

Pratiques Gym Pour Tous



NIVEAUX DE PRATIQUE EN GYMNASTIQUE POUR TOUS

FILIERE DE LOISIRS

- Niveau Europe
- Niveau National
- Niveau Inter-Régional
- Niveau Régional
- Niveau Départemental
- Niveau club

A CHACUN SON NIVEAU DE PRATIQUE... en fonction de son potentiel physique, de sa motivation, de ses aspirations.



LES PRATIQUES DE LOISIRS PETITE ENFANCE

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
BABY GYM	Eveil psychomoteur et sensoriel afin de permettre à l'enfant de découvrir son corps et de développer ses capacités d'adaptation et de socialisation	0h50	2 à 4 ans	Animateur Fédéral des activités gymniques de la Petite Enfance	Espace de pratique spécifique ou clairement délimité et identifié. Matériel spécifique à la petite enfance (norme des engins, couleurs, modules en mousse...)
EVEIL GYMNIQUE	Approche de la gymnastique par le jeu afin de développer la confiance en soi et l'autonomie à travers des séances ludiques	0h50	4 à 6 ans		

LES PRATIQUES DE LOISIRS ACROBATIQUES

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
ACROBATIE	Acrobatie au sol et aux agrès, porters, mini-trampoline et trampoline	2h	14 ans et - de 55 ans	Animateur des Activités Gymniques Acrobatiques	Salle spécialisée avec fosse de réception (saut et piste d'acrobatie) Trampoline

LES PRATIQUES DE LOISIRS PUBLIC SENIOR (55ans et plus)

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
SENIOR	Activités d'entretien physique adapté dans le cadre de l'orientation de l'Etat « Bien vieillir »	1h30 à 2h	55 ans et plus	Animateur des Activités Gymniques Spécialiste public Senior CQP Entretien	Espace spécifique ou créneaux horaires adaptés Salle polyvalente ou gymnase
TOUR DE FRANCE « GYM SENIOR »	Programme sportif : pratique d'une ou plusieurs activités gymniques animées par les cadres du club organisateur (activités gymniques cardio-vasculaires, d'expression et d'entretien), Programme culturel : visite de lieu, musée, exposition, artisanat...	1h30 à 2h	55 ans et plus		

LES PRATIQUES DE LOISIRS EXPRESSION

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
EXPRESSION	Chorégraphie de groupe en musique pouvant utiliser des pas de base de l'aérobic loisir dans un style plus dansé et des passages gymniques au sol	1h30 à 2h	12 ans et - de 55 ans	Animateur Fédéral des Activités Gymniques d'Expression CQP Expression	Espace spécifique ou créneaux horaires adaptés Salle polyvalente ou gymnase

LES PRATIQUES DE LOISIRS CARDIO-VASCULAIRE

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
EXPRESSION	Utilisation des méthodes Low Impact Aérobic, Hilow et Step	1h30 à 2h	14 ans et - de 55 ans	Animateur Fédéral des Activités Gymniques Cardio-Vasculaires CQP Expression	Salle avec espace délimité Gymnase, parquet

LES PRATIQUES DE LOISIRS ENTRETIEN

FILIERE	Contenu technique	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
ENTRETIEN	Renforcement musculaire et stretching	1h30 à 2h	14 ans et + de 55 ans	Animateur Fédéral des Activités Gymniques d'Entretien	Salle avec espace délimité Gymnase ou salle polyvalente

LES PRATIQUES DE LOISIRS TEAM-GYM

FILIERE	Compétitions	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
DECOUVERTE	Activité compétitive pour débutants	2 à 4h	12 ans et après	Initiateur - Moniteur Fédéral GAM, GAF	Salle de gymnastique avec praticable, table de saut, trampoline ... Entraînement sur piste d'acrobatie recommandé
DETENTE	Activité compétitive pour débutants ou gymnastes de niveau régional	4 à 6h	12 ans et après		
PASSION	Activité compétitive pour gymnastes de Division Fédérale ou Division Nationale	>6h	12 ans et après	DEJEPS Entraîneur Fédéral	Salle spécialisée avec fosses Matériel normes FIG / FFG Piste de Tumbling recommandée
EUROPE	Activité compétitive pour gymnastes de Division Nationale	>6h	12 ans et après		

LES PRATIQUES DE LOISIRS EVENEMENTS INTERNATIONAUX

FILIERE	Contenu	Volume Horaire d'entraînement hebdomadaire	Âge des gymnastes	Niveau de formation des entraîneurs	Matériel
EUROGYM	Parade, cérémonie d'ouverture, works shops, présentation en public et cérémonie de clôture et gala de l'Eurogym	6 à 12h	12 à 18 ans	DEJEPS	Salle spécialisée avec fosses Matériel normes FIG / FFG
GOLDEN AGE	Parade, cérémonie d'ouverture, works shops, présentation en public et cérémonie de clôture et gala du Golden Age	2 à 6h	+ de 55 ans	Animateur Fédéral des activités Gymniques spécialiste public senior	Espace spécifique ou créneaux horaires adaptés Salle polyvalente ou gymnase
GYMNAESTRADA	Parade, cérémonie d'ouverture, présentation dans les halls, city performances et cérémonie de clôture	6 à 12h	12 ans et après	DEJEPS	Salle spécialisée avec fosses Matériel normes FIG / FFG