

Access Gym

La gym comme j'aime

... Le programme



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

Gymnastique Artistique - Gymnastique Rythmique- Trampoline – Parkour

"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.*

Notre accueil Club

Association loi 1901 - Amicale Laïque Pierre Brossolette
Siège sociale - Gymnase Gérard Jacques rue de Crévic 54500 Vandoeuvre

Tel : 0383562552

Mail : contact@albgym.fr

Site internet : www.albgym.fr

Permanence d'accueil : <http://www.albgym.fr/horaires-secretariat-2/>

Nos sites d'entraînements

Gymnase Gérard Jacques - rue de crévic 54500 Vandoeuvre

Gymnase Haut de Penoy – rue de crévic 54500 Vandoeuvre

Gymnase UFR STAPS VILLERS – 30 rue du jardin botanique 54600 Villers-les-Nancy

Gymnase Ecole Brabois, Françoise Lhuiller – 2 rue d'Aquitaine 54500 Vandoeuvre



Découvrez la Gymnastique Artistique « Loisirs GYM - la gym pour tous »

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 **Access Gym**
La gym comme j'aime

ALB GYM
V a n d œ u v r e
Chacun sa gym

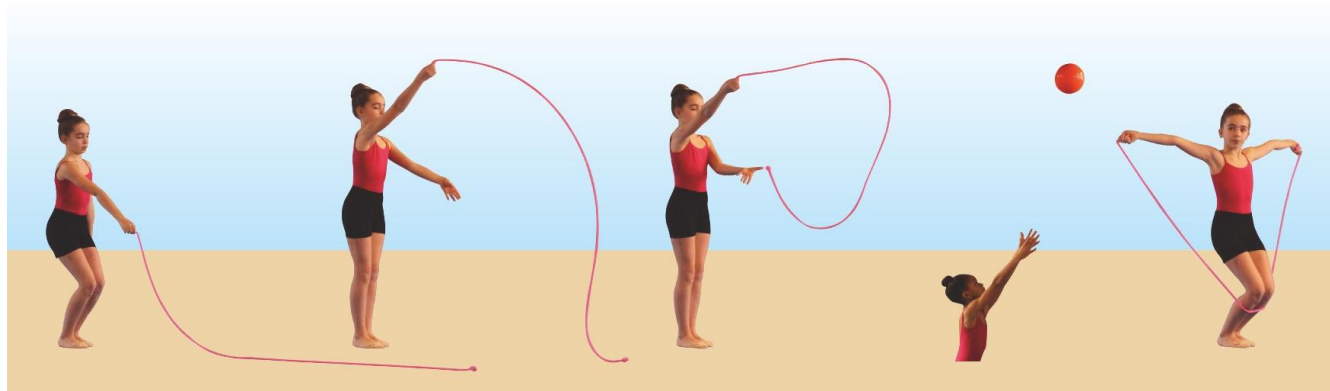


Découvrez la Gymnastique Saison GYM 2023 - 2024



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	Gymnase
BAMBI'GYM 2018 - Mercredi	2018	Mercredi 10h30 – 11h15	225€	Gérard Jacques
BAMBI'GYM 2018 - Samedi	2018	Samedi 11h15 – 12h00	225€	Gérard Jacques
ECOLE DE GYM – Mercredi 10h30	2015-2016-2017	Mercredi 10h30 - 11h30	225€	Gérard Jacques
ECOLE DE GYM – Mercredi 11h30	2015-2016-2017	Mercredi 11h30 - 12h30	225€	Gérard Jacques
ECOLE DE GYM – Mercredi 13h00	2015-2016-2017	Mercredi 13h00 - 14h00	225€	Gérard Jacques
ECOLE DE GYM UFR* – Mercredi 13h15	2015-2016-2017	Mercredi 13h15 - 14h15	225€	UFR STAPS VILLERS
ECOLE DE GYM - Jeudi	2015-2016-2017	Jeudi 17h00 - 18h00	225€	Gérard Jacques
ECOLE DE GYM - Samedi	2015-2016-2017	Samedi 13h00 - 14h00	225€	Gérard Jacques
EVOLU'GYM - Lundi	2013-2014	Lundi 17h45 - 19h00	225€	Gérard Jacques
EVOLU'GYM – Mercredi 11h30	2013-2014	Mercredi 11h30 - 12h45	225€	Gérard Jacques
EVOLU'GYM – Mercredi 14h00	2013-2014	Mercredi 14h00 - 15h15	225€	Gérard Jacques
EVOLU'GYM UFR* – Mercredi 14h15	2013-2014	Mercredi 14h15 – 15h30	225€	UFR STAPS VILLERS
EVOLU'GYM - Samedi	2013-2014	Samedi 14h00 - 15h15	225€	Gérard Jacques
PREADOS GYM – Mercredi 15h15	2011-2012	Mercredi 15h15 - 16h45	225€	Gérard Jacques
PREADOS GYM UFR* – Mercredi 15h30	2011-2012	Mercredi 15h30 – 17h00	225€	UFR STAPS VILLERS
PREADOS GYM – Jeudi 18h00	2011-2012	Jeudi 18h00 – 19h30	225€	Gérard Jacques
ADOS GYM UFR* - Mercredi	2008-2009-2010	Mercredi 17h00 – 18h30	225€	UFR STAPS VILLERS
ADULTES GYM - Lundi	2007 et avant	Lundi 19h00 - 20h30	225€	Gérard Jacques



Découvrez la Gymnastique Rythmique Saison 2023-2024 Loisirs GR



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 **Access Gym**
La gym comme j'aime



Dénomination du groupe	Enfants concernés, nés en	Créneaux	Cotisation annuelle	Gymnase
BAMBI'GR - Mercredi	2018 - 2019	Mercredi 11h15 – 12h00	225€	Gérard Jacques
BAMBI'GR – Samedi	2018 – 2019	Samedi 8h30-9h15	225€	Haut de penoy
ECOLE GR Brabois* – Mercredi 10h00	2015 – 2016 - 2017	Mercredi 10h00 – 11h00	225€	Ecole de brabois
ECOLE GR Brabois* – Mercredi 11h00	2015 – 2016 - 2017	Mercredi 11h00 – 12h00	225€	Ecole de brabois
ECOLE GR – Mercredi	2015 – 2016 - 2017	Mercredi 16h00 – 17h00	225€	Haut de Penoy
ECOLE GR - Samedi	2015 – 2016 - 2017	Samedi 8h30 – 9h30	225€	Haut de Penoy
EVOLU'GR - Mercredi	2013 - 2014	Mercredi 17h00 - 18h30	225€	Haut de Penoy
ADOS GR - Mercredi	2012 et avant	Mercredi 17h00 – 18h30	225€	Haut de Penoy



Découvrez le Parkour Saison 2023-2024 Loisirs Parkour

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	Gymnase
PARKOUR Ados UFR – Mercredi 18h30	2012 et avant	Mercredi 18h30 – 20h00	225€	UFR STAPS VILLERS
PARKOUR Enfants – Samedi 14h00	2013 à 2016	Samedi 14h00-15h15	225€	Gérard Jacques
PARKOUR Ados – Samedi 15h15	2012 et avant	Samedi 15h15 – 16h45	225€	Gérard Jacques



Découvrez le Trampoline

Saison 2023-2024

Loisirs TRAMP

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	Gymnase
Kangourou TRAMP - Samedi	2015 – 2016 – 2017	Samedi 13h00 – 14h00	225€	Gérard Jacques
TRAMP Ecole - Samedi	2013 – 2014	Samedi 14h00 – 15h15	225€	Gérard Jacques
TRAMP Ados – Samedi	2012 et avant	Samedi 15h15 – 16h45	225€	Gérard Jacques



Découvrez la BabyGYM

Déroulement d'une séance



Une séance BabyGYM pour enfants nés en 2019, 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.

Découvrez la BabyGYM Saison 2023-2024

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 ou non



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	Gymnase
BABY 2021 & 2022 – Mercredi	2021 & 2022	Mercredi 8h45 - 9h15	160€	Gérard Jacques
BABY 2020 - Mercredi	2020	Mercredi 9h00 - 9h45	225€	Gérard Jacques
BABY 2019 - Mercredi	2019	Mercredi 9h45 – 10h30	225€	Gérard Jacques
BABY 2022 – Samedi	2022	Samedi 9h00 – 9h30	160€	Gérard Jacques
BABY 2021 – Samedi	2021	Samedi 9h30 – 10h00	160€	Gérard Jacques
BABY 2020 - Samedi	2020	Samedi 9h45 – 10h30	225€	Gérard Jacques
BABY 2019 – Samedi	2019	Samedi 10h30– 11h15	225€	Gérard Jacques

ALB GYM Vandoeuvre
Saison sportive 2023-2024
Procédure d'inscriptions

1. Remplir le formulaire d'adhésion en ligne Gest'gym :
Lien disponible sur notre site internet, rubrique inscription saison sportive.
<http://www.albgym.fr/inscription-2/>

Ce formulaire permet de réserver votre place dans le groupe choisi.
Renouveler cette opération si vous choisissez une adhésion pour 2 cours Access' par semaine pour un même adhérent.

2. Valider votre inscription dans les 15 jours via notre page PayAsso :
<https://www.payasso.fr/albgym-vandoeuvre/cotisation1x>
<https://www.payasso.fr/albgym-vandoeuvre/cotisation4x> *règlement en 4 fois sans frais*

Ce lien vous permet de joindre votre attestation de santé et de payer le règlement de la cotisation par carte bancaire.

Le montant du règlement est libre, vous permettant ainsi d'ajuster votre cotisation en fonction de vos réductions et de vos différentes aides.

ALB GYM Vandoeuvre
Saison sportive 2023-2024
Tarifs Sections Loisirs

Section Loisirs BABY GYM	Prix pour une adhésion 1 cours loisirs / semaine
Babygym 2021 ou 2022	160€
Babygym 2019 ou 2020	225€

Section Loisirs ACCESS GYM - Disciplines GYM GR TRAMP ou PARKOUR	TARIFS - Prix pour une adhésion à 1 cours loisirs par semaine (pour un gymnaste)	TARIFS - Prix pour une adhésion à 2 cours loisirs par semaine (pour un gymnaste)
LOISIRS GYM	225€	340€
LOISIRS GR	225€	340€
LOISIRS TRAMP	225€	340€
LOISIRS PARKOUR	225€	340€

ALB GYM Vandoeuvre
Saison sportive 2023-2024
Attestation de santé - Réductions - Règlements acceptés

Attestation de santé mineur :

<http://www.albgym.fr/inscription-2/licencies-mineurs-loisirs-questionnaire-de-sante-et-attestation-ffg/>

Attestation de santé majeur :

<http://www.albgym.fr/inscription-2/licencies-majeurs-loisirs-questionnaire-de-sante-et-attestation-ffg/>

Réduction Vandopérienne :

- -10 € sur présentation d'un justificatif de domicile.

Réduction famille :

- -10 € pour le deuxième enfant inscrit d'un même foyer et -18 € pour les suivants.

Aides financières acceptées

- Chèques vacances ANCV
- Coupons sports ANCV
- Tickets jeunes de Vandoeuvre <https://www.vandoeuvre.fr/evenement/pensez-aux-tickets-jeune/>
- Pass' Jeunes 54 <https://www.cdos54.fr/pass-jeunes>
- Pass' Sport <https://www.pass.sports.gouv.fr/>



SAISON SPORTIVE 2023-2024 SECTION LOISIR – ACCESS GYM

Gymnastique Artistique (GYM) - Gymnastique Rythmique (GR)- Trampoline (TRAMP) – Parkour

"Une Gymnastique pour tous et pour toutes les envies"

...

Ce que comprend votre adhésion à notre club de gymnastique :

1. Adhésion à l'association saison sportive 2023-2024
2. Licence FFG saison 2024 – 50€ reversée à la fédération
3. Le cours loisir de septembre à juin hors période scolaire

Pour toute cotisation annuelle, 50€ sont versés à la Fédération Française de Gymnastique pour que nos adhérents soient licenciés auprès de la FFGym.
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.