

# SESSION

# Access *Gym*

La gym comme j'aime



Passage couleurs Access Gym  
Blanc - Jaune - Orange

## GAF



*Société de Gymnastique  
l'Union d'Aij*



**Samedi 24 mai 2025**  
**à partir de 14h**

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

Prix d'entrée : 3€

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
*Gym*

COMITÉ  
DÉPARTEMENTAL  
MARNE

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

# DOSSIER COMPÉTITIF

VERSION FINALE

GAF



**SESSION**  
**AccessGym**  
La gym comme j'aime

Passage couleurs Access Gym  
Blanc - Jaune - Orange

**GAF**

Société de Gymnastique  
l'Union d'Aij

**Samedi 24 mai 2025**  
à partir de 14h

Gymnase Charles de Gaulle  
Boulevard Charles de Gaulle  
51160 Ay

Prix d'entrée : 3€

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**Gym**  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
MARNE

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

**S A M E D I 2 4 M A I 2 0 2 5**  
**G Y M N A S E C H A R L E S D E G A U L L E**  
**B O U L E V A R D C H A R L E S D E G A U L L E**  
**5 1 1 6 0 A Y**

**Session AccessGym**  
**Blanc - Jaune - Orange**  
**Marne**

# Informations générales

Club organisateur : L'Union d'Ay

Date : Samedi 24 mai 2025

Adresse : Gymnase Charles de Gaulle

Boulevard Charles de Gaulle

51160 Ay

Ouverture des portes pour le public :

Samedi : 13h15

Tarif : 3€ / 2€ licencié / Gratuit pour les moins de 12 ans

Directeur de la session Access : Mickaël Delton

Responsable informatique : Mickaël Delton

Responsable du jury : Mickaël Delton



## Les dates importantes

- Date limite de forfait : 14 mai 2025 inclus
- Date limite engagement nominatif juges clubs : 19 mai 2025 inclus
- Règlement des engagements : Du 15 au 23 mai 2025 inclus



## 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 (format papier ou dématérialisé).



## Informations importantes pour les entraîneurs !

- Les entraîneurs doivent prévoir les feuilles de notation pour l'ensemble de leurs gymnastes (une feuille de notation par gymnaste). Merci d'utiliser uniquement les feuilles présentes dans ce dossier afin que tout le monde utilise le même modèle.
- Rappel : le 2ème critère (bonus) ne peut pas être validé si le 1er critère d'évaluation n'est pas réussi.

# 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
- Accéder à la salle d'échauffement
- Entrer sur le plateau de compétition
- Parler à leurs enfants durant la 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.

Attention, la compétition peut avoir de l'avance (ou du retard). Prévoyez les convocations de vos gymnastes en tenant compte de ces paramètres.

## Rappels envers les entraîneurs et les gymnastes

- Les entraîneurs et gymnastes devront être en possession de leur licence (avec photo).
- **Ils devront être en tenue comme indiqué dans la réglementation technique.**
- Les entraîneurs devront faire respecter les horaires et la discipline de leurs gymnastes (y compris dans les vestiaires).
- Entraîneurs et gymnastes n'ont pas le droit d'utiliser téléphone, tablette, appareil photo... sur le plateau.
- En cas d'infraction à l'une de ces règles, une pénalité ou une amende pourra être appliquée.



## Droit à l'image

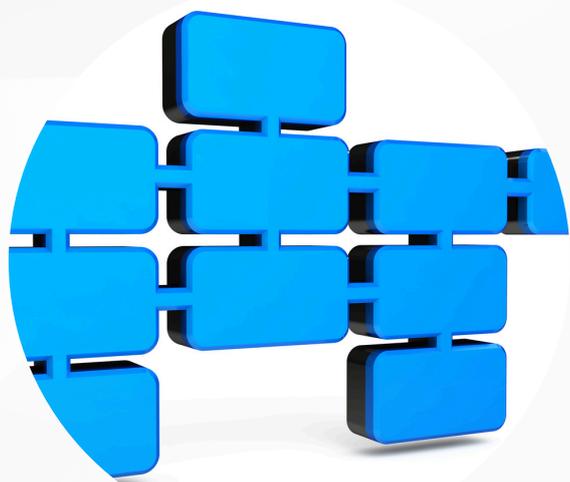
Les gymnastes sont susceptibles d'être photographiés ou filmés lors de la compétition.

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>



*Le jury*



*Les différents  
organigrammes*

*Les feuilles de notes  
à utiliser*



Attention : les juges indiqués ci-après devront être présents **pour l'ensemble de l'après-midi** afin de juger les 3 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 : 4 juges\*

==> Zoé STEVENARD-LEONOR

==> Louanne STENNIER

==> Mélissa LONGNY

==> Maëlys DOMINIQUE

• La Champenoise de Vitry : 4 juges\*

==> Maëlyne WARGA

==> Maram NAIJA

==> Jade BEURAIN

==> Ambrine MARCHAND

\*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.

Les juges qui sont au même groupe d'atelier ne jugeront pas à 2 le même exercice mais bien 2 exercices différents.

Les juges pourront 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 également pour valider le ou les critères demandés.

Session Access Gym GAM GAF Marne - Samedi 24 mai 2025 à Ay - Ouverture des portes 13h20

Jaune - Orange **Version finale**

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

| NOM Prénom                                | Club            | GAM ou GAF | N° de groupe                            | Espace de départ |
|---|-----------------|------------|---|------------------|
| BURON Océane 2014                         | La Champenoise  | GAF        | Groupe jaune n°1                        | Espace Saut      |
| BURON Justine 2016                        | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| ARESTIER Maé 2014                         | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| CLEMENT Jade 2014                         | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| GUETNAOUI Ghezala 2016                    | La Champenoise  | GAF        | Groupe Jaune n°2                        | Espace Barres    |
| VESSERON Zoé 2014                         | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| MAILLIET Lyssia 2011                      | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| GEHIN Jade 2016                           | La Champenoise  | GAF        |   |                  |
| BURE CHARLOT Mélissa 2016                 | Union Ay        | GAF        | Groupe Jaune n°3                        | Espace Poutre    |
| SABAPATHEE Méryl 2016                     | Union Ay        | GAF        |   |                  |
| SABAPATHEE Naevia 2014                    | Union Ay        | GAF        |   |                  |
| GUIDEZ Clara 2015                         | Union Ay        | GAF        |   |                  |
| MOURER DEMILLY Lyna 2015                  | Union Ay        | GAF        |   |                  |
| YUSUFOGLU Lila 2014                       | Union Ay        | GAF        | Groupe Jaune n°4<br>+<br>Groupe Orange* | Espace Sol       |
| PRÉAUX Joséphine 2015                     | Union Ay        | GAF        |   |                  |
| <b>CRUCIFIX Capucine 2014*</b>            | <b>Union Ay</b> | <b>GAF</b> |   |                  |
| <b>PIMENTA DE QUEIROS Valentina 2016*</b> | <b>Union Ay</b> | <b>GAF</b> |   |                  |
| <b>NOIZET Clara 2014*</b>                 | <b>Union Ay</b> | <b>GAF</b> |   |                  |
| <b>BERSAUTER CAUSTROIS Lola 2014*</b>     | <b>Union Ay</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



Blanc **Version finale**

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

| NOM Prénom                  | Club           | GAM ou GAF | N° de groupe     | Espace de départ |
|-----------------------------|----------------|------------|------------------|------------------|
| ALEXANDRE Line 2016         | La Champenoise | GAF        | Groupe Blanc n°1 | Espace Saut      |
| ASTIER Eve 2016             | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| BOUCHÉ Manon 2015           | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| DUGUET Clélie 2013          | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| ESQUERDO Louna 2016         | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| EVARD Célia 2017            | La Champenoise | GAF        | Groupe blanc n°2 | Espace Barres    |
| GEOFFROY Eléa 2018          | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| GIABICONI Lya 2015          | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| GUIDI Greta 2016            | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| HAUTION Amaëlle 2016        | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| HUET Soline 2015            | La Champenoise | GAF        | Groupe blanc n°3 | Espace Poutre    |
| LINARD Joane 2013           | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| MOUTON Camille 2015         | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| POIRSON ARNOULD Manon 2016  | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| PASSERA Inès 2015           | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| RAIMONDI Eva 2016           | La Champenoise | GAF        |                  |                  |
| BAPTISTA MIRANDA Julia 2018 | Union Ay       | GAF        | Groupe blanc n°4 | Espace Sol       |
| LEMAIRE PIAZZON Agathe 2018 | Union Ay       | GAF        |                  |                  |
| MOURER DEMILLY Zélie 2018   | Union Ay       | GAF        |                  |                  |
| COURTY Rose 2018            | Union Ay       | GAF        |                  |                  |

*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"/> |
|    |   | Conservier 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"/> |
|    |   | Conservier 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"/> |
|    |   | Conservier 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 |    | Conservier 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. ✓ |
|    |   | Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.  | B. ✓   |
| 4  |    | Conservé 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  |    | 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  |    | 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. ✓ |
|    |   | Conserver 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  |    | Conserver les bras tendus durant tout l'exercice.                   | C.R. ✓ |
|    |   | Conserver 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 |  | Conserver 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. ✓ |
|    |   | Conserver 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 :