Québec Performance

GUIDE DU PARENT

Préparation d'un athlète en trampoline pour le secteur compétitif

PRÉPARATION POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF

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

1. Maillot/vêtements d'entrainement
2. Cheveux attachés
3. Élastiques
4. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
5. Bouteille d'eau
6. Bas
7. 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 OBLIGATOIRES
4. Espadrilles/sandales
5. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
6. Bouteille d'eau
7. Cheveux très bien attachés
8. Aucun bijou
9. Si soutien-gorge, les bretelles ne doivent pas paraître

COMMENT ME PRÉPARER POUR LA COMPÉTITION

- Je prépare mon sac de trampoline 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 trampoline.
- Je suis présent 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 tous 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 pour l'exécution de chaque mouvement:

- Position des bras : (0,0 - 0,1)
- Position des jambes (inclus genoux pliés, pieds flexes, jambes décollées): (0,0 - 0,2)
- Position du corps (inclus la tête) (0,0 - 0,2)
- Ouverture et réception: Ouverture des saltos, maintenir position tendue (inclus fin de la vrille):(0,0 - 0,3)
- Déplacement horizontal: (0,0 - 0,3)
- Déséquilibre ou pas lors de la réception (0.1 – 0.3 – 0.5)

COMMENT COMPRENDRE LE SYSTÈME DE POINTAGE ?

La note finale est composée de plusieurs critères. On doit ajouter la note d'exécution (la justesse d'exécution, pieds pointés, ouvertures, qualité des positions, etc), le temps de vol (le temps que la routine de 10 mouvements soit exécutée), le déplacement horizontal (chaque fois que les pieds de l'athlète sortent du centre), ainsi que le degré de difficulté de la routine libre (chaque mouvement vaut un nombre de points, plus les mouvements sont difficiles, plus ils valent de points).

Vous pourrez voir sur l'écran d'ordinateur un chiffre indiquant le temps de vol. Lors des routines libres, la note affichée devant les juges indique le degré de difficulté de la routine. Les notes d'exécution ne sont plus affichées.

Pour plus de questions concernant le système de pointage, nous vous invitons à consulter le guide de juge STR à cette adresse : http://www.gymqc.ca/static/uploaded/Files/Documents/Guide-juge-16-17_v3_2017-03-03.pdf

La pratique du trampoline 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.