

## L'Avenir propose ...



→ Une section **baby gym** pour les enfants de 3 à 4 ans.

Fréquence : 45min par semaine

Objectifs : Développer la motricité chez l'enfant et le repérage dans l'espace.

→ Une section **Inits** pour les enfants de 5 ans.

Fréquence : 1h par semaine

Objectifs : Découverte de la gymnastique et de ses agrès puis apprentissage des premières bases.

→ Une section **Evolugym** à destination d'un public débutant désireux d'acquérir une motricité fine pour la pratique des activités gymniques acrobatiques. Elle est proposée à partir de 6 ans.  
Les éléments de ce programme sont aussi conçus pour les personnes en situation de handicap.

Fréquence : 2h par semaine

Objectifs : Le programme évolugym est adapté aux nouveaux pratiquants et permet d'acquérir les bases nécessaires à une pratique spécialisée ainsi que des postures et des éléments alliant tenue, tonicité et précision.

Le jeune est évalué sur des ateliers tout au long de la saison en fonction de sa progression. Il obtient des diplômes suivants le code couleur des ceintures comme au judo (du blanc au noir).

Sans compétition

→ Une section **poussins/ poussines** pour les enfants de 6 à 8 ans.

Fréquence : 4h par semaine

Objectif : Développement de la pratique gymnique en fonction de chaque gym.

Avec compétition : les engagements dans les catégories se font par les entraîneurs en fonction des capacités de chaque enfant :

- DFB : mouvement de 5 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste.  
2 compétitions dans l'année en équipe.

- Régionale GAF : mouvement de 8 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste.  
Compétition en équipe et en individuelle\*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

- Régionale GAM : 3 mouvements imposés proposés. Le gym réalise l'un des 3 mouvements en fonction de ses capacités.  
Compétition en équipe et en individuelle\*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

→ Une section **benjamins/ benjamines - Minimes - cadets/ cadettes - juniors et séniors.**

Fréquence : 4h, 6h ou 8h par semaine

Objectif : Développement de la pratique gymnique en fonction de chaque gym.

Avec compétition : les engagements dans les catégories se font par les entraîneurs en fonction des capacités de chaque enfant :

- DFB : mouvement de 5 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste. Chaque élément à la même valeur.  
2 compétitions dans l'année en équipe.

- DFA : mouvement de 6 éléments choisis à partir d'une grille et adapté à chaque gymnaste. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle\*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

- Nationale B : mouvement de 7 éléments choisis à partir d'une grille. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle\*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

- Nationale A : mouvement jusqu'à 10 éléments choisis à partir d'une grille. Les éléments ont des valeurs différentes en fonction de la difficulté.

Compétition en équipe et en individuelle\*. Minimum de 2 compétitions dans l'année.

En équipe, et en individuelle, possibilité de se qualifier jusqu'au championnat de France.

Pour chaque catégorie (DFB, DFA, Nationale B et Nationale A) les grilles d'éléments sont différentes et évoluent en niveau.

### → Une section loisir adultes

Fréquence : 2h ou 4h par semaine

Objectifs : Préparation physique et découverte puis apprentissage de la pratique gymnique.

Sans compétition

✓ Plus d'informations sur <http://avenirgymchemille.org>

*\*Sous réserve d'un nombre suffisant de juges*

## VALEURS DE LA FFGYM

### Respect

- > Respecter **autrui** (dirigeants, entraîneurs, juges, adversaires...)
- > Respecter **les règles sportives**
- > Respecter **l'environnement** (matériel, équipement, nature)

### Engagement

- > Développer **le goût de l'effort** et donner son maximum (dépassement de soi)
- > Entreprendre en **surmontant les difficultés**

### Solidarité

- > **Collaborer** avec son groupe (équipe, club, fédération, pays)
- > Progresser **ensemble** (se soutenir et s'entraider pour avancer ensemble)

### Excellence

- > Rechercher la perfection et **la beauté du geste**
- > Organiser sa pratique **en maîtrisant les risques**
- > Equilibrer et rééquilibrer son corps en permanence
- > Rechercher la **précision** en toutes circonstances

### Responsabilité

- > **Assumer** sa présentation, sa prestation devant les autres
- > **Accepter** d'être jugé par les autres
- > S'exprimer avec **authenticité** (sans tricher avec soi-même ou avec les autres)

### Plaisir

- > Pratiquer par **plaisir**, et pour le **plaisir**
- > Pratiquer avec le plaisir comme **source de progrès**
- > Rechercher **l'épanouissement** personnel et collectif
- > Partager les **émotions** sportives

