

## JOURNEE DEPARTEMENTALE ACCESS GYM GAF - GAM

DIMANCHE 3 JUIN 2018 – LE HAILLAN

Salle Georges Ricard - 15 Rue Bernard De Girard - 33185 Le Haillan

- + Tarif d'engagement pour 1 gymnaste (fixé par la FFG) : 1,50€
- + Date Limite d'Inscription : 22 Mai 2018
- + Les récompenses et la collation sont pris en charge par le comité.

Pour un meilleur déroulement le jour de la rencontre Access Gym, Nous tournerons sur 12 Ateliers.

**Les ateliers suivants devront être faits et validés en club. Il faudra également rentrer les résultats sur le net.**

### GAF

#### **Blanc**

N°4 : Enchaînements de courbes sur Barre Supérieure

N°5 : Maintien à l'appui Barre Inférieure

N°15 : Envol avec pose de mains au mini trampoline

N°16 : Maintien sur ½ pointes

N°17 : Alignement du corps

N°18 : Pont

#### **Jaune**

N° 3 : ½ tour longitudinal à la Barre supérieure

N°5 : Déplacement à l'appui

N°15 : Salto avant corps groupé au mini trampoline

N°16 : Maintien en retiré

N°17 : Battements au sol

N°18 : ATR pont

#### **Orange**

N°3 : ½ tour longitudinal à la Barre supérieure

N°6 : Placement du dos groupé à la barre au sol

N°13 : Educatif Salto arrière corps tendu au mini trampoline

N°15 : Salto avant corps groupé au mini trampoline

N°16 : Prépa Pivot

N°17 : Cabriole

## **GAM**

### **Blanc**

N°5 : Roulade élevée au mini trampoline

N°8 : 3 balancés aux anneaux

N°9 : Chandelle renversée aux anneaux

N°10 : Appui aux anneaux

N°17 : Courbes à la Barre Fixe

N°18 : Sauter à l'appui à la Fixe

### **Jaune**

N°5 : Salto avant corps groupé au mini trampoline

N°8 : 3 Balancés aux anneaux

N°9 : Enroulés arrière aux anneaux

N°10 : Appui aux anneaux

N°16 : ½ tour longitudinal à la Barre Fixe

N°18 : Déplacement à l'appui à la Barre Fixe

### **Orange**

N°3 : Educatif Salto arrière corps tendu au mini trampoline

N°5 : Salto avant corps groupé au mini trampoline

N°8 : Balancés aux anneaux

N°9 : Tractions aux anneaux

N°10 : Equerre corps groupé aux anneaux

N°16 : ½ tour longitudinal à la Barre Fixe

## **Procédure pour valider les ateliers access**

- Allez sur le site de la FFG
- Vous connecter en tant que club
- Allez dans l'onglet Evolugym
- Cliquez sur Access Gym
- Cliquez sur le bouton « Accédez à l'application »
- Entrez le nom de la gymnaste concernée ...