

# ECOLE DE GYMNASTIQUE

SAISON 2020-2021

## SOMMAIRE

1. Le projet
2. Organisation générale
3. Orientation et développement de la section Loisir et du cheerleading
4. Orientation et développement de la section Compétition
5. Organisation de l'entraînement
6. Séquencement de l'année

## 1. Le projet : ECOLE DE GYMNASTIQUE

### 1.1. Descriptif du projet

L'Ecole de gymnastique vise à l'apprentissage des éléments gymniques de base. Il s'agit de donner un « bagage » à l'enfant pour les saisons à venir. L'objectif est de développer les qualités physiques de l'enfant, dans le respect des possibilités de chacun et de l'encourager dans sa progression. A l'entraînement comme en compétition, nous rechercherons d'abord la performance humaine avant le résultat. Ce dernier n'est pas exclu pour autant mais ne constitue pas un fondement - l'objectif étant de permettre à l'enfant d'évoluer sereinement et de se faire plaisir.

La gymnastique artistique féminine et masculine permet de s'entraîner sur les différents agrès mixtes (sol, saut), féminins (barres, poutre) et masculin (anneaux, fixe et parallèles). Nous ne disposons pas d'arçon mais cela pourra venir plus tard.

Les exercices mis en place facilitent l'apprentissage (plus ou moins ludique selon le niveau) : repères spatiaux, progression dans la difficulté, mise en place d'automatismes, langage imagé...

### 1.2. Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi, l'autonomie
- Prendre confiance en ses possibilités, les développer harmonieusement
- Vivre, accepter, gérer les émotions
- Responsabilité personnelle, respect, tolérances

### 1.3. Objectifs opérationnels

- Développer une motricité spécifique à la gymnastique
- Etre capable de réaliser des enchaînements sur les différents agrès (sol, saut, barre, poutre ...)
- Synchronisation des mouvements

## 2. Organisation générale

### Quand et où ?

Cf. planning saison

Lieu : gymnase du Lycée Saint-Sébastien (rue Hervé de Guébriand, à Landerneau).

### Qui ?

L'École de gym s'adresse aux enfants de plus de 6 ans.

Les groupes d'enfants sont homogénéisés en début d'année en fonction de l'âge et de l'ancienneté dans la pratique de la gymnastique. Cependant, maturité et niveau peuvent différer. A cet effet, il est possible qu'en cours d'année, au sein d'un même groupe, nous formions des sous-groupes de niveaux, afin de conserver la motivation de chaque enfant, par un contenu adapté.

### Statut / Matériel :

L'école de gymnastique fait partie de l'association Tempo dédiée à la pratique de la gymnastique artistique féminine et masculine. Elle est affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France, et depuis 2016 à la Fédération Sportive et Gymniques du Travail, fédérations affinitaires déclarées et agréées auprès de Jeunesse et Sports.

La salle est louée par la Ville de Landerneau au Lycée Saint-Sébastien et mise à disposition de Tempo. Le gros matériel (agrès) appartient au Lycée Saint-Sébastien.

L'association prévoit des investissements dans du petit matériel chaque année.

### Inscription et tarifs :

. Les inscriptions se font auprès du bureau de l'association ou 100% en ligne sur le site :

<https://tempo-gymnastique.comiti-sport.fr>

L'inscription est valide à réception du dossier complet.

#### Les conditions d'inscriptions :

- être âgé de plus de 5 ans ½ au début de saison
- fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique de la gymnastique (avec mention compétition pour la section dédiée)
- compléter le dossier d'inscription et accepter le règlement intérieur du club
- s'acquitter de la cotisation annuelle

Depuis 2009, la ville de Landerneau a créé le chèque sport et contribue ainsi à hauteur de 15€ pour chaque enfant landernéen de moins de 15 ans. Objectif affiché : inciter à la pratique d'une activité sportive (ou culturelle depuis 2019). Remise déduite à l'inscription.

### Encadrement :

Faire bénéficier nos jeunes gymnastes d'un encadrement de qualité est primordial pour l'association. Ainsi, importance sera accordée :

- à la formation des moniteurs du club qui ne bénéficieraient d'aucune formation préalable,
- à l'expérience des encadrants dans ce sport (pratique ancienne ou actuelle) ou à leur fort intérêt pour cette activité/l'association, critères incontournables pour permettre aux encadrants de transmettre aux enfants le goût pour la gymnastique et l'envie de s'y réaliser.
- à la pédagogie d'encadrement,
- et la sécurité.

Plusieurs monitrices bénévoles sont titulaires du BAFA, d'une formation encadrant fédérale (BFA1) et ont également suivi une formation aux premiers secours. Elles ont toutes entre 6 et 12 années de gymnastique à leur actif, en FSCF et/ou FFG.

Certaines ont suivi des formations spécifiques et obtenu des diplômes d'état, de la Fédération Française de Gymnastique ou de l'une des fédérations affinitaires (UFOLEP, FSCF, Etc.).

Le(s) salarié(s) est (sont) diplômé(s) d'état dans le domaine du sport.

Titulaire(s) carte professionnelle.

### **Rôle de l'encadrement :**

- Elaborer des stratégies et des procédures pour que le développement de chaque enfant soit constant,
- Exercer le corps au travers de nouvelles explorations et différentes expériences positives,
- Mise en place d'un milieu sécurisé où l'enfant peut évoluer librement,
- Des variations constantes des conditions et des types d'exercices,
- Des retours par rapport aux séances mises en place,
- Faire en sorte que les séances de gymnastique soient des moments ludiques et non de contrainte, dans les groupes loisirs comme dans les groupes compétition,
- Observer l'évolution des enfants et mettre en place des critères d'évaluation et de réussite.

## **3. Orientation et développement par section**

### **→ Sections Loisirs / Cheerleading**

#### **3.1 Court terme (saison 2020/21)**

- ✓ Développer les effectifs en gymnastique masculine pour élaborer des groupes d'âges plus restreint (comme chez les filles)
- ✓ Cheerleading : étoffer le groupe de gymnastes afin de dynamiser l'équipe. Développer expressions et sociabilité en réalisant des représentations lors d'événements sportifs tels que : la fête du sport, à la mi-temps de matchs de sports collectifs...

#### **3.2. Vision (objectif moyen/long terme)**

- ✓ Poursuivre le développement de l'association pour permettre à tous les publics d'accéder à la pratique de la gymnastique.
  - Toutes générations,
  - Mixité,
  - Handicap...

### **→ Section Compétition**

#### **3.3 Court terme (saison 2020-2021)**

- ✓ Objectif de progression collective : développer la participation de Tempo aux compétitions proposées par la fédération.
  - Présenter toutes les équipes aux Championnats Départementaux Poussins, Jeunesses et Aînées,
  - Qualifier a minima 3 équipes aux Championnats Régionaux.
  - Présenter une équipe 6<sup>ème</sup> degrés dans les catégories jeunesses et aînées
  - Essayer de présenter quelques gymnastes sur les championnats individuels.
- ✓ Objectifs de progression individuelle :
  - s'adapter aux aptitudes et difficultés de chaque gymnaste, avec une différenciation par âges.  
Certaines gymnastes devraient être amenées à faire du 3 au sol, du 3 au saut, le 2 avec à la poutre et le 2 aux barres, par exemple. Pour d'autres, le but est qu'ils se rapprochent un maximum du niveau 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> degré.

Des objectifs sont fixés par trimestre. C'est à dire que certains éléments pourront être appris et acquis au cours d'un trimestre.

### 3.4. Vision (objectif moyen/long terme)

- ✓ Amener une équipe de poussines et une équipe de jeunes à matcher au niveau régional FSCF chaque année.
- ✓ Amener les gymnastes Aînées et jeunes à présenter du 6 eme degré et à participer aux compétitions fédérales individuelles.
- ✓ Avoir une équipe fédérale dans les années suivantes.

## 5. Organisation de l'entraînement

**Pour les groupes Loisirs, les apprentissages se font sous la forme de parcours aux différents agrès. Il dispose de 1 à 1 h 15 par séance.**

La séance se déroule comme pour les compétitions avec un échauffement, l'apprentissage sous formes d'atelier et un retour au calme. Cf. ci-après.

**Pour les groupes Compétition : il y a deux cours par semaines ( avec un cours optionnel en plus pour les aînées), les séances dure de 1 h 15 à 1 h 30 et se divise en 3 parties :**

#### 1. Echauffement (20 à 30 mn)

Les échauffements sont, soit commun à tous, soit par petits groupes : course, sauts en tous genres, jeux, échauffement des articulations, éléments gymniques au sol.

#### 2. Apprentissage (45 mn à 1 h)

Nous mettons les enfants dans des situations d'apprentissages (ateliers) aux agrès ou au sol. Chaque groupe évolue sur 2 agrès par séance.

Tous les agrès sont donc pratiqués en 2 séances consécutives : sol, poutre, barres asymétriques et saut de cheval

Les séances varient : à certains moments, il y aura plus de chorégraphie et d'assouplissements.

Dans les ateliers, il y a du renforcement spécifique à l'élément, mais aussi du renforcement plus général.

Utilisation du trampoline en complément du saut de cheval et ponctuellement comme agrès à part entière ou pour des moments plus récréatifs (veille de vacances scolaires par exemple).

#### 3. Un retour au calme (10 mn)

Les enfants sont invités à se reposer, ou à s'assouplir par le biais d'exercices simples et calmes.

## 6. Séquencement de l'année

Pour les groupes Compétition, l'année est programmée en fonction des objectifs, selon 3 cycles.

### 5.1. Cycles

**Cycle 1 :**

- Préparation physique générale (PPG) jusqu'à la Toussaint (remise en forme, tonification musculaire)
- Préparation physique spécifique (PPS) et apprentissage de nouveaux éléments.

**Cycle 2 :**

- Préparation physique spécifique (PPS) et apprentissage de nouveaux éléments
- Evaluation
- Période pré-compétitive

**Cycle 3 :**

- Période compétitive
- Evaluation
- Apprentissage de nouveaux éléments plus préparation physique spécifique
- Préparation du gala (thème annuel à préciser)

A l'intérieur de chaque apprentissage, les éléments sont choisis en fonction des objectifs de l'année et des possibilités de chaque gymnaste.

### 5.2 Evaluations

Dans l'année, deux évaluations sont prévues et sur les 4 agrès.

- La première se trouve avant la période compétitive, pour voir si les gymnastes ont acquis de nouveaux éléments et s'ils sont bien réalisés et pour construire les groupes de compétitions.
- une deuxième, avant la compétition été, pour voir les progrès de l'année et remanier les équipes. De plus, cette évaluation  
Cette évaluation permet aussi de voir si certains objectifs, concernant les éléments à acquérir, ont été réalisés.

La forme de l'évaluation est libre et propre à chaque monitrice et est faite idéalement sur une seule séance (ne doit pas dépasser 2 séances). Elle pourra être formalisée.

Toutes les évaluations permettent de situer les gymnastes et de voir si les objectifs fixés en début de saison sont réalisés.