Brochure Technique Région Sud

SAISON 2023/2024

ÉVOLUGYM

« Une Gymnastique pour tous et pour toutes les envies »

L'univers de la pratique non compétitive, simple, motivante et facile à mettre en œuvre pour capter de nouveaux publics et les fidéliser.

4 Produits Evolugym

GYM EDUC : BabyGym, AccessGym et HandiGym
GYM ACRO : Access Parkour (dénomination à venir !)

GYM + : Form +/Lomba +/Ordo +
GYM SCENO : Eurogym, Gymnaestrada, Goldenage

Baby Gym

L'éveil ludique des plus petits

LA BABY GYM est une marque déposée par la Fédération Française de Gymnastique qui a l'utilisation exclusive de cette dénomination.

La Baby Gym s'adresse à des enfants de 15 mois à 6 ans, valides ou en situation de handicap. Pour les 15/36 mois, l'enfant est accompagné d'un adulte (parent, grands-parents, assistante maternelle, etc : référent affectif). L'activité Baby Gym contribue au développement général de l'enfant sur le plan moteur, affectif, cognitif. Elle utilise la particularité des activités gymniques sur un mode ludique, joué.

Les nouvelles appellations :

Tranches d'âges	15 à 24 mois	24 à 36 mois	3 à 4 ans	4 à 5 ans	5 à 6 ans
Année Baby Gym	1ère année	2ème année	3ème année	4ème année	5ème année
Référence scolaire	Enfant non scolarisé	Toute Petite Section	Petite section maternelle	Moyenne section maternelle	Grande section maternelle
Enjeu	Passer de l'éveil corporel... ...aux apprentissages gymniques				
Appellation	Baby Gym				
Contenus pédagogiques	Fichier Baby Gym				Access Gym Général Access Gym GR Général

5 bonnes raisons de mettre en place la Baby Gym dans mon club :

1. Bénéficier d'une marque exclusive déposée par ma fédération
2. Proposer une offre de pratique pour les plus petits
3. Trouver une source de développement pour mon club
4. Renforcer le rôle social de mon club au sein de ma commune
5. Labelliser mon club « label Baby Gym » pour une meilleure reconnaissance

Vous retrouverez les affiches, le livret de présentation de cette activité ainsi que le livret du pratiquant sur le site https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Baby_Gym en y accédant avec vos identifiants.

La formation « Animateur Fédéral Baby Gym » est proposée cette saison ainsi que la « formation professionnelle continue Baby Gym » (se référer à la brochure cadres).

Les actions de la commission régionale Région Sud Baby Gym:

1. Nous vous enverrons les flyers sous format digital pour promouvoir vos séances baby gym lors des forums de la rentrée.
2. Le film de promotion de la baby gym est toujours en ligne, pensez à le rediffuser sur vos réseaux dès le début de saison !
3. L'affiche des postures de la Baby Gym ainsi que l'affiche de la chanson baby gym sont toujours d'actualité, affichez les dans vos gymnases !
4. Noël de la Baby Gym : nous solliciteront cette année aussi
5. Semaine Régionale de la Baby Gym mai 2023

Les membres de la commission régionale Baby Gym :

- *Charlotte Aragones*
- *Karine Chatonnier*
- *Marc Vaton*
- *Serge Ruiz*
- *Christophe Wardak*

Merci à tous les clubs qui ont participé en 2022-2023 à nos actions Baby Gym. Vous trouverez tous les outils de la Commission Régionale Baby gym sur notre site via :
https://www.ff-gym-paca.com/baby-gym/

Pour plus d'information vous pouvez contacter le référent Région Sud BABY GYM :
Méloé LECOMTE : agent.developpement@ffgym-regionsud.fr .fr – 04 91 22 72 22

Access Gym

La gym comme j'aime

Le produit Access

Les 4 bonnes raisons de mettre en place Access Gym	1. Fidéliser mes licenciés grâce à une variété d'offres de pratiques 2. Permettre à mon club de se démarquer face à la concurrence grâce à un produit ludique d'animation et interactif 3. Permettre une découverte en milieu scolaire 4. Favoriser une approche transversale des activités
Pour qui ?	Chaque programme Access Gym s'adresse à tous les gymnastes débutants à partir de 7 ans : • Access Gym Général : programme également accessible aux personnes porteuses de handicap. • Access Gym GR (Gymnastique Rythmique) • Access Gym GAM (Gymnastique Artistique Masculine) • Access Gym GAF (Gymnastique Artistique Féminine) • Access Gym GAc (Gymnastique Acrobatique)
Quel contenu ?	A 1 livret de présentation de l'activité B 1 kit animation présenté sous forme de fiches, agrémenté de photos + diplôme C 1 livret du pratiquant D des vidéos de présentation technique et pédagogique dans l'espace licencié du site fédéral F 1 application gratuite smartphone, tablette et internet permettant de valider la progression du licencié *(téléchargement sur Google Play ou I-tunes)*

Chaque licencié peut créer son compte sur ffgym.fr pour accéder aux vidéos technique ACCESS GYM. il suffit de renseigner le numéro de licence et l'année de naissance pour la création du compte : https://www.ffgym.fr/

Chaque club en se connectant avec ses identifiants peut accéder aux téléchargements de tous les fichiers « Acces Gym » de toutes les disciplines.

FICHES ET VIDÉOS

TÉLÉCHARGEZ LES FICHES | **ACCÉDER AUX VIDÉOS**

Numéro de licence: *

Nom : *

Prénom : *

Email : *

Rôle : * -- Sélectionner --

Discipline : *

- ☐ **Access Gym Général**
- ☐ **AccessGym GR Général**
- ☐ **Access Gym GAM**
- ☐ **Access Gym GAF**
- ☐ **Access Gym GAc Complet**
- ☐ **Access Gym GAc Violet Marron Noir (juillet 2017)**
- ☐ **Access Gym AERO Blanc à Rouge**
- ☐ **Access Gym AERO Vert Bleu Rouge (juillet 2017)**
- ☐ **Access Gym TRAMPO Blanc Jaune Orange**
- ☐ **Access Gym GR Blanc Jaune Orange**
- ☐ **Access Gym GR Vert Bleu Rouge Violet Marron**

(plusieurs choix possibles)

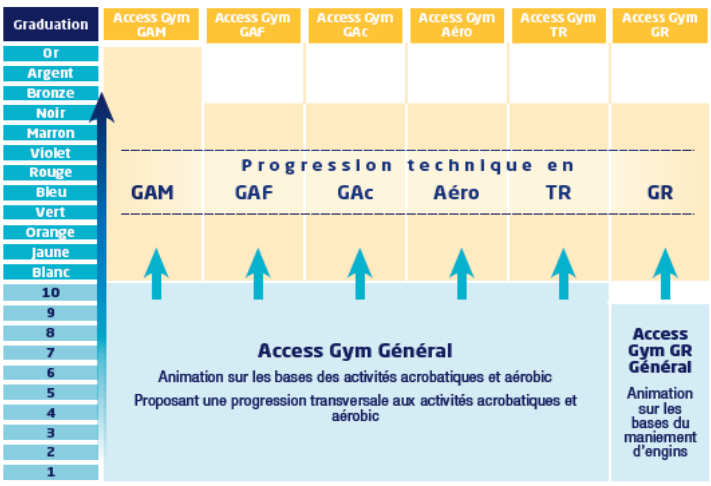
Valider

Objectifs

Le programme Access Gym Général s'appuie sur une approche transversale des activités acrobatiques. Il doit permettre au jeune pratiquant d'acquérir les bases nécessaires à une pratique gymnique spécialisée. Ce programme constitue un élément incontournable dans la formation de base du jeune gymnaste vers la pratique de performance. Il permet l'acquisition de postures et d'éléments alliant tenue, tonicité et précision, construit progressivement en 8 à 10 étapes avec un système d'évaluation tout au long de la saison. Le principe est de passer d'une étape à une autre quand la précédente est acquise.

Ce programme peut prendre le relais de la Baby Gym et est adapté à tous nouveaux pratiquants. Il vise à aider les animateurs/entraîneurs dans leurs missions de tous les jours et à motiver les gymnastes pour qu'ils continuent leur pratique au sein du club.

Organisation technique
des différents programmes Access Gym



Handi Gym

La FFGym propose un **guide pratique d'accompagnement à destination des clubs** désireux d'accueillir des personnes en situation de handicap : https://moncompte.ffgym.fr/Evolugym/Educ/Handi_Gym

LES OBJECTIFS

- Renforcer la dimension sociale et éducative, élargir les connaissances et compétences des éducateurs sur l'enseignement des activités gymniques pour des personnes en situation de handicap, **proposer des activités adaptées à tout type de public**.
- Pour la personne en situation de handicap : favoriser la socialisation, offrir un accompagnement adapté et personnalisé, donner du plaisir et de la confiance, **améliorer le bien-être et l'épanouissement** de la personne sur le plan physique et mental.

Afin de favoriser et développer la pratique d'une activité gymnique par les personnes porteuses de handicap, la FFGym a décliné les contenus des trois premiers niveaux des programmes **Access Gym Général** avec des critères de validation adaptés à différents types de handicap.

La FFGym a aussi mis en place la **Règlementation Handi-Tramp**, qui est l'activité compétitive de la FFGym permettant aux personnes porteuses de handicap :

- D'avoir une compétition individuelle qui leur est réservée avec un règlement adapté.
- D'avoir une compétition par équipe (sur le **Festigym** national) leur permettant d'être intégrés dans des équipes de gymnastes valides.

Pour plus de renseignement vous pouvez contacter notre référant Handi Gym Karine DEGRET :
karine.degret@ffgym.fr

Les membres de la Commission Régionale Handi Gym seront heureux de vous accompagner dans votre projet
(Patric Garçin, Marc Vaton, Jean-Louis Delvallé)

Ensemble, développons la prise en compte du handicap dans les clubs FFGym !

PARKOUR LOISIR

Dénomination en cours de validation par la FFG (Freestyle Gym n'est plus d'actualité car Freestyle est une des activités de la discipline parkour à côté du Speedrun)

VIDEO DE PRESENTATION : ➔ cliquez ici !

Les différentes dimensions de l'activité

Activité acrobatique Principe général de l'activité (piloter son corps dans les 3 dimensions de l'espace)

Préparation technique développement d'habiletés diverses

Déplacement notion d'enchaînement et de continuité

Franchissement existence d'obstacles dans l'environnement

Environnements divers et variés tous les espaces sont des potentiels de pratique / adaptabilité du pratiquant

Propres capacités pas d'usage d'autres outils (véhicules divers, matériel technique...)

Démarche durable respect des équipements et matériels utilisés

Développement et entrainement progression et répétition

Préparation physique omniprésence du renforcement musculaire, préparation permanente du corps à l'effort

Activités apparentées

01 **Gymnastique Artistique** forte prédominance acrobatique, travail au sol, en appui et en suspension, en hauteur, en équilibre, sur les pieds et les mains. La démarche de progression pédagogique est construite

02 **Parkour** logique de déplacement et de franchissement efficace. Cette pratique se fait quasi-exclusivement en extérieur

03 **Freerun** acrobaties extérieures, formes d'acrobaties ouvertes et atypiques

04 **Tricking** Acrobaties réalisées à base de coups de pieds, notion d'enchaînements, prédominance des rotations longitudinales

05 **Street Workout** renforcement musculaire en extérieur, notion esthétique dans l'effort physique, logique de défis physiques

06 **Breakdance** danse acrobatique majoritairement au sol, culture urbaine, créativité dans les formes d'évolutions giratoires

VIDEO DE L'EVENEMENT OPEN PARKOUR FREERUN 2021

Public Cible

Cette activité a pour ambition de répondre aux envies d'un public

* Intéressé par le «fun» que procure les sensations acrobatiques,
* Plus sensible à une liberté de réalisation qu'au côté artistique codifié,
* Motivé par une pratique de groupe où l'entraide et l'encouragement sont des moteurs de progression.

L'activité s'adresse principalement

* Aux adolescents : 12 à 15 ans (Collégiens)
* Jeunes adultes : 16 ans et plus (Lycéens, étudiants et plus)
* Elle est **accessible à tous** (pas de prérequis technique ou physique).
* Elle est mixte (ouverte aux filles et aux garçons).

Cette répartition est un repère que l'animateur saura utiliser et adapter pour structurer l'organisation de ses cours en fonction de son public.

Préconisation fédérale

Les écoles de gymnastique des clubs favorisent le développement physique et moteur des enfants, ainsi que l'acquisition de fondamentaux techniques utiles à cette activité.
Il est recommandé que les enfants de moins de 12 ans se forment via l'offre de programmes ACCESS Gym, ou par la pratique d'une discipline gymnique en compétition avant d'entrer dans cette activité spécifique.

Les principes pédagogiques

1. Laisser suffisamment place à la créativité et à l'autonomie des pratiquants (environnement et production de forme ouvertes)
2. Développer les habilités motrices vers une logique de continuité de mouvement
3. Proposer des séances adaptées à la **GRANDE hétérogénéité du public**
4. Faire régulièrement le lien entre la pratique sur surfaces souples et pratiques sur surfaces dures
5. Intégrer systématiquement de la préparation physique aux séances

UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE AUX CARACTÉRISTIQUES FONCTIONNELLES DES PRATIQUANTS SELON 3 MODALITÉS

Ce programme, qui, bénéficie de la caution d'instituts reconnus de recherche scientifique, l'Institut de Gasquet, et l'Institut de Biomécanique Georges Charpak, est composé de 3 offres de pratique adaptées à chaque pratiquant selon ses capacités physiques et ses besoins (Form+, Lomba+, Ordo+).

Les phases de pratiques

Phase initiale	Phase du cycle	Phase finale
Évaluation de chaque pratiquant → identifier ses axes de progression	Cours collectifs, circuit training, parcours (max 10 personnes) en intérieur ou extérieur	Évaluation de chaque pratiquant → observer l'évolution depuis la phase initiale des axes de progression

Une application utilisable sur smartphone, tablette, ordinateur a été créée par la fédération, permettant de faciliter l'organisation des séances, le suivi des programmes et l'accompagnement des pratiquants.

Vous souhaitez développer cette pratique dans vos clubs ? Formez vous avec la formation « Coach Gym+ » !

Cette formation représente une opportunité pour vous de répondre à une **demande croissante du public**, adulte notamment, sur cette thématique de la santé par l'activité physique.
La personne formée pourra accueillir ces nouveaux publics avec des outils concrets, basés sur des recherches scientifiques précises et ainsi répondre au mieux aux besoins spécifiques de ces pratiquants.

En effet, cette **Formation Professionnelle Continue** s'adresse autant aux salariés qu'aux bénévoles. Les frais pédagogiques peuvent être pris en charge par votre OPCO pour les salariés.

Plusieurs lieux sont proposés par la fédération pour la saison 2023-2024. Retrouver le calendrier des dates de formation en cliquant sur le lien suivant :
https://www.ffgym.fr/La_FFGYM/Formation/Les_filieres_de_formation/Coach_Gym_Sante

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référentes régionale, Karine Degret : karine.degret@ffgym.fr

Sceno Gym

1. SE PRODUIRE DEVANT UN PUBLIC

Ce n'est pas l'activité en elle-même qui prime. Elle peut puiser ses contenus dans différentes disciplines.
C'est avant tout une pratique collective.
Public : tout âge : enfant, ado, adulte, senior

2. PARTICIPER AUX GRANDS ÉVÈNEMENTS EVOLUGYM (cliquez sur les dénominations pour en savoir plus)

- **L'EUROGYM** –14-18 juillet 2024 Bodø (Norvège)

Rapprochez-vous de votre comité départemental qui peuvent avoir cette action dans leur Contrat d'Objectif Territorial.

Les Reconnaissances Fédérales et les Labellisation des Clubs

QUALICLUB : Votre reconnaissance « Club Qualité » en quelques clics !

L'opération Qualiclub a pour vocation de développer votre club et de valoriser son appartenance à la FFGym.

Elle permet de rendre votre club plus attractif et de le distinguer de la concurrence.
QualiClub s'adresse à **TOUS** les clubs FFGym. Chaque club répond à un questionnaire en quelques clics via la plateforme QualiClub.

1. Ouvert à tous les clubs dès leur affiliation, elle s'appuie sur la réalisation d'une autoévaluation via une plateforme numérique permettant au club de situer son niveau d'appartenance, en quelques clics.

L'autoévaluation est basée sur 4 engagements :

- *Appartenance à la FFGym*
- *Vitalité associative*
- *Accès aux pratiques gymniques*
- *Rayonnement et accompagnement*

2. A l'issue de cette auto-évaluation, votre Club peut se voir attribuer une reconnaissance :

- Club Affilié Bronze ;
- Club Affilié Argent ;
- Club Affilié Or.

Les labels **Baby Gym** et **Gym +** seront accessibles à partir la reconnaissance Club Affilié **Argent** (affiliation argent et or)

La reconnaissance « Club affilié » est obtenue dès l'affiliation du club (validée par le Comité Régional)
Les reconnaissances fédérales Club Affilié Bronze, Club Affilié Argent et Club Affilié Or ainsi que les labels sont **valables 4 ans.**

Ces engagements portent les valeurs de la FFGym. Ils permettent d'obtenir simplement et rapidement une **reconnaissance officielle de la Fédération Délégataire : la FFGym**.

L'opération QualiClub permet la valorisation de votre club auprès de vos :

- Futurs licenciés ;
- Licenciés ;
- Collectivités territoriales ;
- Partenaires ;
- Médias locaux.
- Nouvelle air dans la structuration du club

Auto évaluez votre club !

Vous rencontrez des difficultés lors de vos démarches ? Ne lâchez rien ! Vous n'êtes pas seul, contacter la référente Région Sud QUALICLUB

Méloé LECOMTE : agent.developpement@ffgym-region.fr ou au 04 91 22 72 22

Plateforme d'auto-évaluation est accessible en vous connectant avec vos codes :
https://moncompte.ffgym.fr/Espace_pratique/Certification_et_labels/La_plateforme

Vous trouverez les renseignements également sur notre site : **https://www.ff-gym-paca.com/espace-clubs/labels/**

NB : les clubs qui ont leur « ancien Label » peuvent le conserver jusqu'à la date de leur échéance. Nous leur conseillerons vivement de faire les démarches pour devenir club de qualité.

Félicitations aux clubs de la saison 2022-2023 pour leur engagement sur l'opération Qualicub !

SAISONS RECONNAISSANCES	RECONNAISSANCE BRONZE	RECONNAISSANCE ARGENT	RECONNAISSANCE OR
2022-2023	- Avenir Gym Senas - Avenir gymnique Orangeois	- Acti'Gym Cavaillon	- Sporting Club Mouans Sartoux GR - Association Sportive et Culturelle Municipale de Toulon

Les Labels Baby Gym ont été accordés aux clubs
- Sporting Club Mouans Sartoux GR
- Acti' Gym Cavaillon