

Montréal, le 29 mai 2024



Destinataires : Tous les clubs GAF

Expéditeur : Gymnastique Québec

Objet : Bilan final - DÉFI provincial

Bonjour à tous,

Voici le bilan final du programme DÉFI pour la saison 2023-2024. Il comporte quelques précisions d'éléments, mais aussi quelques recommandations dans votre préparation pour la saison 2024-2025. Les précisions des communiqués 1 et 2 sont également conservés afin d'éviter toute confusion. Vous trouverez les nouveaux ajouts identifiés **en jaune**.

SAUT

Défi 3 – Tsukahara roue en CH : Il est attendu que les bras de l'athlète passent par-dessous avant la pose des mains. Il est donc suggéré que le départ se fasse avec bras sur les côtés pour ensuite effectuer un demi-cercle de bras.

Défi 4 – Tsukahara rondade retour latéral : L'utilisation du tremplin élastique ou de la mini-trampoline sera autorisée sans déduction afin de favoriser une exécution plus technique de l'élément. De plus, le retour en position latérale étoile sera permis au même titre que le retour jambes ensemble. Cependant, l'écart des jambes devra s'effectuer une fois la verticale passée.

Défi 5 – Yurchenko : Course – appel – roue repoussée (2^e main sur tapis accordéon) : Des précisions sont à venir sur cet élément pour la saison 2024-2025, car nous avons remarqué une grande variation dans sa compréhension et son exécution.

Défi (tous) – Regard : Il est attendu qu'une plus grande précision sur le placement du regard soit exécutée par les athlètes. Il est important de développer la sensibilisation à cet aspect technique en mentionnant où, quand et pourquoi le regard doit être positionné de telle façon à tel moment.

BARRES

Défi 4 – Passer une jambe ou 2 : Il n'est pas nécessaire que le passage de la jambe se fasse durant un envol en prise d'élan. Cependant, la ou les jambes doivent passer en position tendue par le côté (aucun passage en jambe fléchie à l'intérieur des bras n'est autorisé).

Défi 4 – Balancés mi-renversé à retour siège : Le départ peut se faire au-dessus de la barre avec descente arrière ou bien en suspension sous la barre où 3 balancés mi-renversés sont permis avant d'effectuer le retour au siège.

Défi 4 – Balancé intermédiaire avant le placement de sortie : Il est permis pour les athlètes d'exécuter un balancé intermédiaire entre les 3 soleils et le placement sortie afin de favoriser un meilleur contrôle de l'élan et ainsi exécuter le fouet pour le placement de sortie

Défi 6 – Balancés retour sur bloc : Les angles ont été corrigés dans les critères.

Défi (tous) – Protection des poignets : Il est recommandé de faire porter aux athlètes des poignets en ratine sous les sangles et de petits gants lorsque le rouleau n'est pas utilisé.

Défi (tous) – Grosseur du rouleau : Il est important de prévoir apporter différentes grandeurs de sangles puisque les rouleaux ne sont pas toujours de la même grosseur d'un club à un autre. Également, nous désirons vous aviser que le rouleau sera de taille petite lors de la prochaine évaluation.

POUTRE ACROBATIQUE

Défi (tous) : Hauteur poutre : Une hauteur de poutre haute sera précisée pour la saison 2024-2025

Défi 4 – ATR split marquée : Un retour 1-2 ou 4 appuis a été ajouté à l'élément. Cet élément doit être démontré de manière isolée avec un retour sur poutre et non combiné à l'élément suivant (tic-toc). Cela dit, l'ATR split marquée doit également être démontrée dans le tic-toc tel que décrit.

Défi 4 – Renversement avant – Retour 1-2 : L'arrêt ou non en pont aiguille est au choix de l'athlète (attention, il demeure obligatoire en Défi 5).

Défi 5 – Roue-menichelli sur ligne : Cet élément est une introduction à la série acrobatique roue sans mains – step out. Il est donc attendu qu'un placement précis des pieds et des mains soit exécuté afin de favoriser un développement technique propice à l'apprentissage de cet élément.

POUTRE GYMNIQUE

Défi (tous) : Hauteur poutre : Une hauteur de poutre haute sera précisée pour la saison 2024-2025

Défi 3 – 3 petits jetés : Attention à la direction des sauts, une hauteur plus marquée est recherchée. Des précisions sont à venir sur cet élément pour la saison 2024-2025, car nous avons remarqué une grande variation dans sa compréhension et son exécution.

Défi 4 – 2 jetés : Attention à la direction des sauts, une hauteur plus marquée est recherchée (l'athlète ne devrait pas prendre toute la longueur de la poutre).

SOL ACROBATIQUE

Défi 3 – Flic sur plan incliné : Le flic doit se faire en descendant le plan incliné (contre-bas)

Défi (tous) – Cabrioles : Une réception avec jambe d'appui fléchie est attendue lors de l'exécution de chaque cabriole. Elle doit également être marquée par un léger arrêt (environ 2 secondes).

Tous les niveaux : S'assurer de prendre les mesures pour les éléments durant la période d'échauffement afin d'éviter les arrêts durant l'évaluation.

GÉNÉRAL

Défi 5-6 – Cheminement : Les athlètes de ces niveaux savent, en général, réaliser les éléments demandés, mais on constate un manque de rigueur dans les bases, la qualité, etc. Il est primordial de s'y attarder afin d'en récolter les bénéfices à long terme.

Tous les niveaux – Reprises : Les reprises ne devraient pas être faites de façon systématique pour tous les éléments. Il est attendu que les athlètes présentent la majorité de leurs éléments de manière contrôlée et donc, sans nécessité de reprise. Il est important d'accepter et de respecter le niveau des athlètes inscrits sans s'acharner, car cela peut causer un stress et une pression supplémentaires en plus du risque de créer des attentes irréalistes.

Tous les niveaux – Standards et éléments de progression : Il est important de lire le Guide du programme DÉFI 2023-2024 afin de bien comprendre l'évolution possible au sein du programme. Vous pouvez trouver ce document sur notre site internet dans la section Documents/Formulaires – Documents – DÉFI.

Tous les niveaux – Intention du programme DÉFI : Il est primordial de travailler à construire des bases techniques solides à l'aide des éléments présents dans le programme. La priorité est donc sur la compréhension de l'intention des éléments et des techniques recherchées plutôt que sur l'atteinte des notes de passage. **La priorité est de bien bâtir les fondements et non d'atteindre le niveau suivant.**

Tous les niveaux – Préparation : Bravo aux clubs qui sont arrivés bien préparés aux évaluations, nous le remarquons. Il est important de bien se préparer dans la pratique des éléments, mais aussi dans le déroulement de l'évaluation. Aussi, il est fortement suggéré d'utiliser la terminologie du programme Défi avec vos athlètes afin de faciliter les communications et rétroactions entre les évaluateurs/entraîneurs et athlètes.

Tous les niveaux – Sport sécuritaire : En tout temps, les rétroactions des entraîneurs doivent être constructives et miser sur le bien-être de l'enfant.

Tous les niveaux – Critères 2024-2025 : Une révision majeure des critères d'évaluation sera faite pour la saison 2024-2025. Le but est de créer une version simplifiée qui mettra sur les intentions recherchées. Dans un premier temps, des critères généraux seront identifiés pour l'exécution de tous les éléments (ex : tenue). Dans un second temps, l'intention technique attendue sera identifiée pour chaque élément.

Tous les niveaux – Utilisation du programme DÉFI : Nous réitérons la pertinence d'utiliser le programme Défi en parallèle au réseau de compétition lorsque les gymnastes atteignent l'âge. Cela offre un excellent complément dans le cheminement de l'athlète. Aussi, il peut être intéressant d'utiliser le Défi afin de compenser pour une fin de saison de compétition hâtive dans le cas où un athlète n'atteindrait pas les finalités. Cela permet de garder un objectif ainsi qu'une motivation en plus de travailler le développement et la consolidation des bases.

Nous vous félicitons pour votre saison Défi 2023-2024 et nous vous souhaitons une saison estivale exceptionnelle. Au plaisir de vous revoir dès novembre prochain lors de la 1^{ère} évaluation Défi de la saison 2024-2025.

Cordialement,



Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice des programmes

T. 514-252-3043 poste 3476

F. 514-252-3169

ahchavarie@gymqc.ca

www.gymqc.ca