

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) Entraîneur 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 Entraîneur 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

 **MON ESPACE** **HAUT NIVEAU** **COMPÉTITION** **EVOLUGYM** **FORMATION-EMPLOI**  Rechercher sur le site... **OK**

Mon Compte FFGym > Evolugym > Educ > Access Gym > Application web Access Gym

L'APPLICATION ACCESS GYM



Choisissez un gymnaste pour commencer

RECHERCHE 