

C'est quoi ?

Une offre événementielle pour votre public loisir facile à organiser ponctuellement ou plus régulièrement.

Pourquoi facile ?

- ✓ Dans votre salle de gymnastique
- ✓ Sur le créneau habituel de la séance
- ✓ Avec le(s) club(s) voisin(s)
- ✓ En utilisant les programmes Access Gym
- ✓ Avec des critères de validation simples
- ✓ Et un rôle d'évaluateur accessible à tous

Les outils ?

- ✓ Les programmes Access Gym général, général GR, GAF, GAM, Gac, TR, AER téléchargeables gratuitement sur le site internet de la FFGym
- ✓ Un guide d'organisation de la rencontre de proximité à adapter à vos moyens
- ✓ L'appli d'évaluation
- ✓ Des diplômes dédiés 💡
- ✓ Des goodies

Une évaluation source de motivation

💡 Les astuces ?

- ✓ Sollicitez vos jeunes animateurs fédéraux formés sur les programmes AccessGym
- ✓ Faites une sélection des exercices à valider pour la rencontre de proximité (*choix d'1 niveau, choix des exercices les plus spectaculaires, max 10 pour une durée raisonnable d'animation*)
- ✓ Animez collectivement l'échauffement en musique et le temps d'étirements
- ✓ Prévoyez une animation micro pour dynamiser l'organisation
- ✓ Privilégiez la remise de diplômes et de goodies par niveau pour conserver l'esprit de la pratique loisir (*l'annonce d'un classement et la médaille rappellent la compétition*)
- ✓ Pensez au goûter finançable par le droit d'engagement (*préconisation de 1.50€*)

AccessGym

NIVEAU 4 EXERCICE 1

Apprentissage de l'ALIGNEMENT

Description : De l'appui facial, les pieds sur un plinth, monter en placement de dos jusqu'à l'ouverture complète des épaules.

Consigne : Glisser les pieds le plus proche possible du bord de la caisse et garder les bras tendus.

Critère de réussite: Maintenir l'alignement bras/tronc pendant 3 secondes.

Général

49

S'aligner le dos contre un module (à ajouter par l'animateur)

LANCEZ-VOUS !!

AccessGym
La gym comme j'aime