GUIDE DU PARENT

Préparation d'une gymnaste pour le secteur compétitif

Québec Performance

PRÉPARATION POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF

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

1. Maillot d'entraînement
2. Cheveux attachés
3. Élastiques et barrettes
4. Gants, poignets, poids-cheville et ruban adhésif sportif
5. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
6. Bouteille d'eau
7. Gougounes
8. Bas
9. Ongles courts
10. 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 blancs (secteur trampoline et CR)
4. Gougounes
5. Gants, poignets et ruban adhésif sportif (couleur peau)
6. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
7. Bouteille d'eau
8. Cheveux attachés (seulement la queue de cheval ou chignon bien lisse et serré sont acceptés)
9. Brosse à cheveux
10. Élastiques et barrettes
11. Gel ou spray net
12. Aucun bijou
13. Aucun port de bas-culotte/collants ou sous-vêtements 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
15. Maquillage léger
16. 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!
- À la fin de la compétition, je m'assure d'être présente à la remise des récompenses pour encourages mes paires

COMPRENDRE LE JUGEMENT

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

DÉDUCTIONS POSSIBLES À TOUS LES ENGINS :

- Pieds non pointés (0.05)
- Bras ou jambes fléchies (0.05 à 0.3)
- Jambes écartées (0.05 à 0.2)
- Jambes croisées (0.05 - 0.1)
- Hauteur des sorties - barres et poutre (0.05 à 0.3)
- Précision des positions du corps (0.05 à 0.2)
- Amplitude (0.05 à 0.2)
- Déséquilibre (0.05 à 0.3)
- Chute (0.5)
- Réception:
    - Pieds écartés à la largeur des hanches (0.05)
    - Pieds écartés plus que la largeur des hanches (0.1)
    - Position du corps incorrect/ déséquilibre (0.05 à 0.2)
    - Flexion profonde (0.3)
    - Pas (0.1 à 0.4)

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PAR ENGIN

<table>
<tr>
<td>Saut (Saut de main sans pile, tsuk, yurchenko):
● Angle des épaules (0.05 à 0.2)
● Bras fléchis (0.05 à 0.5)
● Appui prolongé (0.05 à 0.5)
● Angle de répulsion - saut sans salto (0.05 à 1.0)
● Précision dans les positions du corps dans les saltos (0.05 à 0.3)
● Extension insuffisante avant la réception (0.05 à 0.3)
● Longueur (0.05 à 0.3)
● Hauteur (0.05 à 0.5)
● Dynamisme insuffisant (0.05 à 0.3)</td>
<td>Saut (Préparation tsuk, Saut de main réception sur pile, préparation yurchenko) :
● Angle d'arrivée (0.05 à 0.3)
● Angle des épaules (0.05 à 0.2)
● Bras fléchis (0.05 à 0.5)
● Appui prolongé (0.05 à 0.5)
● Angle de répulsion (0.05 à 1.0)
● Longueur (0.05 à 0.3)
● Hauteur (0.05 à 0.5)
● Dynamisme insuffisant (0.05 à 0.3)
● Position du corps incorrect à la réception (0.05 à 0.5)
● Pas à la réception permis dans le sens de déplacement du saut: Faute si déplacement vers l'arrière pour le saut de main et vers l'avant pour le tsuk et yurchenko (0.1 à 0.4)</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Barres :
● Amplitude/Angles des mouvements (0.05 à 0.3)
● Amplitude du tour libre (0.05 à 0.4)
● Rythme (0.1)
● Dynamisme (0.05 à 0.2)
● Heurter la barre avec les pieds (0.2)
● Heurter le tapis avec les pieds (0.3)
● Élan supplémentaire (0.3)
● Ne pas enlever le tremplin (0.3)</td>
</tr>
<tr>
<td>Poutre
● Hauteur des éléments (0.05 à 0.2)
● Écart insuffisant (0.05 à 0.2)
● Rythme et tempo (0.05 à 0.2)
● Assurance (0.05 à 0.2)
● Dynamisme (0.05 à 0.2)
● Pause de concentration (0.1 - 0.2)
● S'accrocher pour éviter une chute (0.3)
● Déséquilibre (0.05 à 0.3))</td>
<td><u>Artistique</u>
- Originalité/créativité (0.05 - 0.1)
- Qualité des mouvements (0.05 - 0.1)
- Qualité de l'expression (0.05 - 0.1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Sol :
● Hauteur des éléments (0.05 à 0.2)
● Rythme et tempo (0.05 à 0.2)
● Dynamisme (0.05 à 0.2)
● Mouvement en relation avec la musique (0.05 à 0.2)
● Synchronisation (0.05) à la fin (0.1)</td>
<td><u>Artistique</u>
- Originalité/créativité (0.05 - 0.1)
- Qualité des mouvements (0.05 - 0.1)
- Qualité de l'expression (0.05 - 0.1)</td>
</tr>
</table>

COMMENT COMPRENDRE LE SYSTÈME DE POINTAGE ?

Note finale = Note de départ - Note d'exécution

La note de départ est normalement de 10.00. Les exigences et valeur d'élément manquantes sont déduites de la note de départ.

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 (A-B-C-D-E)**
   - Chaque catégorie exige un nombre précis de valeurs

! Le choix des mouvements est décidé par l'entraîneur afin de réduire les erreurs et de maximiser les points forts de l'athlète pour assurer une note de départ de 10.00 et obtenir le moins de déductions d'exécution 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.

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.