



Québec
Performance

GUIDE DU PARENT

Préparation d'un gymnaste
pour le secteur compétitif



PRÉPARATION POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF

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

1. Vêtement d'entraînement
2. Bas
3. Gants fixe/anneaux, poignets et ruban adhésif sportif
4. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
5. Bouteille d'eau
6. Cheveux attachés si longs
7. Aucun bijou

CE QUE JE DOIS SAVOIR ET AVOIR LORS D'UNE COMPÉTITION

1. Vêtement de compétition (singlet, fuseau, pantalon court)
2. Survêtement du club
3. Gants fixe/anneaux, poignets et ruban adhésif sportif
4. Collation (fruits, légumes, barres granola, yogourt, fromage)
5. Bouteille d'eau
6. Cheveux attachés si longs
7. Aucun bijou

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 singlet 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 présent dans le gymnase à l'heure d'arrivée prévue pour les athlètes, car la compétition peut être devancée.
- Si j'ai les cheveux longs, je m'assure qu'ils 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 SPÉCIFIQUES À TOUS LES ENGINS :

SOL : hauteur, réception, dépassement du temps

ARÇONS : Tenue, amplitude globale du mouvement, touche de l'engin

ANNEAUX : Temps et angles pour les positions de maintien, amplitude des éléments d'élans

SAUT : Réception en dehors des lignes, amplitude du saut

BARRES PARALLÈLES : Déplacement des mains en appuis, maintien des positions

BARRE FIXE : Amplitude des lâchés de barre, bras tendus, angle lors des changements de mains

À TOUS LES ENGINS, VOICI LES DÉDUCTIONS POSSIBLES :

- Bras ou jambes fléchies (0.1 – 0.3 – 0.5)
- Hauteur (0.1 – 0.3)
- Déséquilibre ou pas lors de la réception (0.1 – 0.3 jusqu'à concurrence de 1 point)
- Chute (1.0)

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)

La note de départ est déterminée par les juges selon la composition (choix des mouvements) et la présentation de la routine. Les points sont accordés selon :

1. **Exigences obligatoires (4 au provincial/national et circuit régional)**
 - Chaque engin a des exigences différentes
2. **Chaque élément a également une valeur (entre 0.1 et 0.9)**
 - 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.

L'entraîneur peut contester la décision du juge sur la note de départ s'il y a eu une erreur, mais il ne peut pas contester la note sur l'exécution.

- ! 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'emphasis 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.