



# **GUIDE DU PROGRAMME DÉFI**

## **GAF – GAM – STR – GR – ACRO**

**Saison 2024-2025**

**Version 2 (septembre 2024)**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. PRÉSENTATION DU PROGRAMME .....</b>	<b>3</b>
1.1 INTRODUCTION.....	4
1.1.1 INTENTION DU PROGRAMME.....	4
1.1.2 PERSONNE-RESSOURCE.....	4
1.2 CONTENU DU PROGRAMME 2024-2025 .....	4
1.2.1 ÂGE D'ACCESSIBILITÉ.....	4
1.2.2 TYPE D'ÉVALUATION .....	5
1.2.3 INTENTIONS TECHNIQUES.....	5
1.2.4 CHEMINEMENT DANS LE PROGRAMME .....	5
1.2.5 VIDÉOS DES ÉLÉMENTS .....	6
1.3 DÉROULEMENT DES ÉVALUATIONS .....	6
1.3.1 ÉCHAUFFEMENT.....	6
<b>2. DÉTAILS TECHNIQUES .....</b>	<b>7</b>
2.1 CRITÈRE D'ÉVALUATION.....	8
2.1.1 BARÈME DE POINTS.....	8
2.1.2 CRITÈRE DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL.....	9
2.2 RÔLE DU PARENT .....	9
2.3 REMISE DES RÉCOMPENSES.....	9

# 1. PRÉSENTATION DU PROGRAMME

## 1.1 INTRODUCTION

Le programme DÉFI est un programme au concept évolutif des niveaux au travers duquel les athlètes développent les bases de la gymnastique. On n'y retrouve donc aucun principe de compétition et les entraîneurs doivent orienter les apprentissages selon le cheminement individuel de chacun de leurs athlètes selon le contenu du programme.

Le programme DÉFI est considéré comme un outil de travail pour les entraîneurs. Le programme et les évaluations guident l'entraîneur dans l'identification des lacunes de l'athlète et permettent de savoir où est rendu celui-ci dans son développement.

Les événements DÉFI permettent aussi aux athlètes de présenter leur performance et leur développement en fonction d'eux-mêmes au travers des différentes évaluations. L'objectif est de garder les entraînements et les évaluations dans une notion d'amusement et de plaisir !

**« La maîtrise des éléments fondamentaux prévaut sur la course au plus haut niveau »**

### 1.1.1 INTENTION DU PROGRAMME

L'intention du programme est de développer des athlètes sur des bases complètes et solides. Il s'agit de bien transmettre l'intention: chaque élément retenu a un objectif pédagogique et technique et permet de construire le bagage de l'athlète. En implantant un système où un niveau DÉFI est réussi lorsque la grande majorité des éléments est reconnue comme étant contrôlée ou maîtrisée permet d'éviter de construire des athlètes avec des lacunes, car ils sont ainsi aptes à réaliser chacune des progressions-clés de leur cheminement.

**« Il n'est pas recommandé aux athlètes de sauter des niveaux ou des étapes dans leur progression en gymnase, il en va de même dans le programme DÉFI. »**

### 1.1.2 PERSONNE-RESSOURCE

Andréanne Harel-Chavarie  
 Coordonnatrice des programmes  
 (514) 252-3043 poste 3476  
 ahchavarie@gymqc.ca

## 1.2 CONTENU DU PROGRAMME 2024-2025

Tous les documents rattachés au programme DÉFI de la saison 2024-2025 se retrouvent sur le site internet de Gymnastique Québec :

- Documents/Formulaires
- Documents
- Section DÉFI

### 1.2.1 ÂGE D'ACCESSIBILITÉ

Tel qu'indiqué dans le PR de la saison en cours, l'âge minimal requis pour prendre part à une évaluation est :

INTRODUCTION AU PROGRAMME - GAF		
ÉVALUATION DÉFI	RÉGIONALE – DÉFI 1 ET 2 (5 ANS VERS 6 ANS)	PROVINCIALE – DÉFI 3 À 6 (6 ANS VERS 7 ANS)
ANNÉE 2024	2018	2017
ANNÉE 2025	2019	2018

INTRODUCTION AU PROGRAMME – GAM-STR-GR-ACRO	
ÉVALUATION DÉFI	DÉFI (TOUS LES NIVEAUX) (5 ANS VERS 6 ANS)
ANNÉE 2024	2018
ANNÉE 2025	2019

### 1.2.2 TYPE D'ÉVALUATION

Les événements DÉFI sanctionnés sont des évaluations et non des compétitions. Ce faisant, il n'y a pas de classement (rangs et comparaisons) des athlètes, ni de compétition entre eux.

Les athlètes sont évalués à l'aide de termes d'appréciation sur le continuum de l'apprentissage.

### 1.2.3 INTENTIONS TECHNIQUES

Chaque élément reçoit une intention technique recherchée à partir de laquelle l'évaluation sera effectuée. Certains critères d'exécution plus globaux seront également considérés. Cette évaluation prendra la forme de termes d'appréciation (Initiation, Apprentissage, Contrôle, Maîtrise). Les intentions techniques sont des incontournables. De plus, la fiche d'évaluation permet aux entraîneurs et aux évaluateurs d'avoir une ligne directrice des objectifs ou erreurs pour chaque mouvement et selon chaque terme d'appréciation.

### 1.2.4 CHEMINEMENT DANS LE PROGRAMME

PASSAGE DE NIVEAU DANS L'ANNÉE	
DISCIPLINE	CRITÈRES
GAF (DÉFI RÉGIONAL)	L'athlète ayant reçu la note de passage de 85% pourra accéder au prochain niveau et n'aura pas à présenter les éléments n'ayant pas reçu la mention Contrôle ou Maîtrise.
GAF (DÉFI PROVINCIAL) GAM STR GR ACRO	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète peut accéder au niveau supérieur dans sa totalité que si celui-ci a reçu la mention <i>Contrôle</i> ou <i>Maîtrise</i> pour 85% du total des éléments ;</li> <li>Même si le standard de 85% ou plus est atteint, tous les éléments n'ayant pas reçu la mention <i>Contrôle</i> ou <i>Maîtrise</i> devront être performés à nouveau lors d'une prochaine évaluation DÉFI en plus du niveau supérieur ;</li> <li>L'athlète n'ayant pas atteint le critère de 85% restera au même niveau d'entrée, mais pourra tout de même accéder aux éléments de progression qui ont reçu la mention <i>Contrôle</i> ou <i>Maîtrise</i> ;</li> <li>Pour les éléments n'ayant pas de lien de progression, l'athlète doit avoir obtenu son critère de 85% pour y accéder ;</li> <li>Il n'est pas possible de présenter des éléments de plus de 2 niveaux différents lors d'une même évaluation.</li> </ul>
PASSAGE DE NIVEAU LORS D'UNE NOUVELLE SAISON	
DISCIPLINE	CRITÈRES
GAF GAM STR GR ACRO	<p>Les athlètes sont à nouveau libres de déterminer leur niveau DÉFI de départ pour la nouvelle saison.</p> <p>IMPORTANT : À noter qu'aucun résultat de la saison précédente ne sera comptabilisé lors de la saison en cours.</p>

#### 1.2.4.1 ORIENTATION DU PROGRAMME

Afin d'aider à l'orientation des athlètes, le programme DÉFI a été divisé en trois grands blocs présentant un certain type de profil potentiel correspondant à chaque bloc/niveau:

**GAF et STR :**



**GAM-GR-ACRO :**

*Sous révision*

### 1.2.5 VIDÉOS DES ÉLÉMENTS

Tous les éléments du programme DÉFI sont filmés pour permettre aux clubs et aux évaluateurs de bien comprendre l'élément. Les vidéos sont conçues uniquement pour permettre de transmettre une représentation visuelle des éléments. Les athlètes et les éléments évalués ne sont pas parfaits, et il n'est pas dit que tous ces éléments obtiendraient la mention « maîtrise ». Il s'agit simplement d'un outil de référence. Les vidéos sont uniquement disponibles sur la base de données ATHLEK de Gymnastique Québec.

**\*Prendre note qu'une mise à jour des vidéos est présentement en cours pour la saison 2024-2025**

## 1.3 DÉROULEMENT DES ÉVALUATIONS

### 1.3.1 ÉCHAUFFEMENT

TYPE	DESCRIPTION
ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	Durée de 20 minutes
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE GAF	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut : Jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Sangles : 1 routine d'échauffement et 1 routine évaluée</li> <li>Barres : 1 passage d'échauffement par athlète (1 fois chaque élément) et jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Trampoline : Jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Poutre acrobatique : Temps d'échauffement par groupe et 1 passage évalué (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément)</li> <li>Poutre gymnique : Temps d'échauffement par groupe et 1 passage évalué (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément)</li> <li>Sol acrobatique et sol gymnique : Temps chronométré et 1 passage évalué (D1-3 : 1 min/athlète) (D4 à 6 : 1m30/athlète)</li> </ul>
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE GAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut : Jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Sangles : 1 routine d'échauffement et 1 routine évaluée</li> <li>Barres parallèles : 1 passage d'échauffement par athlète (1 fois chaque élément) et jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Anneaux : 1 passage d'échauffement par athlète (1 fois chaque élément) et jusqu'à 2 passages évalués</li> <li>Arçons : Temps d'échauffement par groupe et 1 passage évalué (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément)</li> <li>Sol : Temps chronométré et 1 passage évalué (1 min/athlète)</li> <li>Artistique : Temps chronométré et 1 passage évalué (1 min/athlète)</li> </ul>
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE STR	Temps d'échauffement par groupe déterminé par l'évaluateur (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément) et 1 passage évalué
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE GR	Temps d'échauffement par groupe déterminé par l'évaluateur (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément) et 1 passage évalué
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE ACRO	Temps d'échauffement par groupe déterminé par l'évaluateur (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément) et 1 passage évalué

## 2. DÉTAILS TECHNIQUES

## 2.1 CRITÈRE D'ÉVALUATION

### 2.1.1 BARÈME DE POINTS

Ces tableaux sont donnés à titre de référence seulement. L'important est de garder en tête que pour une notation *Contrôle* ou *Maîtrise*, un athlète doit compléter l'élément tout en respectant les critères d'exécution, atteindre et démontrer l'objectif ainsi que l'intention technique du mouvement. Bien qu'un élément puisse être esthétiquement très réussi, si une faute technique majeure est présente ou l'intention du geste non démontrée (ex: projection de la tête vers l'arrière dans un salto arrière), l'élément présenté recevrait alors la cote d'appréciation « *Apprentissage* ».

GAF-GAM-GR-ACRO				
SYSTÈME D'APPRÉCIATION	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
DÉTAILS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément présenté</li> <li>Fautes techniques majeures</li> <li>Chute dans la préparation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension</li> <li>Fautes techniques importantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément complété</li> <li>Technique adéquate</li> <li>Légère déviation du corps ou de l'axe</li> <li>Légères fautes d'esthétisme ou fautes mineures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées</li> <li>Technique optimale et bonne tenue de corps</li> </ul>

STR (Volet trampoline)				
SYSTÈME D'APPRÉCIATION	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
DÉTAILS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement à l'arrêt ou moins de trois sauts de départ</li> <li>Mouvement non complété et technique inadéquate</li> <li>Atterrissage un pied après l'autre</li> <li>Utilisation de l'assistance manuelle lorsque non permise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement non complété mais utilisation de la bonne technique (et vice versa)</li> <li>Utilisation du tapis lorsque non permis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement complété, technique adéquate, mais bris esthétique ou fautes mineures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique optimale et bonne tenue de corps</li> </ul>

STR (Volet acrobatie)				
SYSTÈME D'APPRÉCIATION	INITIATION	APPRENTISSAGE	CONTRÔLE	MAÎTRISE
DÉTAILS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élément non exécuté/faute majeure dans l'exécution (impliquant ou non la sécurité de l'athlète)</li> <li>Incapacité</li> <li>Élément complété, mais technique non contrôlée ou maîtrisée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique partiellement incorrecte</li> <li>Plusieurs fautes mineures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne technique, mais fautes mineures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique optimale et bonne tenue de corps</li> </ul>

### 2.1.2 CRITÈRE DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL

Les critères pour être identifié sur la liste Développement Provincial par le programme DÉFI demeurent. Pour connaître les critères de la saison, veuillez-vous référer au document de la Structure d'encadrement sportif pour la saison 2024-2025 sur le site internet de Gymnastique Québec :

- Documents/Formulaires
- Documents
- Section Documents généraux

## 2.2 RÔLE DU PARENT

Le programme permet aux parents de saisir l'évolution de son enfant à un moment précis. Le fait d'avoir des critères d'appréciation au lieu d'une note rend les résultats plus positifs.

L'objectif des évaluations DÉFI est aussi de permettre d'évaluer les réactions, l'attitude, le comportement de l'enfant dans un environnement différent. Il est de même pour le parent... comment réagit le parent lors de la prestation de son enfant?

Certaines modifications aux programmes peuvent survenir tout au long de la saison, il faut donc être indulgent des décisions ou choix pris par l'entraîneur de votre enfant.

Au niveau DÉFI, nous ne pouvons pas demander la perfection, c'est un programme d'apprentissage et de cheminement pour tous!

## 2.3 REMISE DES RÉCOMPENSES

CERTIFICAT DE PARTICIPATION	Certificat personnalisé remis par le comité organisateur à tous les participants lors de l'événement
MENTION SPÉCIALE	Certificat personnalisé remis par les évaluateurs à un athlète ayant présenté une qualité remarquable lors de son évaluation
CERTIFICAT ET ÉCUSSON DE RÉUSSITE	Écusson (badge) remis par Gymnastique Québec à la réussite des niveaux (85% et +)*

\*GAF : Pour les niveaux DÉFI 3-4-5-6 seulement (Niveau 3 : si présenté en évaluation provinciale)