



Québec
Performance

GUIDE DU PARENT

Préparation d'un athlète en
gymnastique acrobatique
pour le secteur compétitif



PREPARATION POUR LE SECTEUR COMPETITIF

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

1. Maillot d'entraînement
2. Cuissards courts
3. Cheveux attachés (élastiques et barettes)
4. Ruban adhésif sportif
5. Ongles courts
6. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
7. Bouteille d'eau
8. Gougounes
9. Bas blancs
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 blanc pour les garçons
4. Gougounes
5. Ruban adhésif sportif (couleur peau)
6. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
7. Bouteille d'eau
8. Cheveux attachés
9. Brosse à cheveux
10. Élastiques et barrettes
11. Gel ou spray net
12. Kit de couture de maillot
13. Aucun bijou
14. 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)
15. 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.
- Une fois en survêtement et à l'heure indiquée pour ma vague de passage ; 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 ENGINS :

- 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 – 0.5)
- Précision des positions du corps (0.1 – 0.3 -0.5)
- Amplitude (0.1 – 0.3 – 0.5)
- Déséquilibre ou pas lors de la réception (0.1 – 0.3 – 0.5)
- Maintien des éléments artistiques
- Chute (1.0)

DÉDUCTIONS ARTISTIQUES

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

- Partenariat
- Expressivité
- Réalisation
- Créativité
- Musicalité

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, c'est que la note d'exécution est doublée.

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

- Le 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 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.
- 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'emphasis 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, ainsi qu'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.