



RENCONTRE **ACCESS GYM**

« La Gymnastique Acrobatique en Seine-Saint-Denis »

Le Comité Départemental de Gymnastique de Seine-Saint-Denis, en partenariat avec la municipalité d'Aulnay sous-bois et le club du CMASA Aulnay, organise une rencontre sportive de Gymnastique Acrobatique, destinée aux gymnastes loisirs de tous les clubs de Seine-Saint-Denis :

Samedi 22 juin 2024 (matin)

Gymnase du Moulin Neuf
Avenue du Maréchal Juin
93 600 AULNAY SOUS BOIS

Cette rencontre est l'occasion pour les gymnastes d'évaluer leurs progrès et leur travail.

La validation des contenus techniques (pyramides et éléments individuels) ne fera pas l'objet d'un classement. Chaque gymnaste sera récompensée par une médaille et un diplôme correspondant au niveau présenté.

PROGRAMME :

↪ **ACCESS GYM GAc** BLANC – JAUNE – ORANGE - VERT

Nous travaillerons sur le programme ACCESS GYM, avec plusieurs niveaux de couleurs selon les capacités des gymnastes.

Quel que soit le niveau, les validations se feront pour moitié en club (en amont de la validation finale) et pour moitié lors de cette rencontre.

Chaque gymnaste aura sa fiche d'évaluation nominative, qui la suivra tout au long de la saison et à chaque fois qu'une validation sera organisée (en club ou lors de la rencontre).

EVALUATION:

Attention, l'évaluation ne se fera pas entièrement lors de la rencontre. Il convient donc de débiter en club, pendant les horaires de cours habituels, ou lors d'un moment dédié à cela.

Lors de la **rencontre départementale** du mois de juin, **SEULE L'EVALUATION DES DUOS** ainsi que les **ELEMENTS INDIVIDUELS 4 et 5** sera organisée.

L'évaluation des trios, quatuors, et éléments individuels 1-2-3 sera faite en amont de la rencontre.

Exemple d'organisation annuelle :

Validation des trios	JANVIER 2024 En club	<p>Fiche d'évaluation : une fiche par gymnaste, identique toute l'année</p> <p>Attention : penser à amener la fiche nominative de chaque gymnaste engagée à la rencontre, pour compléter l'évaluation</p>
Validation des quatuors + éléments individuels 1-2-3	AVRIL-MAI 2024 En club	
Validation des duos + éléments individuels 4-5	Samedi 22 juin 2024 Rencontre départementale à Aulnay	

La fiche d'évaluation nominative (à imprimer, une par gymnaste, à compléter et amener le jour de la rencontre), la fiche suivra la gymnaste tout au long de l'année :

AccessGym Évaluation GAC Blanc

Critères de réussite + Bonus

N°	Illustration	Description	Notes et précisions des gymnastes	Points
1	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" en respectant l'alignement tronc/pieds de	Validation Perche	
2	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" en observant une position d'équilibre groupée sans flexion au niveau du tronc ou des coudes.	Validation Perche	
3	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" en gardant les bras tendus (P et V), ET respecter la position normale de la vertèbre au niveau de la tête et des jambes alignées.	Validation Perche	
4	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec les bras tendus (P et V), les jambes tendues au niveau de l'articulation ET respecter la position normale.	Validation Perche	
5	[Illustration]	Aligner les jambes et le dos à la verticale ET maintenir la tête à la verticale.	Validation Perche	
6	[Illustration]	Réaliser une rotation avant 360° ET réception stabilisée.	Validation Perche	
7	[Illustration]	V aligner les bras et le corps à la verticale pendant le soul ET stabiliser la réception. P. Maintenir le pied de la tête de V au moins au dessus du pied de P.	Validation Perche	
8	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec les bras tendus (P et V) ET respecter l'alignement.	Validation Perche	
9	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" en gardant l'alignement jambes / tête de V et ET respecter la position normale.	Validation Perche	
10	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" en gardant l'alignement jambes / tête de V ET respecter la position normale.	Validation Perche	
11	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec un pied coupé à la verticale ET respecter la position normale.	Validation Perche	
12	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec un pied coupé à la verticale ET respecter la position normale.	Validation Perche	
TOTAL des points obtenus				

AccessGym Évaluation GAC Blanc

Critères de réussite + Bonus

N°	Illustration	Description	Notes et précisions des gymnastes	Points
13	[Illustration]	Maintenir l'équilibre avec 3 bras ET se réceptionner de façon contrôlée.	Validation Perche	
14	[Illustration]	Passer par la position groupée avec les jambes tendues ET se réceptionner pieds joints et les bras tendus.	Validation Perche	
15	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec 1 et 2 bras tendus à la verticale.	Validation Perche	
16	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec les bras tendus ET respecter la position normale.	Validation Perche	
17	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec 1 pied bras tendus et l'autre au dessus de la tête des mains.	Validation Perche	
18	[Illustration]	Maintenir la position pendant 2" avec 1 et 2 bras tendus / jambes et 1 pied bras tendus et l'autre au dessus de la tête des mains.	Validation Perche	
1	[Illustration]	Effectuer un saut en l'air.	Validation Perche	
2	[Illustration]	Effectuer un saut en l'air.	Validation Perche	
3	[Illustration]	Effectuer un saut en l'air.	Validation Perche	
4	[Illustration]	Effectuer un saut en l'air.	Validation Perche	
5	[Illustration]	Effectuer un saut en l'air.	Validation Perche	
TOTAL des points obtenus				

Chaque élément permet d'obtenir 2 points : 1 point si les critères de réussite sont respectés, et 1 point « bonus » selon un autre critère.

Il faut totaliser au moins la moitié des points (23 points sur 46) pour valider le niveau.

TENUE

Les gymnastes porteront des vêtements près du corps (justaucorps / legging / short / tee-shirt).

EN FIN DE RENCONTRE

Démonstrations

Remise des médailles de participation et des diplômes ACCESS GYM ;

POUR PARTICIPER à la RENCONTRE

1. Remplir le **formulaire** sur le site internet du CDGym 93 , **AVANT LE 31 MAI 2024**
cd93.ffgym.fr
Rubrique « Evolugym » puis « Rencontres de proximité »
2. **Régler les engagements** (3€ par gymnaste)
Le règlement devra être effectué :
⇒ Par **virement** uniquement, dont voici l'IBAN : FR76 3000 4008 3000 0100 8828 247 Code BIC BNPAFRPPENG en indiquant **le nom du club, la discipline, le lieu de la compétition.**
3. Ne pas oublier le jour de la rencontre :
⇒ Une **fiche d'évaluation par gymnaste** correspondant au niveau ACCESS GYM présenté (blanc ou jaune ou orange), avec nom/prénom/club