

FREESTYLE *Gym*

La gym en liberté.



LIVRET DE PRÉSENTATION GYMNASTIQUE FREESTYLE



FÉDÉRATION
FRANÇAISE

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

FREESTYLE



TABLE DES MATIÈRES

Définition de l'activité	<i>page 04</i>
Activités apparentées	<i>page 05</i>
Didactique et pédagogique	<i>page 06</i>



DÉFINITION

Activité de loisir, centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser des gestes acrobatiques complexes. Fun, exploits, défis sont les mots clés qui illustrent ce concept.

Activité acrobatique consistant à réaliser (majoritairement) des déplacements, en s'appuyant sur des techniques de franchissements et d'acrobaties, dans des environnements divers et variés ; et en sollicitant exclusivement ses propres capacités.

Le pratiquant s'engage dans une démarche de développement et d'entraînement de ses capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique.

LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DE L'ACTIVITÉ

Activité acrobatique Principe général de l'activité (piloter son corps dans les 3 dimensions de l'espace)

Préparation technique développement d'habiletés diverses

Déplacement notion d'enchaînement et de continuité

Franchissement existence d'obstacles dans l'environnement

Environnements divers et variés tous les espaces sont des potentiels de pratique / adaptabilité du pratiquant

Propres capacités pas d'usage d'autres outils (véhicules divers, matériel technique...)

Démarche durable respect des équipements et matériels utilisés

Développement et entraînement progression et répétition

Préparation physique omniprésence du renforcement musculaire, préparation permanente du corps à l'effort

ACTIVITÉS APPARENTÉES

L'activité Free Style Gym reprend et utilise différentes techniques issues d'autres activités pour apporter un contenu riche et varié.



01 Gymnastique Artistique forte prédominance acrobatique, travail au sol, en appui et en suspension, en hauteur, en équilibre, sur les pieds et les mains. La démarche de progression pédagogique est construite



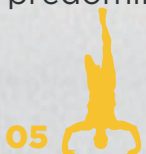
02 Parkour logique de déplacement et de franchissement efficace. Cette pratique se fait quasi-exclusivement en extérieur



03 Freerun acrobaties extérieures, formes d'acrobaties ouvertes et atypiques



04 Tricking Acrobaties réalisées à base de coups de pieds, notion d'enchaînements, prédominance des rotations longitudinales



05 Street Workout renforcement musculaire en extérieur, notion esthétique dans l'effort physique, logique de défis physiques



06 Breakdance danse acrobatique majoritairement au sol, culture urbaine, créativité dans les formes d'évolutions giratoires

DIDACTIQUE ET PÉDAGOGIE

DIDACTIQUE

L'activité s'organise en quatre familles distinctes :



PUBLIC CIBLE

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

- * Intéressé par le «fun» que procure les sensations acrobatiques,
- * Plus sensible à une liberté de réalisation qu'au côté artistique codifié,
- * Motivé par une pratique de groupe où l'entraide et l'encouragement sont des moteurs de progression.

L'activité s'adresse principalement

- * Aux adolescents : 12 à 15 ans (Collégiens)
- * Jeunes adultes : 16 ans et plus (Lycéens, étudiants et plus)
- * Elle est **accessible à tous** (pas de prérequis technique ou physique).
- * Elle est mixte (ouverte aux filles et aux garçons).

Cette répartition est un repère que l'animateur saura utiliser et adapter pour structurer l'organisation de ses cours en fonction de son public.

Préconisation fédérale

Les écoles de gymnastique des clubs favorisent le développement physique et moteur des enfants, ainsi que l'acquisition de fondamentaux techniques utiles à cette activité. Il est recommandé que les enfants de moins de 12 ans se forment via l'offre de programmes ACCESS Gym, ou par la pratique d'une discipline gymnique en compétition avant d'entrer dans cette activité spécifique.

TENUE SPORTIVE

- * Pas de tenue spécifique. La tenue vestimentaire sportive doit être suffisamment souple pour ne pas entraver le mouvement
- * Certaines situations pédagogiques pouvant amener des impulsions/réceptions sur des surfaces dures, l'utilisation de baskets (à semelles propres et blanches) peut s'avérer nécessaire pour la sécurité des pratiquants.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

- * L'animateur est responsable de la sécurité des pratiquants pendant la totalité de la séance.
- * L'animateur est une ressource technique pour le pratiquant : *conseille, propose des situations d'apprentissage.*
- * L'animateur dynamise et donne du rythme à la séance.

LIEUX DE PRATIQUE

La mise en œuvre de l'activité trouve pleinement sa place dans une salle spécialisée de gymnastique, en profitant de toute la richesse du matériel pédagogique présent notamment dans l'apprentissage progressif des acrobaties.

Une pratique dans un gymnase polyvalent, doté de matériels gymniques, pourra également être proposée, en offrant naturellement moins de solutions pédagogiques.

L'animateur devra cependant rester vigilant lors d'une utilisation « dérivée » du matériel avec des pratiquants adolescents / jeunes adultes, afin de rester dans une démarche durable et respectueuse du matériel

PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

Il existe divers incontournables dans l'encadrement de la « Free Style Gym » :

Laisser suffisamment place à la créativité et à l'autonomie des pratiquants (environnement et productions de formes ouvertes)

- * L'encadrant se place comme accompagnateur du projet du jeune.
- * Dans le cadre des séances, proposer des temps de pratique « libre » et des situations permettant le développement de la créativité, sur lesquels il reste néanmoins très présent pour accompagner le pratiquant et l'aider à progresser.

Développer les habiletés motrices vers une logique de continuité du mouvement

- * Une habileté ne doit pas rester isolée, son apprentissage sera rapidement orienté vers une logique d'enchaînement.
- Des situations doivent permettre de réaliser les habiletés dans cette démarche de mouvement continu.

Proposer des séances adaptées à la GRANDE hétérogénéité du public

- * Les différences seront très importantes au sein d'un groupe (force, taille, motricité, appréhension).
- * Les thématiques et l'organisation des séances doivent permettre à tous les pratiquants de progresser.

Faire régulièrement le lien entre pratique sur surfaces souples et pratiques sur surfaces dures

- * La pratique se doit d'être polyvalente à toutes les périodes de l'année.
- * Les pratiquants doivent avoir en perspective que leurs réalisations peuvent éventuellement se faire en extérieur.

Intégrer systématiquement de la préparation physique aux séances

- * Cette activité impose de fortes contraintes mécaniques au corps, qui doit y résister.
- * La culture physique fait partie intégrante de la pratique de l'activité.

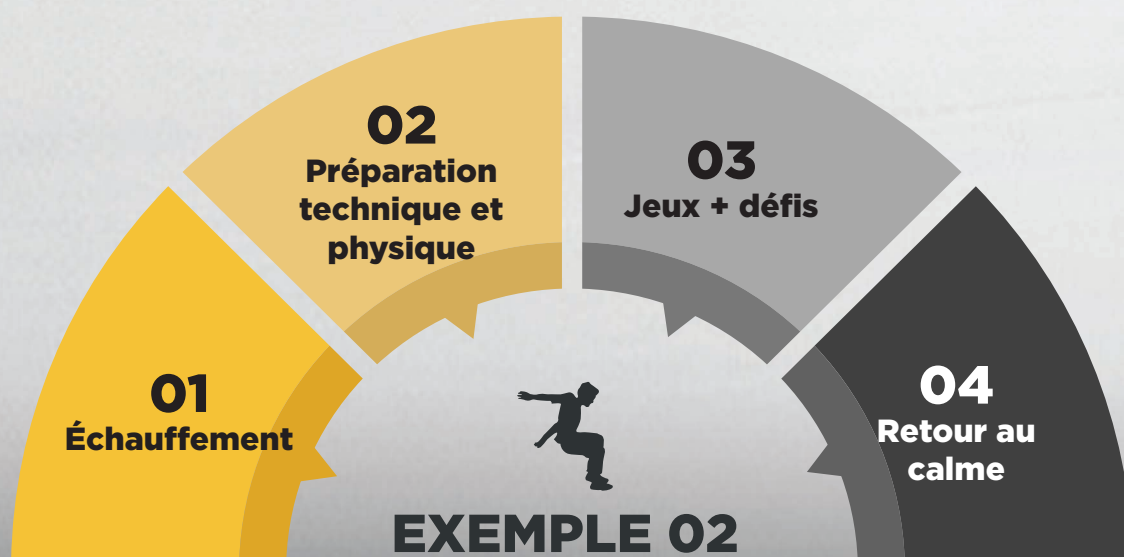
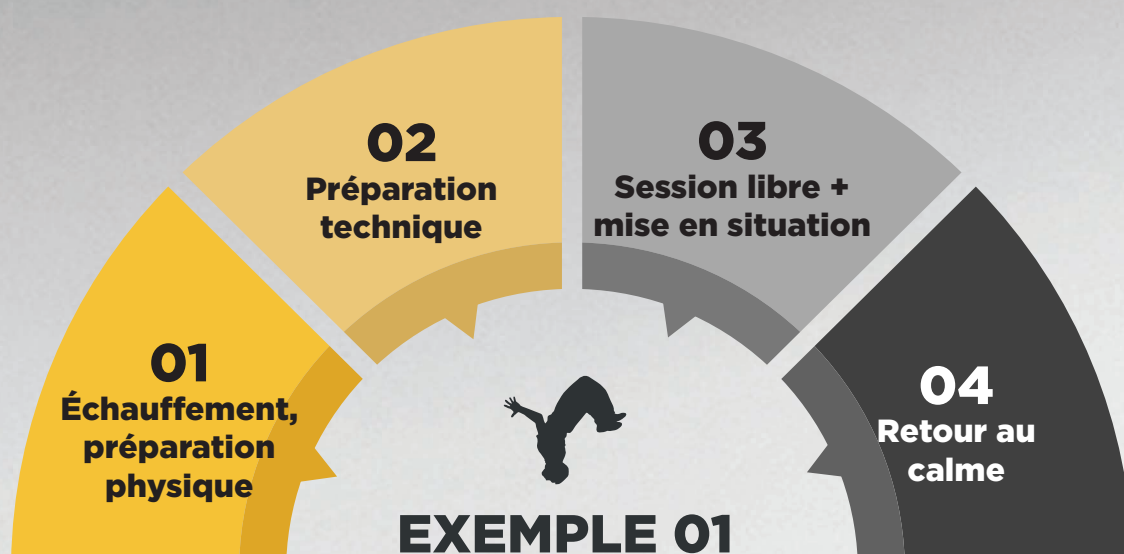
STRUCTURES DE SÉANCES

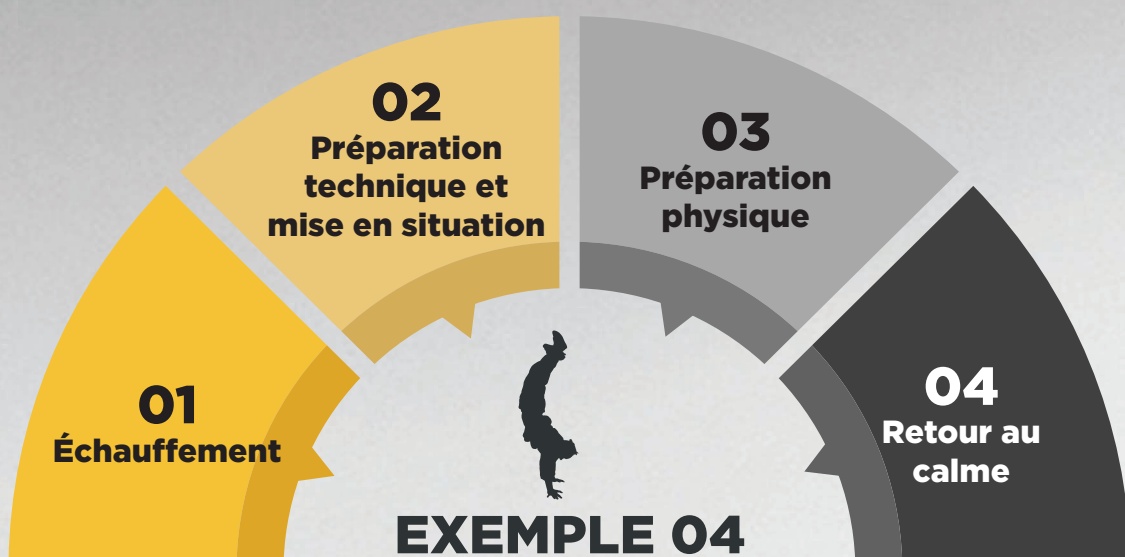
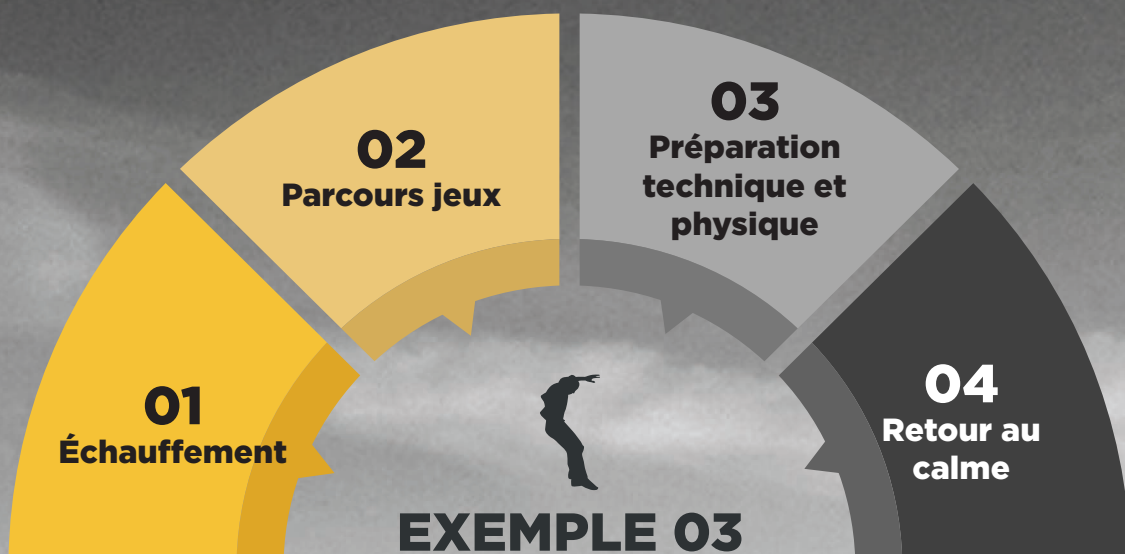
Nous vous proposons différents formats de séance afin de les organiser et de les faire varier.

Chacune des propositions comprends :

- Un échauffement
- Une partie technique (dirigée ou semi-libre)
- Une partie physique
- Une mise en situation des apprentissages (parcours, jeux, ...)
- Un retour au calme (décompression, étirements, bilan de séance...)

La durée d'une séance est définie à une heure et demie.





LES OUTILS

La FFG propose à ses clubs plusieurs outils pour permettre le déploiement et la mise en œuvre de l'activité Free Style Gym :

- **Des outils « traditionnels » distribués lors des formations de cadres :**

- * Fiches d'échauffement
- * Fiches de préparation physique
- * Fiches techniques portant sur les éléments et leur démarche d'apprentissage

- **Des outils vidéo permettant de découvrir en situation réelle les éléments « signatures » de l'activité :**

- * Vidéos Médiabooks sur chaque élément, leurs évolutions et leurs situations d'apprentissage , via la chaîne « I Gym technique GPT » accessible par le site internet de la FFG dans l'espace logger.

- **Des outils de promotion :**

- * Clip de promotion pouvant être utilisé sur les sites internet des clubs ou lors de tout événement (portes ouvertes, forum des associations, journée nationale de la Gym, etc.)
- * Flyers
- * Affiches

FREESTYLE *Gym*

La gym en liberté.

Ont contribué à l'élaboration des outils pédagogiques :

**Benoît TAMARELLE, Thomas GROSJEAN, Thomas GENIN, Lyess EL KAROUI,
Joël ZAIRE, Thomas DESFORGES**

Avec l'aimable collaboration

**du club d'En Avant de Paris,
Gym Club Le Perreux/Marnes et de L'UFR-STAPS de Rouen**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT