



GUIDE POUR LES PARENTS D'UN ATHLÈTE EN GYM ACROBATIQUE



2018 - 2019

Préparation pour le secteur compétitif

La pratique de la gymnastique acrobatique permet à votre enfant de développer des habiletés physiques, une capacité d'adaptation aux changements, le dépassement de soi, un mode de vie sain et actif. Alors, peu importe la note finale, les efforts soutenus de nos enfants méritent notre entière admiration et nos félicitations. Ces enseignements valent beaucoup plus que les médailles qu'ils peuvent gagner.

PREPARATION POUR LE SECTEUR COMPETITIF

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET AVOIR LORS D'UN ENTRAÎNEMENT

1. Maillot d'entraînement
2. Cheveux attachés
3. Élastiques et barrettes
4. Ruban adhésif sportif
5. Ongles courts
6. Collation santé (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
7. Bouteille d'eau
8. Bas blanc
9. Aucun bijou

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET AVOIR QUAND JE VAIS EN COMPÉTITION

1. Maillot de compétition et chouchou (élastique)
2. Survêtement du club
3. Bas blanc
4. Ruban adhésif sportif (couleur peau, beige)
5. Collation santé (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
6. Bouteille d'eau
7. Cheveux attachés
8. Brosse à cheveux
9. Élastiques et barrettes
10. Gel ou spray net
11. Aucun bijou
12. Aucun vernis à ongle ni tattoo
13. Aucun port de bas culotte dans mon maillot de compétition (seulement les bobettes fournis par le fournisseur de maillot seront acceptés)
14. Si soutien-gorge, les bretelles ne doivent pas paraître

COMMENT ME PREPARER POUR LA COMPETITION

- Je prépare mon sac de gym la veille et je le vérifie de nouveau avant de partir.
- Je me réveille au moins une heure avant mon départ pour ma compétition.
- Je mange un bon repas une heure avant la compétition (essentiel).
- À l'arrivée au site de compétition, je vais directement au vestiaire pour ranger mon manteau et mes souliers/bottes. Je me change en maillot de compétition.
- Je suis prête, visible et en survêtement 15 minutes avant l'heure prévu d'échauffement
- Je vais sur le plateau d'échauffement rencontrer mon entraîneur et mon équipe. J'apporte mon sac de gym (bouteille d'eau).
- Je suis présente dans le gymnase à l'heure d'arrivée prévue pour les athlètes, car la compétition peut être devancée.
- Je m'assure que mes cheveux sont bien attachés.
- J'enlève mes bijoux mon verni à ongle et mes tattoos
- J'ai mon sourire et ma confiance avec moi!

COMPRENDRE LE JUGEMENT

**Ces explications sont générales et des modifications au programme peuvent être apportées à tout moment*

DÉDUCTIONS POSSIBLES À TOUS LES ENGINES :

- Bras ou jambes fléchies (0.1 à 0.5)
- Jambes écartées (0.1 à 0.5)
- Jambes croisées (0.1 à 0.5)
- Hauteur des éléments (0.1 à 0.5)
- Précision des positions du corps (0.1 à 0.5)
- Amplitude (0.1 à 0.5)
- Déséquilibre ou pas lors de la réception (0.1 à 0.5)
- Maintien et stabilité des éléments statiques (0.1 à 0.5)
- Chute (1.0)

DÉDUCTIONS ARTISTIQUES

Déductions applicables sur l'ensemble de la routine s'il manque les éléments suivants :

- Contrôle et stabilité
- Expressivité
- Alignement du corps, des pieds et des bras (Amplitude)
- Travail en relevé (1/2 pointe)
- Créativité des mouvements
- Synchronisme
- Utilisation complète de la surface du sol
- Mouvement près du sol
- Rythme, tempo et musicalité
- Harmonie des mouvements avec la musique

COMMENT COMPRENDRE LE SYSTEME DE POINTAGE ?

La note finale que vous voyez en tant que parent représente le total des points accumulés pour les difficultés exécutées dans la routine moins les déductions d'exécution des mouvements.

Note finale = Note de départ (difficultés exécutées) + Note d'exécution (10-déductions d'exécution) + Note artistique

Le total est sur 30.

S'il est sur 40 (la note de exécutive est doublée) JO7+

S'il est sur 20 (la note artistique est incluse dans la note exécutive) JO5-JO6

Note de départ (F.I.G) est déterminé par les juges selon le choix des mouvements. Les points sont accordés selon :

- Il existe un code de pointage international pour déterminer la valeur de tous les mouvements en gymnastique acrobatique
- Le choix des mouvements est décidé par l'entraîneur afin de réduire les erreurs et de maximiser les points forts de l'athlète pour avoir la meilleure note possible.
- Si l'athlète n'exécute par un mouvement avec une qualité suffisante, le juge peut ne pas reconnaître la valeur du mouvement et/ou l'exigence requise pour la routine.
- Un athlète ayant des mouvements de plus grande difficulté peut se retrouver avec une note d'exécution moins élevée qu'un athlète avec une routine plus simple, mais bien exécutée. Il y a beaucoup d'emphase en gymnastique sur la qualité des mouvements et de la présentation.

La pratique de la gymnastique acrobatique permet à votre enfant de développer des habiletés physiques, une capacité d'adaptation aux changements, le dépassement de soi, un mode de vie sain et actif. Alors, peu importe la note finale, les efforts soutenus de nos enfants méritent notre admiration et nos félicitations. Ces enseignements valent beaucoup plus que les médailles qu'ils peuvent gagner.