

EXTRAIT DU COMPTE RENDU DE LA COMMISSION POP/PAS

Chambéry, les 22-23 janvier 2017

**Nous passons d'un secteur POP/Jeunesse à un secteur nommé PAS/Jeunesse,
Programme d'Accession au Sport de Haut Niveau.**

Nous allons passer d'une structuration zone à une structuration régionale.

La Commission sera constituée de 11 responsables régionaux P.A.S et de 5 représentantes pré filière Pôle.

Toutes les informations données sur les programmes de la saison prochaine sont à confirmer dans la prochaine brochure nationale. Elles sont données pour mieux comprendre les orientations de travail.

PROGRAMMES 10-11 ANS

- Elles n'auront plus systématiquement l'engin cerceau. Rotation sur 4 engins (hors ruban) selon l'ordre FIG.
- Pour les Nationales A et Avenir, il y aura toujours un classement par année d'âge : 10 ans et 11 ans.
- La liste de difficultés sera semblable avec les valeurs du nouveau code : ajout probable d'une ou 2 difficultés sur la liste. 6 difficultés pour l'engin, 7 pour le ML en Nat B et A.
- Un risque minimum obligatoire : il faut travailler 2 rotations sous l'engin.
- Il est important de mettre des DE « difficultés engins » : manipulations difficiles et risquées pour leur âge et chercher des rattrapés particuliers.
- Pour les Nat A et B 10-11 ans, le ML comportera donc une difficulté de plus qu'à l'engin, soit 7 difficultés : 2 équilibres, 2 rotations (différentes du tonneau), 2 sauts dont un par battement tendu et une difficulté au choix.
- Pour les Avenirs (juin) : ajout d'une difficulté corporelle supplémentaire par rapport au programme Nat A 10-11 ans pour le ML ; 8 dif en ML Avenir.

PROGRAMME 7-9 ANS

La priorité est toujours donnée à la préparation de la CF pour les gymnastes qui souhaite s'engager dans un programme compétitif. Ce sont des programmes nationaux à finalités régionales.

Donc les 3 programmes compétitifs proposés en tiennent compte.

Les 7-9 ans qui voudraient uniquement faire du loisir sans passer par la CF pourront être orientées vers le programme ACCESSGYM.

En individuel : National 8-9 ans

Il faut avoir validé sa CF3 ou le ruban argent/doré de la CF4 pour s'engager dans cette catégorie qui sera une déclinaison du programme Nat B 10-11 ans.

ML avec 6 difficultés de la liste proposée pour les 10-11 ans : 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot, 2 sauts dont un en battement tendu.



En ensemble :

1/ National 7-9 ans :

Il faut être engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4.

Ensemble à 4 ou 5 gymnastes, programme décliné du National ensemble 10-11 ans.

2/ Trophée 7-9 ans :

Il faut être engagé en parallèle dans un programme CF2, 3 ou 4. Interdit pour les Nationales 8-9 ans individuelles.

Ensemble à 4 ou 6 gymnastes, voire plus. Propositions en attente.

ANALYSE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE NAT A ET B 10-11 ANS, Chambéry

Voir l'analyse faites à partir des fiches de notation ; plus précises. Téléchargeable.

Le niveau corporel des 20 premières gymnastes dans chaque catégorie est correct ; le niveau général reste stable par rapport à l'année dernière et en progrès au niveau des difficultés, plus haute et mieux validées. Les points faibles restent la ligne de jambe et le travail de la hauteur des appuis. Les gymnastes ne travaillent pas assez sur ½ pointes.

- Les équilibres sont faits pour la majorité pied à plat. Même si c'est un constat que nous pouvons faire au niveau international avec l'application du nouveau code, il est dommage que des équilibres de moyenne amplitude soient réalisés pied à plat (attitude, arabesque...). Une des conséquences est le manque de progression des pivots car il manque de la solidité et de la hauteur sur ½ pointe.
- Nous avons laissé le choix entre 3 équi, 1 pivot et 2 équi, 2 pivots. Pratiquement toutes les gymnastes n'avaient qu'un pivot dans l'enchaînement. Les pivots n'ont pas été assez travaillés.
- Les pas rythmés ne sont pas assez exécutés sur ½ pointes : les pas dansés pied à plat sont privilégiés.
- Les préparations des difficultés sont trop longues et trop statiques ; elles doivent davantage être liées à l'élément précédent et à la difficulté.

Il est important aussi d'enrichir les pas rythmés : il ne suffit pas de concevoir des pas rythmés dans le seul but d'être validés mais il est nécessaire de jouer sur davantage de critères : différences de niveaux, d'orientations, de directions, de rythmes... Les pas dansés sont trop sur place ; il faut occuper davantage l'espace, se déplacer. La mobilisation du buste doit être plus présente.

Ces orientations de travail sont essentielles.

Le niveau technique à l'engin n'évolue pas assez. La manipulation de base est acquise mais peu de manipulations de type « maîtrise » ont été intégrées dans les enchaînements, alors que toutes les gymnastes en ont présenté lors des tests Ranking List. Par contre, les prises de risque sous les lancés se sont améliorées. Pratiquement toutes les gymnastes avaient au moins une EDR avec 2 rotations sous l'engin. Il faut continuer dans ce sens en travaillant des rattrapés particuliers à la place des rattrapés en rotation qui n'ont pratiquement aucune chance d'être validés avec le nouveau code. Il a été remarqué trop de statismes de l'engin particulièrement dans les pas rythmés et durant les préparations de difficultés ; très visibles avant les sauts. Il faut davantage manipuler l'engin.



Le niveau Nat B 10-11 ans a augmenté. Dans les 2 catégories Nationales, nous avons des gymnastes avec d'excellentes qualités physiques et des profils morphologiques variés.

LES TESTS RANKING LIST AVENIR

Voir les résultats des tests RL. Téléchargeables.

- Le nombre de gymnastes était plus important que les années précédentes : 35 gymnastes ont passé les tests. De ce fait, les tests étaient plus longs et la fatigue des gymnastes s'est faite sentir particulièrement dans leur dernière rotation.

Ces tests sont intéressants à la fois pour tester le niveau corporel des gymnastes mais aussi pour observer le comportement de chaque gymnaste : volonté, combativité, exigence...

Une gymnaste reste largement au-dessus des autres à la fois sur les tests et en compétition ; il s'agit de Anna Khutsishvili avec 12 points de plus que la 2^{ème} gymnaste sur la RL et 2.7 points sur la compétition.

Le classement obtenu lors des tests est très différent de celui de la compétition : la stratégie de composition des entraîneurs montre toute son importance pour obtenir un résultat compétitif.

Equilibres : Un des points faibles est le renforcement musculaire du dos, ne permettant pas toujours de valider l'arabesque, le I dos plat... La majorité des équilibres sont présentés pied à plat.

Pivots : 4 gymnastes seulement sur 35 ont présenté un pivot avec 2 tours validés. Les formes et le placement sont souvent corrects mais les gymnastes ne tournent pas. Cela incombe souvent à un problème d'appui mais aussi à une mauvaise préparation et/ou à un arrêt en faute (PB d'axe, relâchement...). Le pivot Y a très peu été travaillé alors qu'il est valorisé dans le prochain code.

Sauts : les sauts sont en nets progrès. Il manque encore de l'amplitude pour une validation complète. Le PB le plus fréquent est la bascule avec un saut en 2 temps.

DE : toutes les gymnastes ont montré des maitrises qui sont souvent en préparation donc pas encore acquises. Les gymnastes d'un même club présentent souvent les mêmes maitrises. Il faut encore accentuer la recherche des DE et les intégrer dans les enchainements.



Valérie FABRE

Responsable PAS

(Programme d'Accession au Sport de Haut Niveau)

CTN Gymnastique Rythmique

Tel : +33 (0) 6 81 72 29 54

fabrevalerie@free.fr