



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 20 juin 2020 (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 2020 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 2020 En club	
Validation des duos + éléments individuels 4-5	Samedi 20 juin 2020 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 :

Access Gym Évaluation GAC Blanc

Critères de réussite + Bonus

Notes et présence des gymnastes :

Niveau	Éléments	Notes	Présence
1	Maintien le personnage pendant 2" en respectant l'alignement tronc/pieds de	Validé/Précise	
2	Maintien le personnage pendant 2" en respectant l'alignement tronc/pieds de	Validé/Précise	
3	Maintien le personnage pendant 2" en observant une position d'équilibre groupé	Validé/Précise	
4	Maintien le personnage pendant 2" en gardant les bras tendus 2" après ET respect	Validé/Précise	
5	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
6	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
7	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
8	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
9	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
10	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
11	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	
12	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus 2" après, un pied de	Validé/Précise	

TOTAL des points obtenus

Access Gym Évaluation GAC Blanc

Critères de réussite + Bonus

Notes et présence des gymnastes :

Niveau	Éléments	Notes	Présence
13	Maintien l'équilibre avec balais ET un déplacement de façon contrôlée.	Validé/Précise	
14	Passer par le position groupé avec les jambes serrées ET un déplacement	Validé/Précise	
15	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus ET respect de	Validé/Précise	
16	Maintien le personnage pendant 2" avec les bras tendus ET respect de	Validé/Précise	
17	Maintien le personnage pendant 2" avec 2" pieds tendus ET bras au	Validé/Précise	
18	Maintien le personnage pendant 2" avec 1" en alignement bras / pieds après	Validé/Précise	
1	Maintien l'équilibre pendant 2"	Validé/Précise	
2	Passer les balais à 180° les pieds	Validé/Précise	
3	Maintien l'équilibre pendant 2"	Validé/Précise	
4	Maintien l'équilibre pendant 2"	Validé/Précise	
5	Maintien l'équilibre pendant 2"	Validé/Précise	

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 15 MAI 2020**
cd93.ffgym.fr
Rubrique « Evolugym » puis « Rencontres de proximité »
2. **Régler les engagements** (3€ par gymnaste)
Le règlement pourra être effectué:
 - ⇒ Soit par **chèque**: à l'ordre du CDGym 93 au 32 rue Délizy – Hall 2 / PANTIN CEDEX.
 - ⇒ Soit par **virement** 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