

## i-Gym Technic - Accès pour les licenciés

❶ Sur [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com), sélectionner Espace Licencié



La gym **qualité**, c'est dans un **Club FFG**  
Fédération Française de Gymnastique

Actualités Clubs Faire de la compétition Equipes de France Se former FFG

Recherche par mots clés [OK] +

- Médiathèque
- Petites annonces
- Rejoindre les questions
- Web TV
- Espace Licencié

Découvrir les gymnastiques

Palmarès / Classements

Dernières actualités

- Festival international du Cirque du Val d'Oise  
Le 26/09/2012
- Quand les GR rencontrent Benoit  
Le 26/09/2012
- Rallye Découverte pour "1 Maillot Pour la Vie"  
Le 25/09/2012
- Résultats du Tournoi International de Cottbus  
Le 24/09/2012
- 3ème édition de l'opération "Sentez-vous sport !"

Choisir une pratique gymnique

Votre âge  
Tous les âges

Votre sexe  
 Féminin  
 Masculin

Choisir

Où pratiquer ?

Localiser un Club près de chez vous.  
Votre ville ou code postal

Localiser

Clubs: découvrez 6 bonnes raisons de vous affilier à la FFG



La gym **qualité**, c'est dans un **Club FFG**  
Fédération Française de Gymnastique

Espace Licencié

Identifiant [input]  
Numéro de licence

Mot de passe [input]  
date de naissance (jjmmaaaa)

Connexion

Accès à l'Internet

Retrouvez la FFGYM sur Twitter

Retrouvez la FFGYM sur Facebook

❷ Entrer vos identifiants puis cliquer sur Connexion

3 Sélectionner i-Gym Technic

Bienvenue Thierry KLEIN (tk.klein@wanadoo.fr) Déconnexion

Ma Licence Jeux Calendrier Goodies Partenaires **i-Gym Technic** Fan de ...

Profitez sans plus attendre des offres du mois

**PHOTOCITE.fr**

La marque photo de France Loisirs

Partenaire de la

**BABY GYM**

Offre découverte Photocite.fr.  
-15% sur tout le site avec le code promo BABYGYM15  
RDV sur [www.photocite.fr/babygym](http://www.photocite.fr/babygym)  
Tirages, livres photo, cadeaux photo... donnez vie à vos souvenirs !



\* Offre valable jusqu'au 31/08/12 pour toute commande passée sur [photocite.fr](http://photocite.fr) ou depuis le logiciel Photocite Collection en mode commande Internet et utilisant le code de réduction BABYGYM15, hors frais de traitement et non cumulable avec d'autres offres.

9.9

**Make Up For Ever**

MAKE UP FOR EVER, le maquillage de professionnel rien que pour vous !

**Photocité**

Offre découverte Photocite.fr : -15% sur toute la gamme de produits photo avec le code promo BABYGYM15\* Tirages, livres photo, calendriers, cadeaux photos... donnez vie à vos souvenirs !

Mais aussi des privilèges tout au long de l'année

**MAKE UP FOR EVER** PROFESSIONAL PARIS

**Gym Technic**  
De l'idée du geste à la réalisation

**Allianz**

**FR**

Accès à l'Internet

Accès Extranet

Identifiant extranet : Mot de passe :  
  **OK**

Retrouvez la FFGYM sur Twitter

Retrouvez la FFGYM sur Facebook

**Web TV**



Accédez aux Web TV de la Fédération

**Palmarès / Classements**

**Dernières actualités**

**13 Festival international du Cirque**  
Festival international du Cirque du Val d'Oise  
Le 26/09/2012

Quand les GR rencontrent Benoit

4 Choisir la discipline qui vous intéresse

Bienvenue Thierry KLEIN (tk.klein@wanadoo.fr) Déconnexion

Ma Licence Jeux Calendrier Goodies Partenaires **i-Gym Technic** Fan de ...

**i-Gym Technic**

Retrouvez ici tous les contenus vidéos i-Gym Technic

**i-Gym Technic GAM**

**i-Gym Technic GAF**

**i-Gym Technic GPT**

**2015 PARIS**  
Concours France  
Voir la vidéo

**Abonnez-vous**  
Abonnez-vous

**DÉCOUVREZ LES NOUVEAUX JEUX**  
En savoir plus

Accès à l'Internet

Accès Extranet

Identifiant extranet : Mot de passe :  
  **OK**

Retrouvez la FFGYM sur Twitter

Retrouvez la FFGYM sur Facebook

**Web TV**



Accédez aux Web TV de la Fédération

**Palmarès / Classements**

**Dernières actualités**

**13 Festival international du Cirque**  
Festival international du Cirque du Val d'Oise  
Le 26/09/2012

Quand les GR rencontrent Benoit



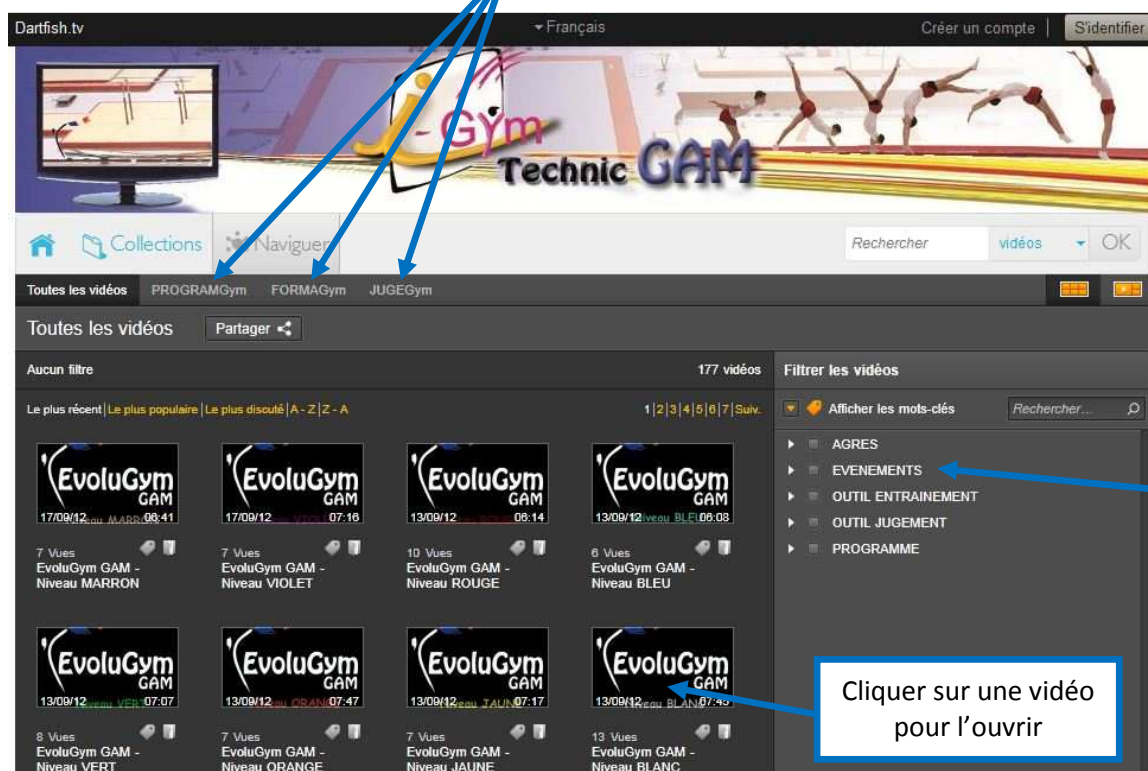
i-Gym Technic GAM est pris en exemple pour les explications qui suivent, mais les principes de fonctionnement sont identiques pour la chaîne de chaque discipline.

À noter que pour i-Gym Technic GYM POUR TOUS, les entrées PROGRAMGym/FORMAGym/JUEGym de la navigation sont remplacées par les activités de cette discipline (TeamGym/Grands événements/EvoluGym...).

Cliquer sur le logo FFGym de l'image de fond pour revenir sur l'Espace Licencié (retour sur cette page nécessaire pour consulter ensuite une autre chaîne i-Gym Technic)



Navigation dans les rubriques en les sélectionnant



Pour filtrer les vidéos par mots-clés

Filtre avec plusieurs mots clés possible : sélectionner le premier puis conserver la touche ctrl enfoncée pour le ou les suivants

Cliquer sur une vidéo pour l'ouvrir

Barre de lecture. Cliquer sur les triangles blancs pour voir les séquences ou positions clés

Barre de lecture. Cliquer sur les triangles blancs pour voir les séquences ou positions clés

Pour afficher la vue vignettes ou la vue lecteur

Pour voir le détail d'une vidéo (les différentes parties et les séquences ou positions clés)

Info Télécharger Pièces jointes (1)

**EvoluGym GAM - Niveau BLANC** 15 vues | il y a 13 jours

Ce document présente les 18 éléments du niveau BLANC du programme EvoluGym GAM, avec pour chaque exercice :

- une vidéo à vitesse normale, puis au ralenti, avec le critère de réussite en incrustation ;
- une image arrêtée mettant en évidence le bon...

Extrait de la collection PROGRAMGym

Afficher les mots-clés PROGRAMME - EVOLUGYM GAM

Toutes les vidéos 177 vidéos

Aucun filtre Le plus récent Préc. | 1 | 2 | 3 | Suiv.

EvoluGym GAM - Niveau JAUNE 7 Vues

EvoluGym GAM - Niveau BLANC 15 Vues

EvoluGym GAM - ÉCHAUFFEMENT (niveau III) 14 Vues

14017 21 Vues

25023\_07 16 Vues

25022\_12

Texte associé au document ou à une de ses parties ou à une séquence ou position clé