

## Le Petit Journal de la Gym n°4

Chers adhérents, chers parents,

Dans ce numéro, nous souhaitons vous apporter quelques éclaircissements sur la Gymnastique Artistique.

En effet, souvent en début de saison, lors des inscriptions des parents nous posent la question suivante : "*C'est quoi la Gymnastique Artistique exactement ?*"

Quelle est l'évolution des enfants, des jeunes qu'ils soient débutants ou confirmés au sein de notre club ?

Voici donc quelques réponses...

### ▪ Qu'est ce que la Gymnastique Artistique ?

La Gymnastique Artistique est un sport qui consiste à enchaîner des mouvements techniques et acrobatiques sur des agrès.

On distingue la *Gymnastique Artistique Féminine* (GAF) et la *Gymnastique Artistique Masculine* (GAM).

- La Gymnastique Artistique Féminine se déroule sur 4 agrès :

**Saut**



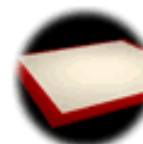
**Barres asymétriques**



**Poutre**



**Sol**





**Finales Inter-Régionales à Voisins, Compétition N6, en 05/2013**

- La Gymnastique Artistique Masculine se déroule sur 6 agrès :



**Séance d'Entraînement du Groupe Garçons au Gymnase d'Ecuelles**

Dans notre Club, il existe plusieurs groupes d'entraînements :

- le Baby-Gym
- l'Eveil Gymnique Féminin
- l'Ecole de la Gym
- les Sections "Loisirs"

### ■ Le Baby-Gym

Cette séance mixte est ludique et s'adresse aux enfants de 3 à 4 ans.

Il s'agit pour les petits d'expérimenter des sensations sur des ateliers ou des parcours adaptés où ils vont pouvoir : *sauter, se déplacer, grimper, se réceptionner, courir, se suspendre, rouler, se renverser, s'équilibrer, se faire (un peu) peur en hauteur*, ... en toute sécurité.

Tous ces verbes cités correspondent à des verbes d'action fondamentaux à la séance de Baby-Gym.

L'objectif est que les enfants acquièrent motricité, aisance tout en respectant les consignes de l'entraîneur.

Une grande partie du cours se fait en musique et en chansons. Les chansons utilisées sont des comptines d'éveil corporel.

Cette séance de Baby-Gym est basée sur le jeu et le plaisir. Elle dure 1H00 et se décompose de la façon suivante :

- l'Accueil (en musique et en chansons)
- le Circuit Pédagogique
- le Retour au Calme (terminé en chansons)



Parcours de "Baby-Gym" au Gymnase de Moret sur Loing

## ■ L'Eveil Gymnique Féminin

Ce cours s'adresse aux filles, de 5 à 6 ans, qui n'ont pas ou peu pratiqué la Gym.

C'est la première étape vers la pratique de la gymnastique artistique aux agrès. Les enfants évoluent sur tous les agrès.

Les jeunes gymnastes commencent à apprendre les éléments de base et elles les combinent en petits enchaînements qui seront présentés lors d'une (ou de 2) compétition(s) UFOLEP de la "**Petite Enfance**" nommée "**Tremplins**".

Cette séance hebdomadaire dure 2H00, elle se décompose comme suit :

- l'Echauffement
- le Parcours d'Initiation aux différents Agrès
- les Etirements



Atelier Poutre



Atelier Equilibre



Atelier Barres Asymétriques dans la rigolade !!!



Atelier Barres Asymétriques



Atelier Roulade avant-arrière

## ■ L'Ecole de la Gym

Elle se compose de plusieurs niveaux selon les critères de la fédération UFOLEP :

- Niveau débutant
- Du N8 au N1, pour les filles et du N6 au N1 pour les garçons

Dans notre Club, le niveau débutant est nommé "**Imposées**" chez les filles âgées de 7 à 9 ans et "**6/8ans**" chez les garçons.

A ce niveau les garçons ne font que 4 agrès sur les 6 (Barre Fixe, Barres Parallèles, Saut et Sol).

Les Anneaux et les Arçons sont des agrès demandant beaucoup de force physique. Ils ne sont pas adaptés pour des enfants de cet âge.

Ce niveau débutant a pour objectif de découvrir les premiers éléments de tous les agrès.

Les éléments de base abordés sont, par exemple, la *roue*, l'*appui tendu renversé ATR*, la *roulade avant-arrière au sol*, le "*balancer*" aux **barres**, le *plat dos* ou le *saut de lune* au **saut**,....

Ce niveau débutant correspond au niveau "**Enchaînements**" en compétition UFOLEP.

Il existe 8 niveaux de compétition chez les filles, par ordre de difficulté du Niveau 8 (**N8**), le plus simple, au Niveau 1 (**N1**), le plus difficile. Chez les garçons, il existe 6 niveaux, du Niveau 6 (**N6**) au Niveau 1 (**N1**).

Les gymnastes ont de 2 à 3 séances par semaine, pour leur permettre de progresser à tous les agrès ; et ainsi de participer à des compétitions par équipe ou en individuel. Ces séances durent 2H00.

L'engagement en compétition n'est pas obligatoire, chaque gymnaste a le choix de ne pas participer aux compétitions.

## ■ Les Sections "Loisirs"

Elles sont destinées à des gymnastes qui souhaitent découvrir la gymnastique artistique et non pas d'engagement en compétition.

Les gymnastes viennent soit s'initier aux éléments de base de la gymnastique artistique soit entretenir leur niveau de gymnastique.

Ils ont une séance de 2H00 par semaine.

Dans notre Club, il existe 3 sections "Loisirs" :

- **section "Loisirs Ados"**, elle est destinée aux filles de 11 à 15 ans qui désirent découvrir la Gym.
- **section "Loisirs Adultes Féminines"**, s'adresse aux mamans qui souhaitent s'initier à la gymnastique artistique. *Il n'y a pas d'âge pour commencer...* Nouvellement ouverte cette saison.
- **section "Loisirs Adultes Masculines"** est destinée à d'anciens gymnastes qui souhaitent entretenir leur niveau gymnique, ou à des débutants désirant s'initier à la gymnastique. Cette année, elle n'a pas été ouverte, faute d'entraîneur.

Chaque année, notre Club recherche des entraîneurs, diplômé ou non diplômé. Si vous avez quelques notions de gymnastiques et que vous souhaitez prendre la responsabilité d'un groupe d'entraînement. Contactez nous.

## ■ Le déroulement d'un cours de gymnastique :

Les gymnastes doivent être présents un peu avant le début du cours pour qu'ils aient le temps de se changer et d'installer le matériel dans le gymnase.

La séance d'entraînement peut enfin commencer.

Elle débute par un échauffement qui peut-être complété par une préparation physique spécifique en fonction des ateliers prévus par l'entraîneur.

L'échauffement est primordial afin de préparer les muscles et les articulations qui seront sollicités pendant le cours.



L'Echauffement

Ensuite l'entraîneur divise le temps restant selon le nombre d'agrès qu'il souhaite faire travailler.

Pour une question d'organisation, les agrès sont souvent déterminés à l'année pour chaque entraînement.

Par exemple, *chez les filles*, cela peut être barres asymétriques et saut lors du premier entraînement et sol et poutre lors du deuxième entraînement de la semaine.

Pour *les garçons*, l'entraînement se fait sur 2 gymnases à Moret, le mercredi et à Ecuelles, le vendredi.

L'entraînement du mercredi est plus axé sur le renforcement musculaire et l'assouplissement. Ils travaillent ensuite aux Barres Parallèles, à la Barre fixe et au Sol.

La séance du vendredi a pour objectif d'apprendre ou répéter les éléments gymniques et/ou enchaînements sur les 6 agrès.

Les entraîneurs ont pour habitude de réunir leur groupe pour faire le point sur la séance et pour fixer certains objectifs.

La séance d'entraînement se termine par une série d'étirements.

Tout comme l'échauffement, les étirements sont nécessaires et permettent d'éviter les courbatures.



Les Etirements

Avant de partir, les gymnastes doivent ranger le matériel. Les parents peuvent venir un peu avant la fin du cours pour commencer le rangement ainsi les enfants peuvent profiter plus longtemps de leur séance.

La séance est terminée...

L'ADSCE nous demande un respect strict des horaires d'entraînement surtout en fin de cours.

Conformément à la "Charte de l'ADSCE Gym" signée par tous en début de saison, nous vous rappelons de respecter les horaires d'entraînements, de récupérer votre enfant à l'heure prévue (aucun enfant mineur ne peut partir sans être accompagné d'un adulte).

En cas de retard, ou d'empêchement, merci de prévenir directement l'entraîneur (coordonnées fournies dans le "*Petit Journal de la Gym n°3*").

Merci pour votre compréhension

Nous espérons avoir répondu à vos interrogations (*pour ceux qui en avaient*) et apporter des précisions sur le fonctionnement de notre Club et de la Gymnastique Artistique en général.

Nous espérons que "*Le Petit Journal de la Gym*" vous apporte entière satisfaction, n'hésitez pas à le commenter.

A bientôt

Sportivement

Le bureau