

Montréal, le 10 décembre 2024



Destinataires : Tous les clubs GAF

Expéditeur : Gymnastique Québec

Objet : Précisions DÉFI provincial

Bonjour à tous,

Voici quelques modifications et précisions apportées au programme DÉFI à la suite d'observations faites à la première évaluation provinciale du 16 novembre dernier. Ces changements sont effectifs dès maintenant.

GÉNÉRAL

DÉFI 5-6 : Il est attendu que les athlètes et les entraîneurs, via leurs rétroactions, démontrent une bonne compréhension technique ainsi que l'application des concepts d'exécution. Nous encourageons les entraîneurs à préparer leurs athlètes en insistant sur ces points et lorsque nécessaire, d'utiliser les ressources mises à votre disposition.

SAUT

YURCHENKO : Nous avons observé des lacunes dans la compréhension et l'application des concepts techniques du Yurchenko et il est important pour nous d'y remédier rapidement. Nous sommes conscients que cela puisse représenter des changements majeurs cette saison, mais nous sommes confiants que ces modifications faciliteront le développement des athlètes. Voici les changements dans la progression du Yurchenko :

- Défi 4 :
 - Aucun changement
- Défi 5 :
 - Retrait de la roue bloquée à réception 1-2 contre tapis
 - Ajout de la course – appel – rondade – punch sur tremplin – réception dos (60cm) – *anciennement au Défi 6*
- Défi 6 :
 - Ajout de la course – appel – rondade – punch sur tremplin – flic sur pile (60cm) – réception pieds

TSUKAHARA:

- Défi 3 :
 - Ajout de l'appel avant la roue en CH (2^e main) – réception debout latérale
 - L'appel peut être de l'arrêt ou avec 1 ou 2 pas suivi de l'appel

Défi (tous) – TSUKAHARA : Il est important d'insister sur l'importance du rôle de la 2^e main (blocage) dans l'exécution de tous les éléments liés à cette famille de saut

Défi (tous) : Il est important d'insister sur l'efficacité de la rotation lors du punch au tremplin pour toutes les attaques avant (SDM, Salto avant, Tsukahara)

POUTRE GYMNIQUE

Défi 3 – Onde du corps :

- L'onde du corps doit se terminer debout avec le dos droit et bras en 5^e (ne pas terminer en courbe C, seulement le départ doit se faire dans cette position)
 - Ceci est également vrai pour toutes les ondes des niveaux **Défi 1 et 2**

Défi 3 – Pivot :

- Le pivot doit se terminer en maintien sur ½ pointes (2 secondes)

Défi 4 – Athlek :

- Ne pas se fier à la vidéo GAF-D4PG02 puisqu'elle démontre un battement cloche plutôt qu'un battement avant et battement arrière (même split). Elle sera modifiée.

Défi 5 – Sissonne fermé – sissonne ouvert :

- Le sissonne dit fermé doit se terminer avec une réception 1-2 en déposant le pied contraire devant pour effectuer la poussée du second sissonne

Défi 5 – Grand battement latéral à pas croisé, etc. :

- Bien respecter l'ordre de la séquence et les bons plans (latéral et transversal)

Défi 5-6 – Cabriole :

- Tous les placements et les cabrioles doivent se terminer avec une réception marquée de 2 secondes (jambe d'appui fléchie et maintien de la jambe libre à l'horizontal)

SOL

Défi (tous) – Cabriole :

- Tous les placements et les cabrioles doivent se terminer avec une réception marquée de 2 secondes (jambe d'appui fléchie et maintien de la jambe libre à l'horizontal)

Défi 3 – Flic sur plan incliné :

- Le flic doit désormais être réceptionné sur les pieds seulement et non les genoux
 - À noter que nous recherchons ici un déplacement et des positions curvilignes précises. L'athlète doit chercher à retarder la courbette le plus possible. Une anticipation de la courbette (manifestée par un mauvais positionnement de la tête, une fermeture à l'épaule, etc.) entraînera une évaluation I ou A puisque nous considérerons que l'intention technique du flic n'est pas maîtrisée.

Défi 3 – Onde du corps :

- L'onde du corps doit se terminer debout avec le dos droit et bras en 5^e (ne pas terminer en courbe C, seulement le départ doit se faire dans cette position)
 - Ceci est également vrai pour toutes les ondes des niveaux **Défi 1 et 2**

DÉFI 4 – Salto avant :

- Mettre l'accent sur l'action de blocage des bras lors de l'impulsion ainsi que la rigidité du corps

DÉFI 5-6 :

- Les préparations tour jambe haute (horizontal), battement attrapé et tour loup (accroupi) peuvent être effectués sans rotation ou avec un ¼ de tour (au choix) afin de permettre d'exécuter le placement sans restreindre l'enclenchement de la rotation



Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice des programmes

T. 514-252-3043 poste 3476

ahchavarie@gymqc.ca

www.gymqc.ca