

La Petite Enfance

La Baby Gym (18 mois à 3 ans)

La Baby Gym est l'activité gymnique destinée aux enfants de 2 à 4 ans. Elle contribue à leur développement général sur le plan moteur, affectif et ludique. Elle utilise les particularités des activités gymniques sur un mode pédagogique. L'approche pédagogique de la Fédération Française de Gymnastique est particulièrement respectueuse des rythmes de l'enfant.



Elle
cognitif.
ludique.

L'Eveil Gym pour les 4/5 ans

Pour les 4/5 ans, il s'agit cette fois de l'Eveil Gym. L'enfant y comprendra les mouvements mais aussi le repos. Il commencera à se mesurer au risque tout en étant sécurisé, d'imiter l'adulte tout en assouvissant son désir de découverte.

L'Animation GAF-GAM

Le but : S'initier ou conforter ses bases en favorisant ses habiletés motrices naturelles, découvrir les différents agrès. S'intégrer dans une groupe, respecter l'autre, respecter les consignes et les adultes

Les objectifs : Une pratique en toute sécurité, la favorisation de la recherche de sensations et de plaisir, le goût de l'effort, de la persévérance et du travail bien fait, une progression régulière.



La Compétition GAF-GAM

Le but : Faire évoluer le potentiel gymnique de l'enfant avec un suivi quasi personnalisé pour son meilleur niveau de compétition



chaque
l'amener à

Le Team Gym

Les objectifs : garder les gymnastes après la compétition et GAM ou GAF. En effet, il est difficile de pratiquer la gymnastique pour les adolescents. Elle est exigeante et demande beaucoup de temps d'entraînement.

En Team-Gym, ils peuvent poursuivre une carrière gymnique en ayant une pratique moins intensive.

La compétition se déroule sur 3 agrès:

- Le **Sol** sur un praticable non dynamique. Le groupe présente un mouvement chorégraphique d'ensemble en musique.
- Le **Tumbling** (en fait une piste d'acrobatie). Le groupe effectue, en cascade, 3 passages de 6 gymnastes.
- Le **Mini Trampoline**. Doit être effectué par le groupe, au mini-trampoline et au saut de cheval, 3 passages de 6 gymnastes.

La gym aux agrès Pour adultes

Vous êtes ancien gym, ancien sportif ou vous avez envie de vous mettre à la gymnastique artistique alors ce cours est fait pour vous !

Saut, barre, poutre, sol, fixe, parallèle, arçons, anneaux, trampoline n'attendent que vous !

En projet : Le Tumbling

Le Tumbling est une discipline exclusivement acrobatique qui fera la joie des amateurs de sensations fortes. Avis aux gymnastes dont les points forts sont le sol ou le saut : voilà une pratique qui pourrait vous permettre d'aller plus loin dans l'expression de vos qualités acrobatiques.