



## 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><b>Fiche d'évaluation</b> : une fiche par gymnaste, identique toute l'année</p> <p><b>Attention</b> : 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 la position pendule 2° en respectant l'alignement tronc/pieds de		
2	Maintien la position pendule 2° en respectant l'alignement tronc/pieds de		
3	Maintien la position pendule 2° en observant une position d'équilibre groupé		
4	Maintien la position pendule 2° en gardant les bras tendus 2° ar/10, ET respect		
5	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
6	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
7	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
8	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
9	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
10	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
11	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		
12	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10, un pied de		

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 en respectant le ligne centrale.		
14	Passer par la position groupée avec les jambes serrées ET en respectant une		
15	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10.		
16	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10.		
17	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10.		
18	Maintien la position pendule 2° avec les bras tendus 2° ar/10.		
1	Maintien l'équilibre pendule 2°.		
2	Maintien l'équilibre pendule 2°.		
3	Maintien l'équilibre pendule 2°.		
4	Maintien l'équilibre pendule 2°.		
5	Maintien l'équilibre pendule 2°.		

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](http://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