

# ECOLE DE GYMNASTIQUE

SAISON 2023-2024

## 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'École de gymnastique vise l'apprentissage des éléments gymniques de base. Il s'agit de donner un « bagage » au gymnaste pour les saisons à venir. L'objectif est de lui permettre de développer ses qualités physiques, dans le respect ses possibilités, et de l'encourager dans sa progression. A l'entraînement comme en compétition, nous recherchons donc davantage la performance humaine que le résultat. Ce dernier n'est pas exclu pour autant mais il ne constitue pas un fondement - l'objectif étant en premier lieu, au sein de notre association, de permettre au gymnaste 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 masculins (anneaux, barre fixe, barres parallèles, cheval d'arçon).

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, tolérance.

### 1.3. Objectifs opérationnels

- Développer une motricité spécifique à la gymnastique.
- Être capable de réaliser des enchaînements sur les différents agrès.
- Synchronisation des mouvements.

## 2. Organisation générale

### Quand et où ?

Cf. planning annuel de saison

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

### Qui ?

L'École de gym s'adresse aux enfants, à partir de 6 ans sur la saison. Les groupes de gymnastes sont constitués fonction de leur âge, homogénéisés en début d'année pour les groupes compétition suivant capacités et expérience.

### Affiliation :

L'école de gymnastique est affiliée à la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF), fédération affinitaire déclarée et agréée auprès de Jeunesse et Sports.

### Matériel :

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.

### Inscriptions :

. 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 validée à réception du dossier complet et du règlement.

#### 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 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 (sous réserve de reconduction du dispositif par la Ville de Landerneau).

### Encadrement :

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

- à la formation des éducateurs 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 gymnastes le goût pour la gymnastique et l'envie de s'y réaliser,
- à la pédagogie d'encadrement,
- et la sécurité.

Plusieurs encadrant.e.s bénévoles sont titulaires du BAFA, d'une formation encadrant fédérale (AF1) et/ou ont suivi une formation aux premiers secours. Ils.elles ont pour la plupart plusieurs années de gymnastique à leur actif.

Certain.e.s 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, FSGT, etc.).

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

Titulaire(s) d'une carte professionnelle.

### **Rôle de l'encadrement :**

- Élaborer des stratégies et des procédures pour que le développement de chaque gymnaste soit constant,
- Exercer le corps au travers de nouvelles explorations et différentes expériences positives,
- Mise en place d'un milieu sécurisé au sein duquel le gymnaste 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 gymnastes et mettre en place des critères d'évaluation et de réussite.

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

### **□ Sections Loisirs / Cheerleading**

#### **3.1 À court terme (1 à 2 ans)**

- ✓ Développer les effectifs en gymnastique masculine et continuer à ajuster les groupes loisir filles / mixte au plus près des besoins,
- ✓ Cheerleading : accroître les effectifs 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. À moyen / long terme (vision)**

- ✓ Poursuivre le développement de l'association pour permettre à tous les publics d'accéder à la pratique de la gymnastique.
  - o Toutes générations,
  - o Mixité,
  - o Handicap...
- ✓ Développer les événements à destination de ce public ou système de suivi de la progression (afin de permettre à chacun.e de prendre conscience de sa progression)

### **□ Section Compétition**

#### **3.3 À court terme (à 1 an)**

- ✓ Objectif de progression collective : développer la participation de Tempo aux compétitions proposées par la FSCF.
  - o Présenter toutes les équipes aux Championnats Départementaux Poussins, Jeunesses et Aînées,
  - o Qualifier à minima 3 équipes aux Championnats Régionaux.
  - o Présenter 3 à 5 gymnastes sur les championnats individuels.
- ✓ Objectifs de progression individuelle :
  - o S'adapter aux aptitudes et difficultés de chaque gymnaste, avec une différenciation par agrès.
  - o Créer des groupes de travail homogènes suivant la période de la saison, pour permettre à chacune une progression optimale.

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. À moyen / long terme (vision)

- ✓ Élever le niveau global pour permettre la présentation de gymnastes en 6ème degré (FSCF) et participer aux compétitions fédérales individuelles chaque année.
- ✓ Viser la présentation d'une équipe fédérale ou l'affiliation de tout ou partie de la section compétition en FFG (Fédération Française de Gymnastique).

## 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 h à 1 h 15 par séance.

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

Pour les groupes Compétition : deux cours par semaine, de 1 h 15 à 1 h 30. Chaque séance se divise en 3 parties :

#### Partie 1. Echauffement (20 à 30 mn)

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

Pour les groupes compétitions, l'échauffement peut être chorégraphié en musique.

#### Partie 2. Apprentissage (45 mn à 1 h)

Nous mettons les gymnastes en situations d'apprentissage (ateliers) aux agrès ou au sol.

Chaque groupe évolue sur 2 ou 3 agrès par séance.

Tous les agrès sont donc pratiqués en 2 séances consécutives : sol, poutre, barres asymétriques et saut de cheval pour les filles, et sol, saut, barre fixe, anneaux, barres parallèles et arçon pour les garçons.

Les séances varient au cours de l'année : plus de chorégraphie et d'assouplissements sur certaines périodes.

Les ateliers vont du renforcement spécifique à la réalisation de l'élément. Du renforcement plus général est également réalisé, particulièrement en début de saison ou en reprise après toute période d'interruption.

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).

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

Les gymnastes sont invités à réaliser des exercices d'assouplissement.

## 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 :

- Evaluation à tous les agrès
- 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 précisé en cours d'année)

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 Évaluations

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

- La première en début de saison, pour connaître le niveau initial ou l'évolution à l'issue des grandes vacances.
- La deuxième 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.
- Et enfin, au troisième semestre, avant la compétition été, pour voir les progrès de l'année et remanier les équipes. Cette évaluation permet aussi de voir si certains objectifs, concernant les éléments à acquérir, ont été réalisés et par ailleurs de préparer le gala.

La forme de l'évaluation est libre et propre à chaque éducateur.trice. Elle est réalisée 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.