



2018

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT



L'UNIVERS



ÉVOLUGYM



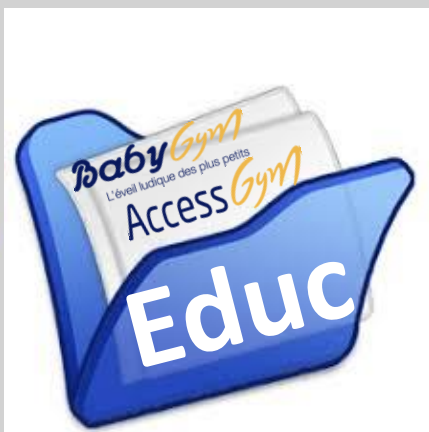
ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

En quelques chiffres ...

- **120 000** licences Gym Pour Tous
- **66 000** licenciés BabyGym
- **5000** licenciés en Freestyle
- **480** participants à l'Eurogym et **200** Adultes de +de 50 ans inscrits au Golden Age
- **1800** Fiches pédagogiques



Structuration de l'univers **ÉVOLUGYM**



Contribue au **développement de l'enfant** sur un plan moteur vers le développement d'une motricité gymnique.



les activités pratiquées par des personnes dont la 1^{ère} motivation est de s'accorder un moment pour soi (**bien être** / santé etc...)



C'est le Fun de **la sensation acrobatique**
L'esprit de groupe, la pratique pour être avec des copains acrobates



C'est le fait de **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**



OBJECTIFS 2018

BabyGym

En 2018,

- FORMATION CONTINUE

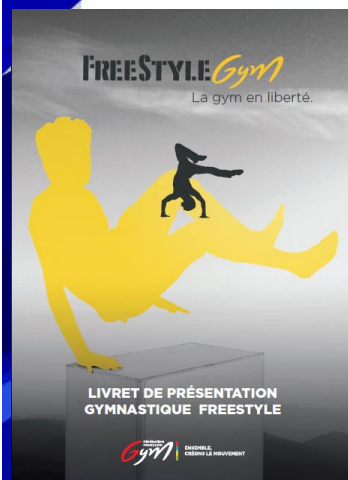
AccessGym

En 2018, seront disponibles les 3 premiers niveaux

- TRAMPOLINE
- GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Pour rappel, il existe :

- 10 niveaux Gym général
- 9 niveaux GR général
- 8 niveaux spécifiques GAM
- 6 niveaux spécifiques GAF
- 9 niveaux spécifiques GAC
- 6 niveaux spécifiques AERO



FREESTYLE Gym

La gym en liberté.



OBJECTIFS 2018 :

- poursuivre la formation des formateurs et développer le module « animateur »
- Sortie d'une documentation pédagogique complémentaire en septembre 2018 : + d'éléments de niveaux débutants et intermédiaires

FreeStyleGym

La gym en liberté.

ACROBATIES

COSTAL

FreeStyleGym
La gym en liberté.

Stages d'apprentissage
 Elément de référence
 Complexifications / Variantes



Description : Réaliser un Costal sur la praticable.
Consigne : Réaliser un pre-appel avec la de tout longitudinal; une impulsion et une extension complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.
Critère de réussite : Se réceptionner sur les pieds.

Variantes et Évolutions du Costal :
Il y a des variantes et évolutions proposées ne sont pas exhaustives. Elles sont un point de départ devant permettre à l'animateur d'accompagner la progression des pratiquants.



Description : Réaliser un Costal par-dessus un obstacle.
Consigne : Réaliser une impulsion et une extension complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.
Critère de réussite : Franchir le bloc en Costal sans le toucher.



Description : Réaliser un Costal en contre-bas.
Consigne : Réaliser une impulsion et une extension complète des jambes. Réaliser un groupé dynamique en attrapant ses genoux.
Critère de réussite : Se réceptionner sur les pieds.

ACROBATIES

COSTAL

FreeStyleGym
La gym en liberté.

Stages d'apprentissage
 Elément de référence
 Complexifications / Variantes

Stages d'apprentissage du Costal :
Les situations d'après, proposent un processus d'apprentissage progressif, qui pourra naturellement être complété par l'animateur en fonction des problèmes rencontrés.



Description : Réaliser une roulade latérale à partir d'un contre-haut en réception en contre-bas. Départ et retour sur les pieds.
Consigne : Passer sur les omoplates, conserver le dos rond durant toute la rotation.
Critère de réussite : Garder le bassin décollé du tapis.



Description : Réaliser une roulade latérale au sol. Départ et retour sur les pieds.
Consigne : Étirer l'écule pour réaliser un mouvement fluide. Conserver le dos rond et passer sur les omoplates.
Critère de réussite : Rester sur les pieds à la fin de la rotation de manière fluide.



Description : Après quelques pas d'élan, réaliser un pre-appel avec la de tout sans d'une impulsion pour monter sur un module.
Consigne : Réaliser une poussée complète des jambes. Lancer la base de devant d'échelle.
Critère de réussite : Se réceptionner sur la motte.

ACROBATIES

COSTAL

FreeStyleGym
La gym en liberté.

Stages d'apprentissage
 Elément de référence
 Complexifications / Variantes

Stages d'apprentissage du Costal :
Les situations d'après, proposent un processus d'apprentissage progressif, qui pourra naturellement être complété par l'animateur en fonction des problèmes rencontrés.



Description : Après quelques pas d'élan et un pre-appel avec la de tout, réaliser une roulade latérale sur un module.
Consigne : Réaliser une impulsion simultanée des jambes et chercher progressivement à étaler la pose du dos sur le bloc. Maintenir le dos rond et les jambes groupées durant la rotation.
Critère de réussite : Maintenir le corps groupé tout le temps de la rotation.



Description : Après quelques pas d'élan, réaliser un Costal par-dessus un obstacle mou avec une réception sur un tapis.
Consigne : Réaliser une poussée complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.
Critère de réussite : Se réceptionner sur les pieds sans toucher le module.



Description : Après quelques pas d'élan, réaliser un Costal avec une réception sur un tapis.
Consigne : Réaliser une poussée complète des jambes. Attraper ses genoux en l'air.
Critère de réussite : Se réceptionner sur les pieds.



16th
**WORLD
GYMNAESTRADA
2019**
DORNBIEN
VORARLBERG
AUSTRIA

Objectifs 2018



Participation de 500 français à l'Eurogym
du 15 au 20 juillet 2018



Participation de 200 personnes au Golden Age du
15 au 21 septembre 2018

- **Préparation à la Gymnaestrada 2019**

Accompagnement des clubs :

Stage « Mise en scène », comédie musicale, danse et acrobatie les 27-28-29-30 avril 2018 à Clermont-Ferrand avec la participation d'enseignants du conservatoire régional



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT



PROJET « Santé Gym FFG »

Les objectifs stratégiques

- ☐ Répondre à la demande institutionnelle de contribution à l'amélioration de la santé des français à travers les pratiques sportives de la FFGym
- ☐ Faire en sorte que les composantes de cette stratégie irriguent l'ensemble des pratiquants actuels et futurs de la FFGym, qu'ils soient dans les secteurs compétition ou loisir.
- ☐ Permettre que le déploiement de cette stratégie contribue au développement de la fédération et notamment au recrutement de nouveaux licenciés

Que la FFG devienne une référence en matière de santé dans le domaine des activités gymniques

« Santé Gym FFG » : c'est pour qui ?

PROGRAMME SANTÉ et BIEN ETRE

Accueil des personnes souffrant d'ALD



Public
25-50 ans

Sénior

PROGRAMME DE PREVENTION DE PATHOLOGIE



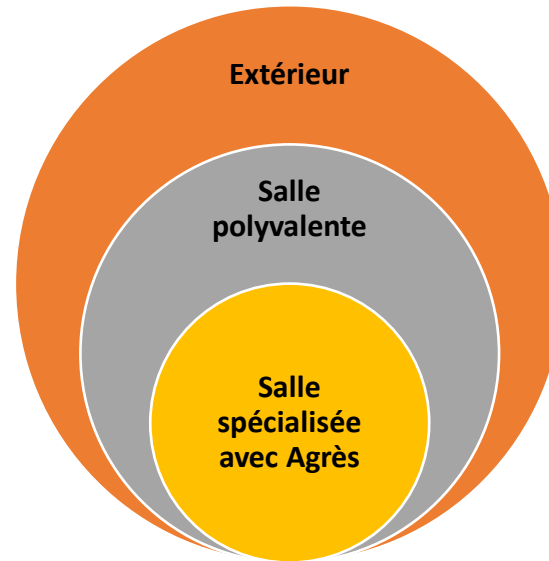
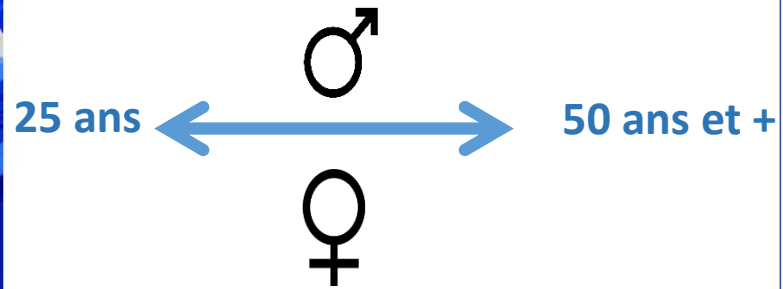
Lombalgie
Adulte

Lombalgie
Gymnastes

Comment : par une méthode d'élaboration concertée et ouverte sur l'extérieur.

- ✓ En développant des **partenariats de compétence** : exemple programme Lombalgie : Institut De Gasquet
- ✓ En s'assurant une **caution scientifique** : partenariat avec l'institut de biomécanique Charpak
- ✓ En mettant en place une **formation spécifique pour les professionnels**
- ✓ En prenant en compte la **réalité économique**
- ✓ S'appuyant sur un **plan de communication**
- ✓ En impliquant les acteurs fédéraux dans une démarche **d'expérimentation**
- ✓ En développant un **concept technique spécifique**

Le concept « Santé Gym FFG » : c'est quoi ?



« **Recommandations** : 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée / semaine ... »



Défi collectif



Défi individuel

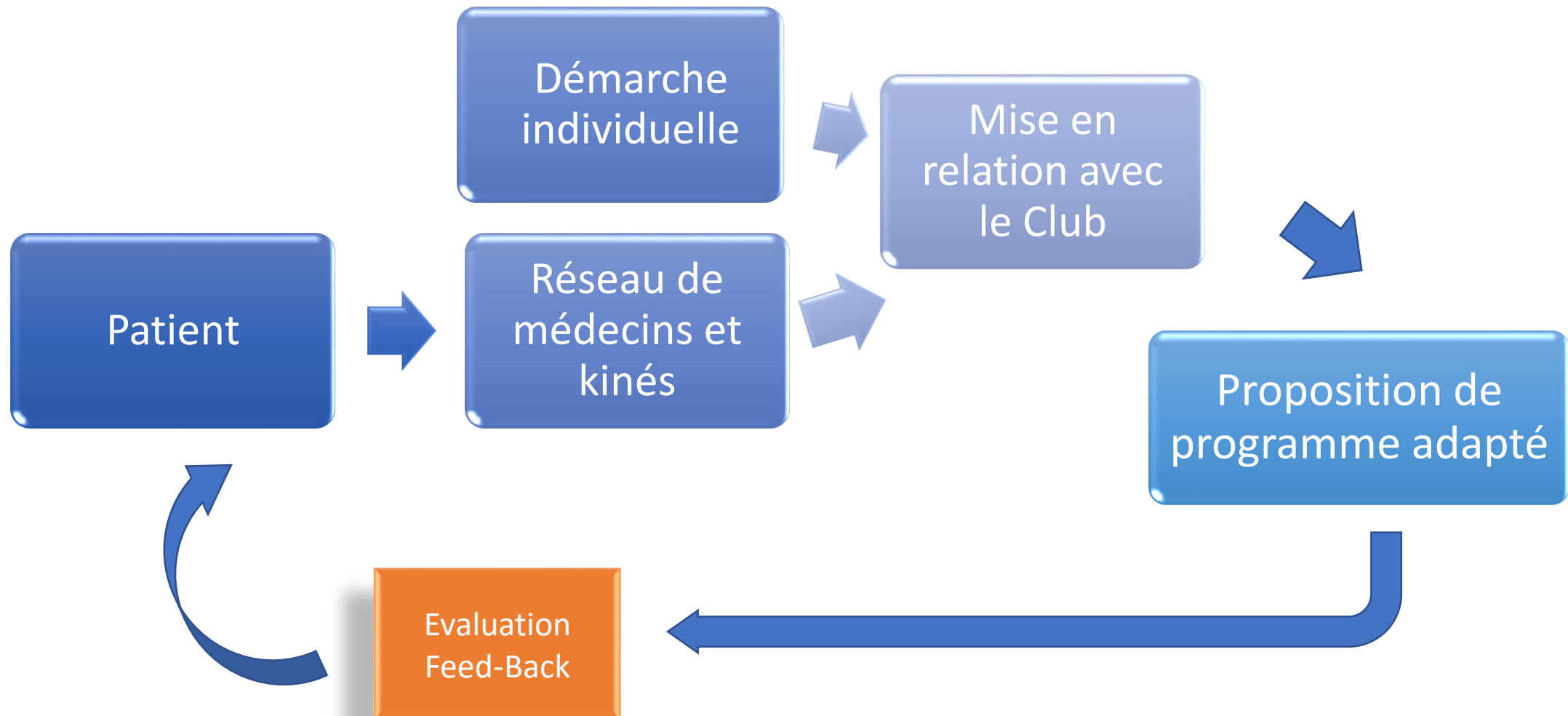
Evaluation



Recherche scientifique



Comment ? la diffusion dite « personnelle »



Qui fait quoi ?



Création d'un comité de pilotage Gym Santé CR Auv.Rhône Alpes

Composé

- Membres du comité directeur
- Médecin fédéral régional : Bernard DUPUY
- Directeur général du CR : Olivier BIZEUL
- CTS, coordonnateur d'ETR : Eric GALLIN-MARTEL
- Président de CD
- Référent : Paul BLANC
- Resp GPT : Catherine MARIE FRANCOISE
- ...

En charge

- l'élaboration du projet de développement
- l'accompagnement des comités départementaux et des clubs dans la mise en place des actions Gym santé



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

The image features a large, stylized white '2018' centered on a grey background. Behind the numbers are dynamic, expressive blue brushstrokes that sweep across the frame. A white square border is partially visible behind the numbers. Within the '0', the logo for the Fédération Française de Gymnastique (FF Gym) is displayed, consisting of the words 'FÉDÉRATION FRANÇAISE' in small capital letters above the word 'Gym' in a red and white script font.

2018

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT