

Programme Animation Access Gym GAF

Public : Gymnastes licenciées FFGym de 7 ans et plus

Date : Le mercredi 8 avril 2026 à St Vallier-sur-Rhône

Déroulement :

- **Compétition par équipe**
 - ❖ Programme blanc
 - ❖ Programme blanc ou Jaune
 - ❖ Programme jaune ou orange
- Fonctionne sous forme de mouvement (Brochure ci-jointe)
- Equipe de 6 gymnastes
- Notation sur 10
- Classement par équipe
- Prévoir un juge par club/ pas d'obligation d'examen

1- Mouvement Access Blanc

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • Saut de lapin • Roulade avant en contre haut • Chandelle sur place au mini-trampoline 	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer • Sauter à l'appui • Rouler en avant (pour la sortie il n'existe pas dans le programme access) • Entraineur monte l'enfant à la suspension barre sup • Déplacement en suspension • Courbe dynamique • Changement de prise x3 • Lâcher en position d'alignement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui passer la jambe • 4 pas en avant • Maintien sur demi-pointe • Prépa saut droit • Chandelle groupée • Sortie saut droit 	<ul style="list-style-type: none"> • ATR tomber dos (exercice atelier à mettre au début) • Roue • Maintien sur demi-pointe • Saut droit • Pont • Prépa flip tombé dos (exercice atelier à mettre à la fin)

2- Mouvement Access Jaune

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • Saut de lapin ATR tombé dos • Salto avant arrivé dos • Rebond tomber dos en contre haut bloc 60cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement du dos au sol sur porte main • Sauter en appui • Déplacement en appui • Sortie prise d'élan • Entraineur monte l'enfant à la suspension • Demi-tour • Courbe balancé arrière sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à l'appui passé la jambe • Chandelle • Saut droit • Battement • Sortie course saut droit <p>Sur le programme beaucoup d'exercices se font sur poutre basse, mais pour garder le système de mouvement je propose que l'on mette la poutre à 1,15m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ATR descendre en pont sur tapis (exercice en atelier à mettre au début) • Maintien au retirer sur demi-pointe • Roue • Flip avec rouleau (à mettre au milieu) • Battement • ATR tomber dos (Atelier à mettre à la fin)

3- Mouvement Access orange

SAUT EN ATELIER	BARRE	POUTRE (Hauteur 1,15m)	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant (hauteur de mini trampoline) • Lune tomber dos mini trampoline • Rebond rebond arriver en chandelle en contre haut (préparation saltoarrière) 	<ul style="list-style-type: none"> • Placement du dos développer à l'ATR (porte mains tapis de 10 cm) • Sauter à l'appui • Passer la jambe (demi-tour) • Prise d'élan • Demi-tour demi-tour (prise soleil prise lune prise soleil) • Balancer 	<ul style="list-style-type: none"> • Entré équerre • Battement avant venir à l'arabesque 2secondes • Saut droit • Roue • Sortie ATR tomber dos (hauteur de poutre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomber pont • ATR rebond • Sursaut roue pied-pied tomber dos • Cabriole jambe droite gauche • Préparation pivot • Flip (trampoline + fosse à hauteur)

Inscriptions : Obligatoire par mail gymnastique2607@gmail.com avant le 1^{er} avril 2026

Note Access :

- Si le club le souhaite, le comité rentrera les notes des participants directement sur le site de la ffgym :
https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Access_Gym/Application_web_Access_Gym



L'APPLICATION ACCESS GYM

Choisissez un gymnaste pour commencer

RECHERCHE nom ou numéro de licence