

# SESSION

# Access *Gym*

La gym comme j'aime



**Passage couleurs Access Gym  
Blanc - Jaune - Vert**

## GAM GAF



*Société de Gymnastique  
l'Union d'Aÿ*

**Samedi 1er juin 2024  
à partir de 14h**

**Gymnase Charles de Gaulle  
Boulevard Charles de Gaulle  
51160 Ay**

**Prix d'entrée : 3€**

**Dossier et informations  
sur [marnegym.fr](http://marnegym.fr)**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL  
MARNE

# Dossier

**Session Access Gym  
couleurs Marne**

**Gymnastique Artistique  
Masculine**

**et**

**Gymnastique Artistique  
Féminine**



**Samedi 1er juin 2024**

**Gymnase Charles de Gaulle  
Boulevard Charles de Gaulle  
51160 Ay**

**Version finale**

## **Dossier AccessGym Couleurs GAM GAF**

Club organisateur : L'Union d'Ay

Date : Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024

Adresse : Gymnase Charles de Gaulle – Boulevard Charles de Gaulle – 51160 Ay

Ouverture des portes : 13h20

Prix d'entrée : 3 € (gratuit pour les moins de 12 ans)

Directeur de la compétition : Mickaël DELTON

Responsable informatique : Mickaël DELTON

Responsable du jury : Mickaël DELTON

### **Contrôle des licences :**

Le contrôle des licences (gymnastes, juges et entraîneurs) est obligatoire.

Il sera effectué par le club organisateur. Toutes les personnes accédant au plateau de compétition devront être munies de leur licence (avec photo).

### **Déroulement :**

Echauffement général pour tout le monde selon l'horaire du passage de la couleur concernée. Puis entrée des groupes avec notation sur les différents ateliers répartis dans le gymnase.

Chaque groupe démarre au groupe d'agrès indiqué sur l'organigramme se trouvant à la fin du document. Sur celui-ci vous y trouverez les horaires et la composition des groupes.

Chaque gymnaste a 2 essais maximum selon l'atelier pour s'entraîner. Ensuite le jury passe à la notation.

2 essais maximum également lors de la notation pour valider le ou les critères demandés.

Lorsque les différents exercices au groupe d'agrès sont terminés, les groupes effectuent la rotation pour réaliser les autres exercices.

Lorsque les gymnastes auront réalisé l'ensemble des ateliers, ils se dirigeront au fur et à mesure au secrétariat pour la saisie des notes, et ainsi savoir s'ils ont validé ou pas leur niveau Access.

Les parents ne doivent pas accéder aux vestiaires et doivent laisser les encadrants gérer les gymnastes dans la salle d'échauffement et sur le plateau de compétition.

Merci de respecter les vestiaires et les consignes données par le club organisateur, ainsi que les horaires d'échauffement et des différents espaces concernés.



## **Informations importantes pour les entraineurs !**

- Les entraineurs doivent prévoir les feuilles de notation pour l'ensemble de leurs gymnastes (**une feuille de notation par gymnaste**). **Merci de prendre les feuilles présentes dans ce dossier afin que tout le monde utilise le même modèle.**
- Rappel le 2<sup>ème</sup> critère (bonus) ne peut pas être validé, si le 1<sup>er</sup> critère n'est pas réussi.

### **Le jury :**

#### **Attention**

les juges indiqués ci-après devront être présents **pour l'ensemble de l'après-midi** afin de juger les 4 niveaux de couleur et ainsi faire une seule réunion de juges au début de la session.

Merci de votre compréhension et ce, pour le bon déroulement de ces AccessGym.

**Réunion de juges\* : 13h30**

**Début de notation 14h00**

Merci aux clubs de fournir le nombre de juges suivants :

- L'Union d'Ay : 3 juges\*  
LONGNY Mélissa – SAMSON Gabrielle – STEVENARD LEONOR Zoé
- La Champenoise de Vitry : 3 juges\*  
MARTANI Lina – MOUTON Ambre – MARCHAND Ambrine
- Club Sportif de Mardeuil : 3 juges\*  
HECALÉ Zoé – HECALÉ Melyange – DOMINIQUE Maëlys

*\*Ces juges peuvent être des juges FFGym de tous les niveaux et/ou être juge UNSS et/ou ayant l'habitude d'encadrer des gymnastes sur le programme Access.*

**Rendez-vous pour TOUS les juges à 13h30.** Merci.

Le juge pourra montrer ou expliquer une fois l'exercice pour être sûr que l'enfant a bien compris. Mais l'enfant l'a normalement travaillé dans son club.

Chaque gymnaste a 2 essais maximum selon l'atelier pour s'entraîner. Ensuite vient la notation.

2 essais maximum pour valider le ou les critères demandés.



### **Rappel envers les entraineurs et les gymnastes :**

- Les entraineurs et gymnastes devront être en possession de leur licence (avec photo).
- Ils devront être en tenue comme indiqué dans la réglementation technique.
- Les entraineurs devront faire respecter les horaires et la discipline de leurs gymnastes (y compris dans les vestiaires).
- Entraîneurs, gymnastes et juges n'ont pas le droit d'utiliser téléphone, tablette, appareil photo... sur le plateau.

### **Dossier et résultats :**

- Vous pouvez retrouver ce dossier et les organigrammes en permanence sur notre site internet <http://www.marne-gym.fr>

A l'issue de la compétition, vous pourrez retrouver les résultats en téléchargement sur notre site, au plus tard le lundi suivant la session.

### **Droit à l'image :**

- Les gymnastes sont susceptibles d'être photographiés ou filmés lors de la compétition.  
S'ils ne le souhaitent pas, merci de bien vouloir compléter le formulaire en ligne en cliquant ci-dessous au plus tard 5 jours avant la compétition
- Lien du formulaire : <https://forms.gle/NjqELTCqV8gFLmZo6>

Session Access Gym GAM GAF Marne - Samedi 1er juin 2024 à Ay - Ouverture des portes 13h20

Jaune - Vert **Version finale**

Accès vestiaires : 13h30 / Echauffement général : 13h40 / Début de notation aux ateliers : 14h00

NOM Prénom	Année de naissance	Club	GAM ou GAF	N° de groupe	Espace de départ
DELIKAYA Hava	2016	Union Ay	GAF	Groupe jaune n°1	Espace Saut
DOYEN Zoé	2016	Union Ay	GAF		
PIMENTA QUIERO Valentina	2016	Union Ay	GAF		
HARLIN Clémentine	2015	Union Ay	GAF		
DESIRANT Louise	2015	Union Ay	GAF		
BORIES Coline	2014	Union Ay	GAF	Groupe Jaune n°2	Espace Barres
ETONDE Georgia	2014	Union Ay	GAF		
NOIZET Clara	2014	Union Ay	GAF		
BERSAUTER CAUSTROIS Lola	2014	Union Ay	GAF		
HUBERT Léna	2014	Union Ay	GAF		
DAYER Capucine	2013	Union Ay	GAF	Groupe Jaune n°3	Espace Poutre
BALTAZARD Cheryl	2013	Union Ay	GAF		
HATAT CAUET Léna	2013	Union Ay	GAF		
MAGNIETTE Agathe	2012	Union Ay	GAF		
PROVIGNON Elina	2015	CSMardeuil	GAF	Groupe Jaune n°4 + Groupe Vert*	Espace Sol
THEVENIN Lison	2013	CSMardeuil	GAF		
<b>SMITH Emy*</b>	<b>2012</b>	<b>CSMardeuil</b>	<b>GAF</b>		
<b>CHENAL Elina*</b>	<b>2012</b>	<b>CSMardeuil</b>	<b>GAF</b>		
<b>MARLOIE Lola*</b>	<b>2013</b>	<b>CSMardeuil</b>	<b>GAF</b>		

La rotation des groupes s'effectuera en respectant l'ordre suivant :  
 Espace saut => Espace Barres => Espace Poutre => Espace Sol  
 Il est important de respecter cet ordre car des installations matérielles spécifiques sont nécessaires selon les couleurs



Session Access Gym GAM GAF Marne - Samedi 1er juin 2024 à Ay - Ouverture des portes 13h20

Blanc **Version finale**

Accès vestiaires : 14h50 / Echauffement général : 15h00 / Début de notation aux ateliers : 15h20

NOM Prénom	Année de naissance	Club	GAM ou GAF	N° de groupe	Espace de départ
KOSCINZUCK JACQUET Soelyne	2017	La Champenoise		Groupe Blanc n°1	Espace Saut
SALMOUTH Yana	2017	La Champenoise			
GUETNAOUI Ghezala	2016	La Champenoise			
PANO Louise	2016	La Champenoise			
FISCHER Flavie	2015	La Champenoise			
MARQUET Louise	2014	La Champenoise			
ARESTIER Maé	2014	La Champenoise		Groupe blanc n°2	Espace Barres
ODINOT VALROFF Lya	2014	La Champenoise			
MARY Lexy	2014	La Champenoise			
CLEMENT Jade	2014	La Champenoise			
BOUCHER Enora	2014	La Champenoise			
DA SILVA PARIZEAU Lina	2012	La Champenoise			
BESANCENET Livia	2017	CSMardeuil		Groupe blanc n°3	Espace Poutre
BUFFET Noémie	2017	CSMardeuil			
FAIVRE Romy	2017	CSMardeuil			
GASPARD Inayah	2017	CSMardeuil			
KOSSINGOU NDOFARA Erika	2017	CSMardeuil			
MASSON Sophia	2017	CSMardeuil			
FORGET Eliah	2017	CSMardeuil			
GERMAIN Shaidene	2016	CSMardeuil			
DUPONT Joanna	2013	CSMardeuil			
SABAPATHEE Méryl	2016	Union Ay			
LAMARRE Jeanne	2016	Union Ay			
ROUX Ashley	2016	Union Ay			
PREAUX Joséphine	2015	Union Ay			
GUIDEZ Clara	2015	Union Ay			
MOURER DEMILY Lina	2015	Union Ay			
SABAPATHEE Naevia	2014	Union Ay			
BAPTISTA MIRANDA Eva	2014	Union Ay			
YUSUFOGLU Lila	2014	Union Ay			
MALIFAUD Léna	2014	Union Ay			

*La rotation des groupes s'effectuera en respectant l'ordre suivant :*

*Espace saut => Espace Barres => Espace Poutre => Espace Sol*

*Lorsque le groupe complet aura terminé les exercices sur l'espace agrès concerné, celui-ci pourra effectuer sa rotation*

1		Réaliser un appui alternatif mains-pieds sur le tapis.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Garder les jambes tendues jusqu'à la pose de pieds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
2		Déplacer 3 x chaque main.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conservé les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
3		Changer 2 x chaque prise.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
4		Enchaîner les courbes (3 fois).	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Conservé les jambes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
5		Maintenir l'appui 2" bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
6		Départ et retour sur caisses. Reprendre les mains en arrière de la barre.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien de la position dos rond pendant toute la durée de l'exercice.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
7		Maintien sur pointes 5" jambes tendues.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
8		Enchaînement en marquant les 3 positions.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaînement sans déséquilibre.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
9		Maintien 3" avec le bassin décollé.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Corps proche de la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
10		Saut avec élévation et réception sur les pieds.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

11		Poser les mains doigts face à face.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Passer par la verticale.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
12		Arriver en courbe concave arrière sur le tapis.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Réaliser une poussée complète des jambes et pointes tendues.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
13		Enchaîner 3 chandelles.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Enchaîner 5 chandelles.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
14		Conservé l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintenir l'ATR 2".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
15		Créer un envol avant la pose des mains.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Se renverser corps aligné, jambes tendues jusqu'à la pose des mains.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
16		Maintien sur les pointes 10" jambes tendues.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Maintien de la hauteur des talons durant les 10".	B. <input checked="" type="checkbox"/>
17		Maintien de l'alignement du corps.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Extension complète des pointes de pieds.	B. <input checked="" type="checkbox"/>
18		Maintien 3" bras tendus.	C.R. <input checked="" type="checkbox"/>
		Epaules au-dessus des mains.	B. <input checked="" type="checkbox"/>

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

NOM :

Prénom :



# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Jaune

1		Garder les jambes tendues jusqu'à la réception plat dos. C.R. ✓
		Rester aligné à l'ATR. B. ✓
2		Réaliser une reprise de barre en balancé arrière. C.R. ✓
		Être en courbe avant lors de la reprise d'appuis. B. ✓
3		Remplacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour. C.R. ✓
		Conservier les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice. B. ✓
4		Conservier les mains sur la barre jusqu'à la réception. C.R. ✓
		Monter les pieds à hauteur de barre. B. ✓
5		Déplacer 3 fois chaque main. C.R. ✓
		Garder la barre à hauteur des cuisses durant la traversée. B. ✓
6		Bras tendus et tête droite. C.R. ✓
		Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules. B. ✓
7		Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice. C.R. ✓
		Départ et retour pied pointé pour chaque battement. B. ✓
8		Extension complète des pointes de pieds. C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée maintenue 2". B. ✓
9		Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. ✓
		Se relever sans les mains. B. ✓
10		Réalisation sans temps d'arrêt. C.R. ✓
		Extension complète des pointes de pieds. B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Jaune

11		Arriver debout en déséquilibre arrière jambes tendues avec le dos rond. C.R. ✓
		Passer par la verticale. B. ✓
12		Arriver les mains au sol avec les bras aux oreilles. C.R. ✓
		Réaliser une poussée complète des jbes (tendues lorsqu'elles quittent le sol). B. ✓
13		Réaliser toutes les impulsions sur le milieu de la toile. C.R. ✓
		Réaliser une réception sur le dos en restant aligné. B. ✓
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus. C.R. ✓
		Rester aligné sur le tombé plat dos. B. ✓
15		Arriver en position groupée. C.R. ✓
		Arriver corps tendu, bras tendus, mains sur les cuisses. B. ✓
16		Maintien 5" avec jambe d'appui tendue. C.R. ✓
		Monter sur 1/2 pointe de pied. B. ✓
17		Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture. C.R. ✓
		Enchaînement réalisé sans déséquilibre. B. ✓
18		Réalisation contrôlée de l'exercice. C.R. ✓
		Epaules au dessus des mains. B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Cachet du club

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

NOM :

Prénom :

# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Orange









1		Conservé l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B. ✓
2		Corps au moins à 45° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	C.R. ✓
		Corps au moins à 30° sous l'horizontale en fin de balancé av ou ar.	B. ✓
3		Remplacer la main en supination après le dernier 1/2 tour.	C.R. ✓
		Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.	B. ✓
4		Corps proche de l'horizontale, bassin décollé de la barre.	C.R. ✓
		Corps proche de 45°.	B. ✓
5		Conservé les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Conservé les jambes tendues durant tout l'exercice.	B. ✓
6		Corps aligné proche de la verticale.	C.R. ✓
		Passage marqué (1") en ATR.	B. ✓
7		Maintien 2" en arabesque.	C.R. ✓
		Enchaînement sans déséquilibre.	B. ✓
8		Réalisation sans temps d'arrêt.	C.R. ✓
		Extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B. ✓
9		Passer par la verticale.	C.R. ✓
		Exercice réalisé sans chute.	B. ✓
10		Conservé l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Réaliser avec impulsion bras et élévation avant le tomber dos.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Orange

11		Maintien de la courbe avant de l'impulsion bras jusqu'à l'arrivée dos.	C.R. ✓
		Réalisation avec une poussée complète des jambes avant de tomber dos.	B. ✓
12		Arriver au sol corps aligné, bras aux oreilles.	C.R. ✓
		Réaliser une poussée complète des jambes.	B. ✓
13		Arriver en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles.	C.R. ✓
		Conservé les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.	B. ✓
14		Décoller les mains en gardant les bras tendus.	C.R. ✓
		Réaliser deux rebonds bras tendus.	B. ✓
15		Arriver debout.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée 2".	B. ✓
16		Réalisation sans déséquilibre.	C.R. ✓
		Monter sur 1/2 pointe de pied (marquer la position).	B. ✓
17		Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe.	C.R. ✓
		Réception sur un pied sans déséquilibre.	B. ✓
18		Réalisation contrôlée bras tendus.	C.R. ✓
		Réalisation de l'exercice départ pieds serrés.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

NOM :

Prénom :

# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Vert

1		Conserver l'alignement jusqu'à l'arrivée plat dos.	C.R. ✓
		Décoller les mains du tapis à la fin de l'impulsion (bras tendus).	B. ✓
2		Respecter les positions de courbe en avant et en arrière.	C.R. ✓
		Monter le corps au moins à l'horizontale en fin de balancé avant ou arrière.	B. ✓
3		Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.	B. ✓
4		Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.	C.R. ✓
		Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.	B. ✓
5		Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée.	B. ✓
6		Réaliser l'élément avec le bassin collé.	C.R. ✓
		Avoir le bassin décollé avant de basculer les épaules en avant.	B. ✓
7		Maintenir l'arabesque 2".	C.R. ✓
		Enchaîner les 2 éléments (sans déséquilibre).	B. ✓
8		Enchaîner les 2 sauts (sans temps d'arrêt).	C.R. ✓
		Réaliser une extension complète des pointes de pieds pour les deux sauts.	B. ✓
9		Exercice réalisé sans chute.	C.R. ✓
		Passer par la verticale.	B. ✓
10		Avoir le bassin gagné lors de l'impulsion.	C.R. ✓
		La roulade est réalisée avec poitrine arrondie et tête maintenue.	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

# Évaluation

## Critères de réussite + Bonus

GAF Vert

11		Arriver en fin de rondade poitrine creuse.	C.R. ✓
		Garder les bras tendus à l'impulsion.	B. ✓
12		Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice.	C.R. ✓
		Réaliser une poussée complète des jambes.	B. ✓
13		Arriver directement en chandelle en courbe avant, bras aux oreilles avant la roulade arrière.	C.R. ✓
		Conserver les bras tendus aux oreilles du début à la fin de l'exercice.	B. ✓
14		Maintenir l'alignement durant toute la réalisation.	C.R. ✓
		Réaliser une impulsion bras tendus.	B. ✓
15		Arriver debout.	C.R. ✓
		Réaliser une réception stabilisée 2".	B. ✓
16		Réaliser le 1/2 pivot sans déséquilibre.	C.R. ✓
		Réaliser un 1/2 pivot + détourné sur 1/2 pointes.	B. ✓
17		Monter la jambe libre à l'horizontale lors de la cabriole.	C.R. ✓
		Se réceptionner sur un pied sans déséquilibre.	B. ✓
18		Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout.	C.R. ✓
		Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).	B. ✓

C.R. = Critère de réussite - B. = Bonus

Date de l'évaluation / /

Nom de l'entraîneur (qui a réalisé l'évaluation)

Cachet du club

NOM :

Prénom :