

L'univers **Evolugym** est l'univers de la pratique non compétitive, simple, motivante et facile à mettre en oeuvre pour capter de nouveaux publics et les fidéliser. Actuellement, quatre produits ont été créés pour vous permettre de capter un public le plus large possible. Il s'agit des produits Educ (Baby Gym / Access Gym), Acro (FreeStyle Gym), Gym Santé (Senior et Handi) et Scéno (grands événements).

Retrouvez dans cette rubrique toutes les informations dont vous aurez besoin pour faire vivre les activités Evolugym dans votre club.

EDUC



Les activités gymniques comme moyen : outil favorisant l'éducation motrice !

Contribue au développement de l'enfant sur un plan moteur.

On enrichit le répertoire moteur de l'enfant, vers le développement d'une motricité gymnique.

L'approche pédagogique doit être dynamique et ludique.

Public : petite enfance / enfants

SCENO



Se produire devant un public.

Ce n'est pas l'activité en elle-même qui prime. Elle peut puiser ses contenus dans différentes disciplines.
C'est avant tout une pratique collective.

Public : tout âge : enfant, ado, adulte, senior

PARTICIPER AUX GRANDS ÉVÈNEMENTS EVOLUGYM

Dans l'univers de la Gym pour Tous, il existe des événements permettant aux gymnastes de se regrouper et de se produire sur scène. Sur le plan national, les compétitions de Teamgym se traduisent au travers du Festigym. Au niveau international, il existe également des grands rendez-vous : l'Eurogym, le Golden Age et la Gymnaestrada.



UNE PRATIQUE DYNAMIQUE ET POSITIVE, PENSÉE POUR TOUS

Acteurs du mouvement depuis 150 ans, la Fédération Française de Gymnastique a développé une pratique sportive qui permet à ses participants de se dépenser tout en améliorant leur santé et leur bien-être dans la durée.

Cette activité, c'est **gym+**, une discipline née de l'expertise des équipes techniques et du staff médical et élaborée en collaboration avec les meilleurs experts du mouvement humain, l'Institut de Gasquet et l'Institut de Biomécanique Georges Charpak.



D'ÉQUILIBRE



DE BIEN-ÊTRE



DE PLAISIR



D'EXPERTISE

Comité départemental de gymnastique de la Loire

4, rue des 3 meules 42100 St Etienne - 0698200811 - comiteloiregym@gmail.com

<https://www.loire-ffgym.com/>



UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE AUX CARACTÉRISTIQUES FONCTIONNELLES DES PRATIQUANTS SELON 3 MODALITÉS

Form+

Vous souhaitez améliorer votre condition physique, adopter les bons gestes au quotidien, préparer un challenge sportif ?

Le Coach saura trouver les exercices et l'intensité qui vous convient pour répondre à vos objectifs.

Lomba+

Un accueil et une pratique spécifiquement adaptés à la lombalgie

Vous avez une fragilité ou des problèmes de dos ?

Pas d'inquiétudes, ce programme de gym+ a été pensé spécifiquement avec les plus grands experts dans ce domaine pour accompagner ceux sujets à la lombalgie.

Ordo+

Un accueil adapté aux spécificités ALD

Votre médecin vous a prescrit une pratique sportive ? Vous avez une ordonnance le mentionnant ?

Rencontrez nos coaches gym+, formés pour pouvoir accueillir toutes les formes de pathologies reconnues ALD

PARKOUR



Originaire de la rue, le Parkour peut se résumer à l'art de se rendre d'un point à un autre en respectant un principe clé : l'efficacité et la fluidité.

Dans les événements FIG, la zone du Parkour est parsemée d'une variété de blocs, de murs et de barres conçus pour refléter les différents obstacles rencontrés dans les zones urbaines. Pour les surmonter, les athlètes doivent utiliser une gamme de techniques, comme le saut de chat (cat leap), le saut de bras (arm jump), le saut de fond (drop jump) et le wall run (passe-muraille).

Il existe deux catégories: la vitesse et le style libre. Dans l'épreuve de vitesse, les athlètes doivent surmonter les obstacles le plus rapidement possible pour atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Dans l'épreuve de Freestyle, les athlètes utilisent les obstacles pour montrer leur style et leur créativité pendant que leur performance technique est jugée.