



La gym comme j'aime

... Le programme

Il regroupe toutes les activités loisirs proposées à l'ALB Gym Vandoeuvre

Gymnastique- Gymnastique Rythmique- Trampoline – FreeStyle Gym

"Une Gymnastique pour tous et pour toutes les envies"

...

*C'est l'univers de la **pratique ludique** pour tous, non compétitive, simple et motivante.*

*Le programme Access Gym est destiné à un public souhaitant
découvrir la Gymnastique et **progresser en douceur** au rythme de l'enfant
au travers de programmes spécialement étudiés pour une pratique de loisir.*

*Grace aux animations et "évaluations" mises en place,
votre enfant peut passer différents niveaux tout en s'amusant.*

*Dans le cadre de l'ACCESS GYM, **votre club vous propose différentes activités**
en fonction des années d'âge de vos enfants.*





Découvrez la Gymnastique

La gymnastique en loisir est une **approche progressive de l'acrobatie**.

Elle vise le développement de la motricité fine et des qualités physiques générales de l'enfant.

Elle s'organise autour d'un ensemble de fiches techniques d'apprentissage avec des exercices de référence, visant à favoriser l'apprentissage le niveau supérieur.

Elle permet la découverte d'agrès et l'expérimentation de motricités nouvelles.



PUBLIC CONCERNÉ :

Débutant, dès 6 ans

Groupe mixte : filles et garçons



Venez pratiquer la Gymnastique dans le cadre de **AccessGym**
La gym comme j'aime





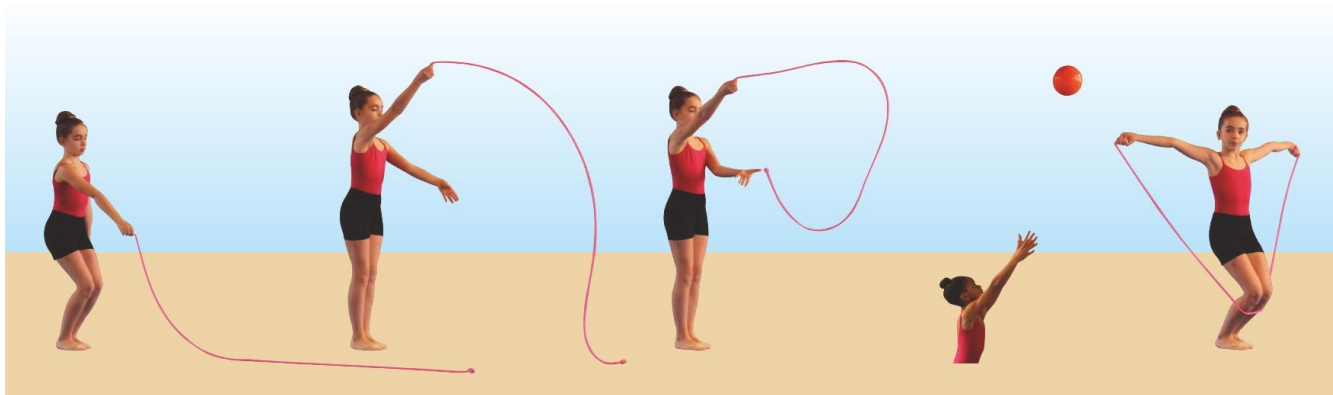
Découvrez la Gymnastique

Venez pratiquer la Gymnastique dans le cadre de **Access Gym**
 La gym comme j'aime



Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle
BAMBI'GYM 2015 - Mercredi	2015	Mercredi 11h30 – 12h30	210€
BAMBI'GYM 2015 - Samedi	2015	Samedi 11h30 – 12h30	210€
ECOLE DE GYM - Mercredi	2012-2013-2014	Mercredi 13h15 - 14h15	210€
ECOLE DE GYM - Jeudi	2012-2013-2014	Jeudi 17h30 - 18h30	210€
ECOLE DE GYM - Samedi	2012-2013-2014	Samedi 13h15 - 14h15	210€
EVOLU'GYM - Lundi	2010-2011	Lundi 17h45-19h00	210€
EVOLU'GYM - Mercredi	2010-2011	Mercredi 14h15 - 15h30	210€
EVOLU'GYM - Samedi	2010-2011	Samedi 14h15 - 15h30	210€
PRE ADOS - Mercredi	2008-2009	Mercredi 15h30 - 17h00	210€
PRE ADOS - Samedi	2008-2009	Samedi 15h30 - 17h00	210€
ADOS GYM - Mercredi	2007-2006-2005	Mercredi 17h00 - 18h30	210€
ADULTES GYM - Lundi	2004 et avant	Lundi 19h - 20h30	210€

Découvrez la Gymnastique Rythmique



Vous aimez évoluer en **musique**, transmettre un sentiment de **grâce**, travailler votre **souplesse** et votre **adresse** ?

La GR se pratique en musique à l'aide d'engins : le cerceau, le ballon, les massues, le ruban et la corde.
Les enchaînements peuvent se faire seul, en duo, ou en groupes.

- Le Cerceau** : permet les **manipulations** les plus variées
- Le Ballon** : exprime toute la **personnalité** de la gymnaste
- Les Massues** : requièrent une bonne **coordination** des deux mains
- Le Ruban** : est l'engin le plus **populaire**
- La Corde** : exige une grande **technique**



Venez pratiquer la GR dans le cadre de **AccessGym**
La gym comme j'aime

Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle
BAMBI'GR - Mercredi	2014 - 2015	Mercredi 17h45 – 18h45	210€
ECOLE GR - Mercredi	2012 - 2013	Mercredi 16h00 - 17h15	210€
ECOLE GR - Samedi	2012 - 2013	Samedi 10h00 - 11h15	210€
EVOLU'GR - Mercredi	2010 - 2011	Mercredi 17h45 - 19h15	210€
PRE ADOS GR	2008 - 2009	Samedi 10h00 - 11h30	210€
ADOS GR	2005 – 2006 - 2007	Samedi 10h00 - 11h30	210€



Une nouvelle activité
acrobatique
proposée par la



Centrée sur le **plaisir du jeune public à réaliser des gestes acrobatiques complexes.**

Une activité consistant à réaliser (majoritairement) des déplacements, en s'appuyant sur des techniques de franchissements et d'acrobaties en sollicitant ses propres capacités.

PUBLIC CONCERNÉ :

Adolescent(e)s et jeunes adultes

Groupe mixte : hommes et femmes

Accessible à tous : ne nécessite pas un passé gymnique



Cette activité a pour ambition de répondre aux envies d'un public :

- Intéressé par les sensations des activités acrobatiques,
- Plus sensible à une liberté de réalisation qu'au côté artistique réglementé,
- Motivé par une pratique de groupe où l'entraide et l'encouragement sont des moteurs de progression.



Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle
FREESTYLE ADOS - Mercredi	2006 et avant	Mercredi 18h30 - 20h00	210€
ECOLE FREESTYLE - Samedi	2007 – 2008 - 2009	Samedi 13h30 - 15h00	210€



Découvrez le Trampoline et Fast-Track

Vous aimez les sensations dans les airs ?
Effectuer des saltos, vrilles, sauts en tout genre ? Vous avez une âme de kangourou ?

Alors le trampoline est fait pour vous !

PUBLIC CONCERNÉ :

À partir de 7 ans
Groupe mixte : filles et garçons
Accessible à tous : ne nécessite pas un passé gymnique



Le trampoline est une discipline acrobatique que nous vous proposons de pratiquer sur deux types de toile :

- Un des deux trampolines classique (croix au centre)
- La Fast track de 12 mètres de long

Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle
TRAMP'ADOS	2009 et avant	Jeudi 18h30 - 20h00	210€
KANGOUROUS TRAMP	2012-2013-2014	Vendredi 17h30 - 18h30	210€
TRAMP'ÉCOLE	2010-2011	Vendredi 18h30 – 19h45	210€



Découvrez la BabyGYM

Rouler, jouer, grimper, sauter, s’amuser, marcher, se balancer, explorer...

Une activité idéale pour se défouler, apprendre à maîtriser son corps, se déplacer en toute sécurité.
Un indispensable pour franchir les étapes du développement psychomoteur de l’enfant.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dès 10 mois, jusqu’à 5 ans
Groupe mixte : filles et garçons
Accessible à tous, marche acquise



Parce que l’enfant a besoin de bouger, les activités de la BabyGYM sont pensées en fonction.

Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle
BABY 2019 - Mercredi	2019	Mercredi 9h00 - 9h30	150€
BABY 2018 - Mercredi	2018	Mercredi 9h30-10h00	150€
BABY 2017 - Mercredi	2017	Mercredi 10h00 - 10h45	210€
BABY 2016 – Mercredi	2016	Mercredi 10h45 – 11h30	210€
BABY 2019 – Samedi	2019	Samedi 9h00 – 9h30	150€
BABY 2018 - Samedi	2018	Samedi 9h30 – 10h00	150€
BABY 2017 – Samedi	2017	Samedi 10h00 – 10h45	210€
BABY 2016 – Samedi	2016	Samedi 10h45 – 11h30	210€



Découvrez la BabyGYM

Déroulement d'une séance



Une séance BabyGYM pour enfants nés en 2016, dure 45 minutes, elle est encadrée par **2 animateurs labellisés Petite Enfance**. Les parents sont sollicités pour accompagner les enfants de 10 à 36 mois puis à partir de 3 ans nous aimons leur laisser gagner leur autonomie. L'échauffement a lieu dans la salle de danse afin que les enfants se retrouvent dans un espace plus restreint donc plus sécurisant pour leur âge. Puis les enfants passent dans la grande salle de gymnastique pour évoluer sur un parcours gymnique adapté avec du matériel pédagogique sécurisé.

Les groupes BabyGYM regroupent un **maximum de 30 enfants**.

La tenue recommandée :

- un tee-shirt,
- des petits pieds nus sont conseillés pour la stabilité, et des chaussettes pour ne pas avoir froid l'hiver.
- un short ou pantalon de sport, les pantalons de ville ne sont pas adaptés aux mouvements.
- une bouteille d'eau,

Pour les plus grands, nous tenons à ce que l'échauffement en salle de danse puisse se faire en autonomie. Afin que les enfants puissent se concentrer sur l'échauffement et être prêts pour la séance, les parents sont invités à s'installer dans les gradins, en attendant de voir évoluer leurs enfants sur le grand parcours. Si toutefois le début de séance est trop difficile pour un enfant, l'animateur pourra demander à l'un des parents de l'accompagner pour apaiser et rassurer son enfant. Une fois la confiance revenue, nous demanderons au parent de reprendre place dans les gradins.

L'accueil : 5 minutes

Les enfants se retrouvent dans la salle de danse, point de départ de la séance, et répondent à l'appel de leur prénom. Les cadres parlent avec les enfants afin d'introduire le thème de la séance.

La mise en train : 10 minutes

Pour les plus petits, la mise en train est composée de jeux de courses, entrecoupée de déplacements sur deux pieds (bipédique) ou à quatre pattes (quadrupédique) ou de jeu de coopération avec les parents, le tout sur le thème de la séance.

Pour les plus grands, la mise en train est composée de jeux de courses diverses et variées, de temps de réaction, des déplacements en avant, en arrière, sur le côté ; de manipulation de petits matériels, ou avec un copain suivant le thème et l'âge de l'enfant.

L'échauffement se termine par Jean Petit qui danse pour apprendre à connaître son schéma corporel.

Le parcours : 15 à 20 minutes

La partie la plus importante de la séance se fera sur le parcours. Les enfants se déplacent d'atelier en atelier, ces derniers sont mis en place avec soin et réflexion par l'équipe technique.

Les BabyGYM pourront s'exercer aux différentes familles gymniques de façon ludique et ainsi développer leur motricité (se coordonner, s'appuyer, se suspendre, sauter, tourner, rouler, etc. ...) selon le thème de la séance.

Le moment de créativité : 5 à 10 minutes

Cette portion de la séance permet aux enfants de se retrouver autour d'une histoire, d'un jeu de construction, d'une création musicale avec des instruments ou de manipulation de petits matériels.

Le retour au calme : 5 minutes

Les 5 dernières minutes sont consacrées au retour au calme.

Ces derniers instants permettent aux enfants de revenir à un niveau d'énergie plus bas. Un retour sur la séance est fait en demandant aux enfants ce qu'ils ont préféré.

Puis on se rassemble pour faire le petit train pour aller s'asseoir sur les poutres en attendant que les parents arrivent.



Le programme Access regroupe toutes les activités loisirs proposées à l'ALB Gym Vandoeuvre

Gymnastique- Gymnastique Rythmique- Trampoline – FreeStyle Gym

"Une Gymnastique pour tous et pour toutes les envies"

...

Ce que comprend votre adhésion à notre club de gymnastique :

Pour toute cotisation annuelle, 35€ sont versés à la Fédération Française de Gymnastique pour que nos adhérents soient licenciés auprès de la FFGym, avec une licence de pratique loisir.

Le restant de la cotisation nous permet en partie de rémunérer nos entraîneurs diplômés qui sont salariés de notre association. Mais aussi de soutenir nos bénévoles dans leur formation, leurs déplacements, ou encore leurs tenues.

Chaque enfant aura accès à un cours par semaine du mois de septembre au mois de juin, hors vacances scolaires.

