère de réussite : Réaliser la roue sans toucher l'obstacle



Critère de réussite : Avoir les jambes tendues à la fin de l'impulsion

Date de l'évaluation / /
Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

Validation Access Gym Général : niv. 5



Critère de réussite : Maintenir le placement du dos pendant le déplacement



Critère de réussite : Enchaîner 2 roulades av. en maintenant la position groupée



Critère de réussite : Maintenir l'équerre groupée 3s, cuisses proches de l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. les bras tendus



Critère de réussite : Réaliser une roue avec un passage à la verticale



Critère de réussite : Conserver le corps droit dans la phase aérienne

Date de l'évaluation / /
Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

Validation Access Gym Général : niv. 6



Critère de réussite : Placer son dos verticalement avec une aide légère (dans les 2 situations)



Critère de réussite : Réaliser une poussée complète jambes tendues



Critère de réussite : Maintenir la jambe tendue à la verticale (3s) en alignement bras/tronc



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite : Maintenir l'équerre 3s cuisses à l'horizontale (dans les 2 situations)



Critère de réussite : Faire une roue sans toucher le tapis

Date de l'évaluation / /
Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

Validation Access Gym Général : niv. 7



Critère de réussite :
Maintenir l'ATR (3s) en grandissement maximum



Critère de réussite :
Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Maintenir l'équerre groupée 3s cuisses au dessus de l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite :
Maintenir la traction 3s



Critère de réussite : Réaliser la liaison course/impulsion avec un assemblé des 2 pieds dans la toile

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Validation Access Gym Général : niv. 8



Critère de réussite : Placer son dos verticalement puis monter les jambes à l'ATR



Critère de réussite :
Réaliser une série de 2 roulades sans temps d'arrêt



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, hauteur des jambes libre



Critère de réussite :
Réaliser la roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite : Enchaîner les rotations ar. et av. en maintenant les jambes serrées



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Validation Access Gym Général : niv. 9



Critère de réussite : Placer son dos verticalement avant de monter les jambes



Critère de réussite :
Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, cuisses à l'horizontale



Critère de réussite : Réaliser une roulade ar. bras tendus et jambes tendues



Critère de réussite :
Réaliser la roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite :
Réaliser une rotation arrière complète et sans arrêt

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Validation Access Gym Général : niv. 10



Critère de réussite :
S'élever à l'ATR et revenir en fente



Critère de réussite : Enchaîner un saut après une roulade av. : liaison d'élément



Critère de réussite : Maintenir l'équerre jambes tendues 3s, cuisses à l'horizontale



Critère de réussite : Lâcher la barre avec les mains, puis les genoux en contrôlant son geste



Critère de réussite :
Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne



Critère de réussite :
Créer une phase d'envol avant la pose de mains

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

