



GUIDE POUR LES PARENTS D'UNE GYMNASTE COMPÉTITIVE



2017-2018

Préparation pour le secteur compétitif

La pratique de la gymnastique 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 barettes
4. Gants, poignets, poids-cheville et ruban adhésif sportif
5. Une copie de ma musique de sol (CD)
6. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
7. Bouteille d'eau
8. Gougounes
9. Bas blanc
10. Ongles courts
11. Aucun bijou (seulement les clous d'oreilles sont acceptés)

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

1. Maillot de compétition et froufrou (élastique)
2. Survêtement du club
3. Bas blanc (secteur trampoline et CR)
4. Gougounes
5. Gants, poignets et ruban adhésif sportif (couleur peau, beige)
6. Une copie de ma musique de sol (CD)
7. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
8. Bouteille d'eau
9. Cheveux attachés (seulement la queue de cheval ou chignon bien lissé et serré est accepté)
10. Brosse à cheveux
11. Élastiques et barrettes
12. Gel ou spray net
13. Aucun bijou
14. Aucun port de bas culotte dans mon maillot de compétition (seulement les bobettes fournis par le fournisseur de maillot seront acceptés)
15. Si soutien-gorge, les bretelles ne doivent pas paraître
16. Maquillage léger
17. Aucun vernis à ongle (ongles courts)

COMMENT ME PRÉPARER POUR LA COMPÉTITION

- 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.
- Une fois en survêtement, je vais sur le plateau d'échauffement rencontrer mon entraîneur et mon équipe. J'apporte mon sac de gym.
- 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
- 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 ENGIN :

- Bras ou jambes fléchies (0.1 – 0.3 – 0.5)
- Jambes écartées (0.1 – 0.3)
- Jambes croisées (0.1)
- Hauteur des éléments (0.1 – 0.3)
- Précision des positions du corps (0.1 – 0.3)
- Amplitude (0.1 – 0.3)
- Déséquilibre ou pas lors de la réception (0.1 – 0.3 – 0.5 jusqu'à concurrence de 0.8)
- Chute (1.0)

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PAR ENGIN

Saut : <ul style="list-style-type: none">• Distance (0.1 – 0.3 – 0.5)• Hauteur (0.1 - 0.3 - 0.5)• Dynamisme insuffisant (0.1 – 0.3 – 0.5)• Réception hors des lignes (0.1 - 0.3)	Saut nul = 0 : <ul style="list-style-type: none">- Aucun saut n'est exécuté/Pas d'appui sur la table de saut- Aide manuelle- La réception n'est pas d'abord sur les pieds- Impossible de reconnaître le saut- Saut interdit
Barres : <ul style="list-style-type: none">• Amplitude/Angles des mouvements (0.1 – 0.3)• Rythme (Fluidité) (0.1)• Touche du tapis ou de la barre avec les pieds (0.3 – 0.5 – 1.0)• Élan supplémentaire (0.5)	

<p>Poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pause / Préparation excessive avant un élément (0.1) • S'accrocher pour éviter une chute (0.5) • Déséquilibre (0.1 – 0.3 – 0.5) 	<p><u>Exécution artistique</u> <i>Déductions applicables sur l'ensemble de la routine s'il manque les éléments suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mouvements latéraux - Mouvements près de la poutre - Alignement du corps, des pieds et des bras (Amplitude) - Travail en relevé (1/2 pointe) - Variation du rythme et tempo (0.1 – 0.3) - Etc.
<p>Sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pause / Élan de bras excessif avant un élément (0.1) • Placement du corps/tête (0.1) • Amplitude (allongement maximum des mouvements du corps) (0.1) 	<p><u>Exécution artistique</u> <i>Déductions applicables sur l'ensemble de la routine s'il manque les éléments suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle et stabilité - Alignement du corps, des pieds et des bras (Amplitude) - Travail en relevé (1/2 pointe) - Créativité des mouvements - Utilisation de la surface du sol - Mouvement près du sol - Rythme et tempo (0.1 – 0.3) - Harmonie des mouvements avec la musique - Synchronisme entre les mouvements et la fin de la routine - Etc.

COMMENT COMPRENDRE LE SYSTÈME 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 de départ est déterminé par les juges selon la composition (choix des mouvements) et la présentation de la routine. Les points sont accordés selon :

- 1. Exigences obligatoires (5 au provincial/national et 6 au circuit régional)**
 - Chaque catégorie a des exigences différentes
- 2. Chaque élément a également une valeur (entre 0.1 et 0.8)**
 - Il existe un code de pointage international pour déterminer la valeur de tous les mouvements en gymnastique
- 3. Bonus**
 - Ils sont accordés pour certains mouvements et/ou enchaînements.

- ! 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 de départ possible.
- ! Si l'athlète n'exécute pas un mouvement avec une qualité suffisante, le juge peut ne pas reconnaître la valeur du mouvement et/ou l'exigence requise pour la routine.
- ! Dépendamment des mouvements exécutés dans la routine et de ce qui est reconnu par les juges, les athlètes d'une même catégorie n'ont pas tous la même note de départ.
- ! 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 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.