



## BILAN DES JEUX OLYMPIQUES

De Rio 2016  
à Tokyo 2020  
vers Paris 2024



# SOMMAIRE

LE MOT DE LA DTN _____	3
LES INDICATEURS DE PERFORMANCE - CYCLE RIO _____	4
LES ANALYSES PAR DISCIPLINE _____	7
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE _____	7
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE _____	14
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE _____	26
TRAMPOLINE _____	34
<b>RÉSUMÉ</b> _____	41
PERSPECTIVES - PROJECTION POUR TOKYO _____	42
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE _____	43
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE _____	45
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE _____	47
TRAMPOLINE _____	49
<b>RÉSUMÉ</b> _____	51
ANNEXES _____	52

## LE MOT DE LA DTN

Le résultat des Jeux Olympiques de Rio ne peut nous satisfaire, puisque la gymnastique n'a pas rapporté de médaille à cette édition 2016.

Ce document synthétise l'évaluation de la préparation olympique durant le cycle 2013/2016. Il propose un certain nombre d'indicateurs permettant d'apporter de l'objectivité sur les performances. La direction technique nationale s'est efforcée de réaliser une évaluation et une analyse de la préparation olympique sous toutes ses facettes, même si l'exercice est toujours délicat et ne peut pas être exhaustif. Ce bilan doit permettre la mise en exergue des points forts à consolider et des points à améliorer, afin de permettre l'atteinte des objectifs de performance des équipes de France dans les prochains cycles. C'est oser faire des hypothèses et des préconisations, même si le lien de cause à effet est loin d'être systématique dans l'environnement complexe du sport de haut niveau.

Ce document a été réalisé en concertation avec les acteurs concernés par la préparation olympique : entraîneurs, gymnastes, juges, personnel médical et encadrement complémentaire. Le pilotage par la Mission d'Accompagnement à la Performance a permis des analyses distanciées et transversales aux 4 disciplines gymniques. Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin, et qui ont permis ainsi d'enrichir les analyses.

L'enjeu consiste à faire évoluer nos stratégies et nos pratiques pour atteindre des objectifs ambitieux et pérennes. L'étape suivante se fera au travers de la construction du projet de performance fédéral 2017/2024.

**Corinne Callon**  
DTN FFG



# LES INDICATEURS DE PERFORMANCE

Les performances françaises durant le cycle 2013/2016

GAF		JO 2012	CE 2013	CM 2013	CE 2014	CM 2014	CE 2015	CM 2015	TE 2016	CE 2016	JO 2016
Equipe	Format	"5/4/3"	Ind	Ind	"5/3/3"	"6/5/4"	Ind	"6/5/4"	"6/5/4"	"5/3/3"	"5/4/3"
	Total	164,796			159,797	214,062		219,919	220,869	168,496	168,696
	Place	11			11	13		10	4	3	11
Finale concours général C2	Total	50,166	Equipe	Equipe	Equipe	Equipe	54,123	55,673	Equipe	Equipe	56,699
	Place	23					11	6			15
	Total						51,965				54,666
	Place						16				21
Finale après C3	Agrès				Poutre		Saut		Barres	Poutre	Poutre
	Total				13,366		14,066		14,366	14,600	14,600
	Place				7		7		4	2	4
	Agrès						Barres		Barres	Sol	
	Total						11,666		14,000	13,900	
	Place						8		7	6	
	Agrès						Poutre		Poutre		
	Total						14,200		13,233		
Place						3		7			

GAM		JO 2012	CE 2013	CM 2013	CE 2014	CM 2014	CE 2015	CM 2015	TE 2016	CE 2016	JO 2016
Equipe	Format	"5/3/3"	Ind	Ind	"5/3/3"	"6/5/4"	Ind	"6/5/4"	"6/5/4"	"5/3/3"	"5/4/3"
	Total	265,441			258,892	343,385		344,859	346,583	254,045	257,211
	Place	8			5	11		10	4	6	12
Finale concours général C2	Total	87,657	84,348	85,990	Equipe	84,630	81,314	83,297	86,533	Equipe	82,898
	Place	16	11	13		20	20	22	9		21
	Total		84,156					82,264	85,506		
	Place		12					23	16		
Finale après C3	Agrès	Arcons	Anneaux	Anneaux	Anneaux	Arcons	Anneaux	Anneaux	Sol	Arcons	Arcons
	Total	15,141	15,466	15,500	15,766	15,600	15,566	15,633	14,400	14,066	15,600
	Place	5	1	6	3	3	2	4	6	8	4
	Agrès	Parallèle	Anneaux	Anneaux	Fbx	Anneaux	Fbx		Anneaux	Anneaux	Anneaux
	Total	15,566	15,433	14,566	14,500	15,566	13,766		15,500	15,533	15,233
	Place	3	3	8	6	5	7		3	6	7
	Agrès								Parallèles	Saut	
	Total								14,700	15,000	
Place								8	4		





# LES INDICATEURS DE PERFORMANCE

GR indiv		JO 2012	CE 2013	CM 2013	CE 2014	CM 2014	CE 2015	CM 2015	CE 2016	JO 2016
Finale indiv	Total	108,175	86,274	65,716	68,775	67,890	52,366	69,715	absente	68,240
	Place	13	14	12	8	11	9	12		10
Finale Engin	Engin				Ind	Massue	Cerceau	Ruban		Ind
	Total					17,216	14,416	17,750		
	Place					8	8	7		
	Engin					Ruban				
	Total					17,366				
	Place					8				

GR ensemble		JO 2012	CE 2013	CM 2013	CE 2014	CM 2014	CE 2015	CM 2015	TE 2016	CE 2016	JO 2016
Finale Groupe	Total		Ind	30,016	33,082	29,516	Ind	31,316			
	Place	Pas qualifié		13	7	18		17	Absente	Absente	Pas qualifié
Finale Engin	Engin				3x+2x						
	Total				15,733						
	Place				7						

TR ind		JO 2012	CM 2013	CE 2014	CM 2014	CM 2015	TE 2016	CE 2016	JO 2016
Homme		Finale	1/2 Finale	Qualif	1/2 Finale	Finale		1/2 Finale	
	Total	58,805	55,600	92,320	57,550	58,730		55,710	106,230
	Place	7	15	14	13	6		13	10
			1/2 Finale		1/2 Finale			1/2 Finale	
	Total		28,745		57,425			54,59	
	Place		21		14		18		
Femme			1/2 Finale	Finale	1/2 Finale	Qualif	Qualif	1/2 Finale	
	Total		50,935	51,125	10,520	97,185	94,890	52,045	96,760
	Place		21	7	24	28	13	9	14



# LES INDICATEURS DE PERFORMANCE

## Nombre de médailles obtenues sur le cycle

Compétitions de références championnats d'Europe, championnats du monde et tournois de coupe du monde

		2013	2014	2015	2016	Total
GAM	CE CM	2	2	1	0	5
	Tournoi WC	3	2	6	3	14
GAF	CE CM	0	0	1	2	3
	Tournoi WC	0	0	2	1	3
GR	CE CM	0	0	0	0	0
	Tournoi WC	0	1	1	2	4
TR H/F	CE CM	0	1	2	1	4
	Tournoi WC	0	0	3	5	8
TOTAL		5	6	16	14	41

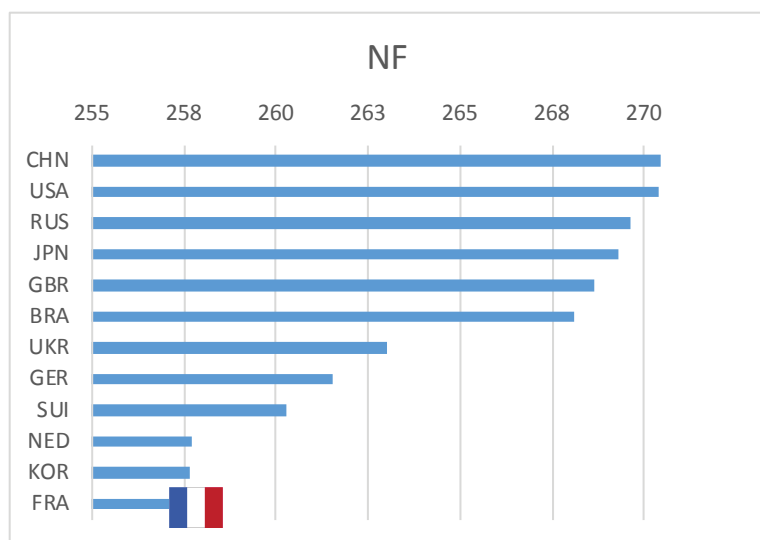
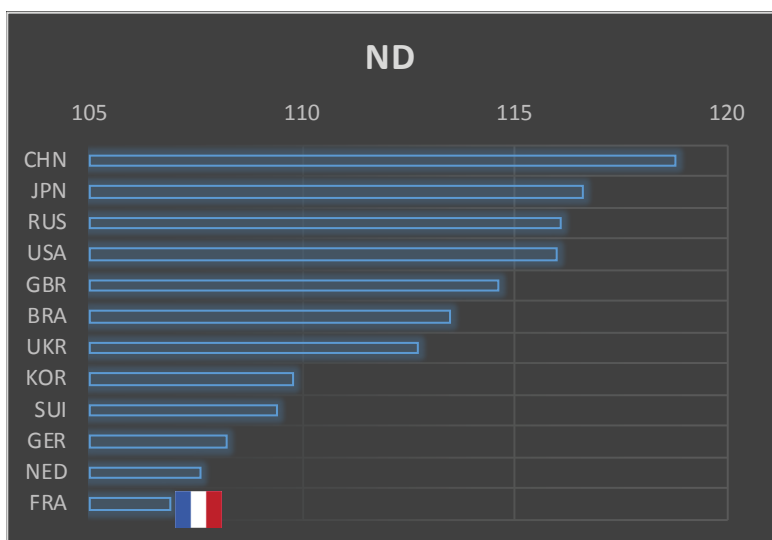
## Nombre de médailles des trois derniers cycles sur les compétitions de référence

Jeux olympiques - championnats du monde - championnats d'Europe - Jeux mondiaux - Jeux européens

GAM 14 à 16 concours annuels			GAF 10 à 12 concours annuels			GR Ind et ens 6 à 8 concours annuels			TR Homme et Femme 6 à 10 concours annuels			
									Indiv	synchro équipe		
2005	2	11	2005	5	7	2005	0	2005	0	0	7	
2006	3		2006	0		2006	0	2006	0	3		
2007	2		2007	1		2007	0	2007	0	1		
2008	4		2008	1		2008	0	2008	0	3		
2009	3	14	2009	1	2	2009	0	2009	0	2	8	
2010	5		2010	1		2010	0	2010	0	4		
2011	4		2011	0		2011	0	2011	0	0		
2012	2		2012	0		2012	0	2012	0	0		
2013	2	5	2013	0	3	2013	0	2013	0	0	4	
2014	2		2014	0		2014	0	2014	0	1		
2015	1		2015	1		2015	0	2015	0	2		
2016	0		2016	2		2016	0	2016	0	1		



## LES INDICATEURS



Place de la France au concours 1 - qualification des JO Rio

Le total de la note de difficulté ND impacte directement la note finale NF puisque la France se classe 12ème.

La France a le 9ème total concernant la note d'exécution NE.





## 1. Quels sont les faits marquants de la préparation spécifique ?

Le collectif de gymnastes identifiés dans la préparation olympique :

En 2012, l'arrêt de carrière de plusieurs gymnastes performants (Thomas Bouhail, Benoit Caranobe, Yann Cucherat, Pierre-Yves Beny, Gaël Da Silva), appauvrit considérablement le collectif, les jeunes seniors peinent à s'imposer.

En 2013 le cycle débute avec un collectif composé d'une poignée de gymnastes expérimentés, performant sur un agrès et pouvant accéder aux finales et aux médailles. Certains sont généralistes mais « usés » physiquement pour tenir un cycle plein. Ce groupe est complété par des gymnastes généralistes, inexpérimentés, plus tout jeune et avec un retard important sur le niveau international. Les jeunes seniors ne sont pas susceptibles de bousculer la hiérarchie.

Le collectif s'est restreint en fin de cycle, dix gymnastes ont participé activement à la sélection olympique.

### Un collectif avec 3 caractéristiques :

- **Expérimenté** qui a la capacité à gérer l'évènement. Les compétitions équipes intéressantes, avec un niveau de réussite en progression dans le cycle mais, forcé de constater que pour entrer dans le top huit « mondial » (objectif affiché), synonyme de qualification directe pour les JO, il fallait réaliser des matchs parfaits, car le niveau des notes D était insuffisant.

- **Vieillissant** - les indicateurs :

- Moyenne d'âge du Collectif France en prépa pour Rio : + de 26 ans
- Moyenne d'âge de l'équipe de France olympique : 28 ans
- Moyenne d'âge des équipes étrangères aux JO de Rio : 24 ans

Difficulté à performer sur les six agrès. Les corps sont « usés », souvent des douleurs récurrentes et des opérations qui handicapent fortement la performance. Difficulté à supporter la charge de travail, il faut adapter en permanence les programmes. Difficulté à repartir après une longue préparation, notamment après les CM 2015, la période de récupération fut longue et a freiné la progression programmée.

- **Une relève (jeunes seniors) insuffisante** : les effectifs sont réduits et ne sont pas encore au niveau pour inquiéter les titulaires. Certains sont déjà diminués physiquement, seul Zachari Hrimèche a rejoint le collectif en fin de cycle.

**Un cycle perturbé dans sa préparation** tout d'abord par la grève collective du collectif France en juin 2014, qui a déstabilisé les relations gymnastes/entraîneurs/dirigeants, mais également troublé par le changement d'entraîneur national en septembre 2015. La période de la restructuration du secteur GAM 10 mois avant les JO (réunions, incertitudes, incompréhensions) a certainement impacté la performance, surtout à la veille d'un championnat du monde sélectif.

Test Event en avril 2016 : une belle qualification olympique acquise difficilement. Les gymnastes, sur cet évènement, sont restés solidaires et ont répondu aux attentes.

## L'équipe de France, quelle « photographie » aujourd'hui ?

- Note E (exécution) : point fort de la France, depuis longtemps nous avons un savoir-faire, une bonne qualité d'exécution reconnue de tous.

- Note D (difficulté) : nous avons un retard considérable sur les nations fortes. Nous avons beaucoup de difficultés à réaliser des mouvements (sur les six agrès) avec de hautes notes « D », et quand nous élevons cette note D, nous perdons énormément en stabilité. Les difficultés sont-elles acquises trop tardivement ? Le nombre de répétitions est-il suffisant ? Devons-nous, dans un 1er temps, accepter que les gymnastes présentent en compétition, des mouvements moins stables car plus complexes ? Faut-il donner le droit à l'erreur en situation compétitive, sur une période déterminée, le temps de monter le niveau de difficulté ?

Depuis le code additionnel (2005) et la spécialisation, le niveau international s'est envolé, les mouvements se sont énormément complexifiés et nous n'avons pas pris le train en marche.

- **Les généralistes** : gros retard sur le niveau international (la France se situe à 6 points des meilleurs). Une poignée de gymnastes avec une bonne qualité de travail, mais dans l'incapacité de complexifier les mouvements tout en conservant de la réussite (stabilité).

- **Les spécialistes** : la spécialisation sur ce cycle fut la seule chance d'obtenir des médailles. Nous avons été confrontés à la problématique récurrente : comment constituer une équipe performante tout en intégrant les gymnastes spécialistes susceptibles d'accéder aux finales ?

## 2. Quels sont les points positifs à consolider, les difficultés rencontrées, notamment dans les actions (tests, stages et compétitions)

### A consolider :

- Les stages :
  - Diversifier les lieux de stage, rompre avec la monotonie, changer les habitudes. S'appuyer sur des rencontres internationales (stage suivi d'une confrontation); l'objectif est de développer les facultés d'adaptation du gymnaste ; Changer nos habitudes de travail et faire évoluer nos programmations de stage. Se regrouper plus longtemps (2 semaines à la place de 5 jours) et fixer des objectifs de progression durant le stage et d'un stage à l'autre ;
  - Multiplier les échanges avec les nations fortes et pas seulement en phase de préparation finale ;
  - Diversifier les intervenants, renforcer les échanges avec les experts français d'autres disciplines, avec les entraîneurs étrangers ;
- Les compétitions : augmenter les sorties internationales pour emmagasiner de

l'expérience et marquer les esprits par les performances françaises ;

- La collaboration avec les juges permet un éclairage distancié du niveau français et international ;
- L'accompagnement à la performance : l'intervention individualisée d'expert en fonction des besoins de chaque acteur (gymnaste, entraîneur). Il semble essentiel d'individualiser d'avantage les préparations. Les collaborations avec le secteur médical ont été efficaces et doivent encore se renforcer.

## Difficultés rencontrées :

- Un manque de remise en question, ou une remise en question tardive des « habitudes ». Les besoins d'accompagnement ou de formation sont trop longs à exprimer, notamment la préparation mentale et le suivi nutritionniste, qui sont un vecteur essentiel dans nos disciplines ;
- Une difficulté dans la gestion de certains gymnastes qui semblent prioriser leur projet personnel au détriment du projet collectif. Parfois le sentiment que la finalité est la sélection en équipe de France alors que l'objectif devrait être la médaille internationale ;
- Malgré un accompagnement de la MAP, certains gymnastes n'arrivent pas à concilier le double projet. Les contraintes sportives et les études se superposent trop souvent et

les choix nécessaires s'imposent comme un frein à la performance ;

- La préparation technique semble encore prendre une part très importante au détriment de la préparation physique, qui ne semble pas suffisamment précise dans les différentes phases de la planification;

### 3. Quel bilan sur la préparation terminale, la logistique et le séjour à Rio ?

Préparation terminale : la stratégie de préparation a été modifiée entre le Test Event et les JO. Nous avons priorisé l'individualisation pour être au plus près des besoins de chaque gymnaste. La performance individuelle restait la seule chance de médaille à Rio.

La dernière confrontation début juillet à Lilleshall en GBR contre les anglais, au format des JO (sans Samir Ait Said), a été une superbe mise en confiance avant Rio. Nous avons enchaîné avec un stage de 5 jours à Antibes (pour le matériel et le climat se rapprochant de Rio). La dernière semaine de préparation





avant le départ pour les JO a été réalisée dans les structures d'entraînement respectives. Le séjour et la logistique : pas de difficultés particulières dans l'organisation du déplacement et du séjour. Le seul point de contrariété qui émerge, concerne les tenues spécifiques, qui ont été distribuées le dernier jour avant le départ. Les problématiques de dotation d'équipement ont beaucoup fait débat tout au long du cycle.

#### 4. Quelle évaluation des performances à Rio ?

**Objectifs fixés** : Trois finales - Deux médailles

**Résultats** : Trois finales

Une finale au concours général : Axel Augis 21ème

Deux finales aux agrès :

- Cheval d'arçons : Cyril Tommasone 4ème
- Anneaux : Danny Pinheiro Rodrigues 7ème (Samir Ait Said qualifié aux anneaux, mais blessé)

**Retour sur les 2 dernières olympiades :**

- 2008 Pékin : 2 médailles pour 7 finales
- 2012 Londres : une médaille pour 4 finales





Les performances à Rio sont plutôt à l'image du cycle. Le manque de performance régulière avec seulement 5 médailles dans les compétitions de références (CE CM WC) est un indicateur pertinent.

L'objectif de rentrer en finale parmi les huit meilleures équipes, était très ambitieux, il aurait fallu le match « parfait ». La blessure de Samir a certainement hypothéqué une petite chance de finale en équipe, mais si on analyse les quatre années de préparation nous sommes à notre place : entre la dixième et douzième nation mondiale (seulement 0.2 de la dixième place).

On peut retenir de cette compétition :

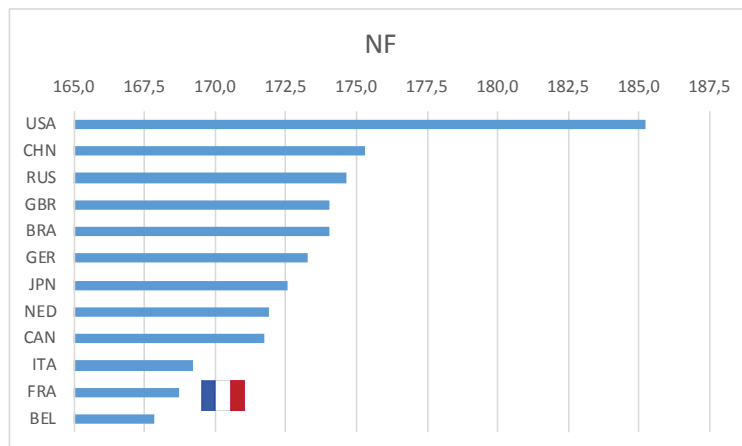
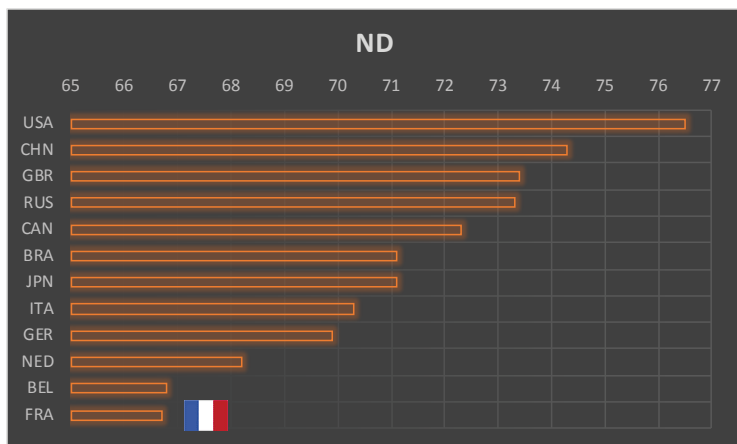
- Des gymnastes prêts à leurs agrès forts
- Des exercices réussis pour l'accès en finale
- Des exercices réussis en finale, sauf au concours général
- Un dixième manquant à Cyril, des hypothèses :
  - Une note D (difficulté) qui pouvait monter de 0.1 ;
  - Un cycle avec un manque de régularité (erreurs aux CE 2015, CM 2015), une stabilité retrouvée tardivement, seulement dans la préparation finale. Un accompagnement individualisé à la gestion de l'évènement (préparation mentale) démarré seulement en juin 2016 ;
  - Un lobbying Anglo-Saxon fort qui n'a pas fait pencher le jury du côté français ?
- Une frayeur puis une frustration après la blessure de Samir. Quelle analyse de l'accident ? Il est toujours difficile de faire du lien de cause à effet et de trouver avec justesse les raisons dans le cas spécifique d'une blessure. L'intérêt du débriefing est avant tout de tirer profit des éventuelles erreurs réalisées. Aujourd'hui, la chaîne de responsabilité a été questionnée. La préparation à cet agrès était-elle suffisante ?

### **Qu'a-t-il manqué pour atteindre les objectifs ? Quelles hypothèses ?**

- Un cycle marqué par des compromis, des adaptations pour préserver l'état de santé des gymnastes. Finalement des gymnastes qui ne s'entraînent pas suffisamment, avec un manque de rigueur, d'exigences et d'humilité ;
- Les blessures récurrentes chez les seniors comme les juniors. « L'appauvrissement » technique et physique de nombreux gymnastes interroge également le processus de détection. A-t-on recruté des gymnastes suffisamment « talentueux » pour répondre aux objectifs ambitieux du haut niveau aujourd'hui ?
- Les relations entraîneur/entraîné sont-elles optimales pour répondre au niveau de motivation et d'engagement mutuels nécessaires ?



## LES INDICATEURS



Place de la France au concours 1 – qualification des JO Rio

Le total de la note de difficulté ND impacte directement la note finale NF puisque la France se classe 11ème.

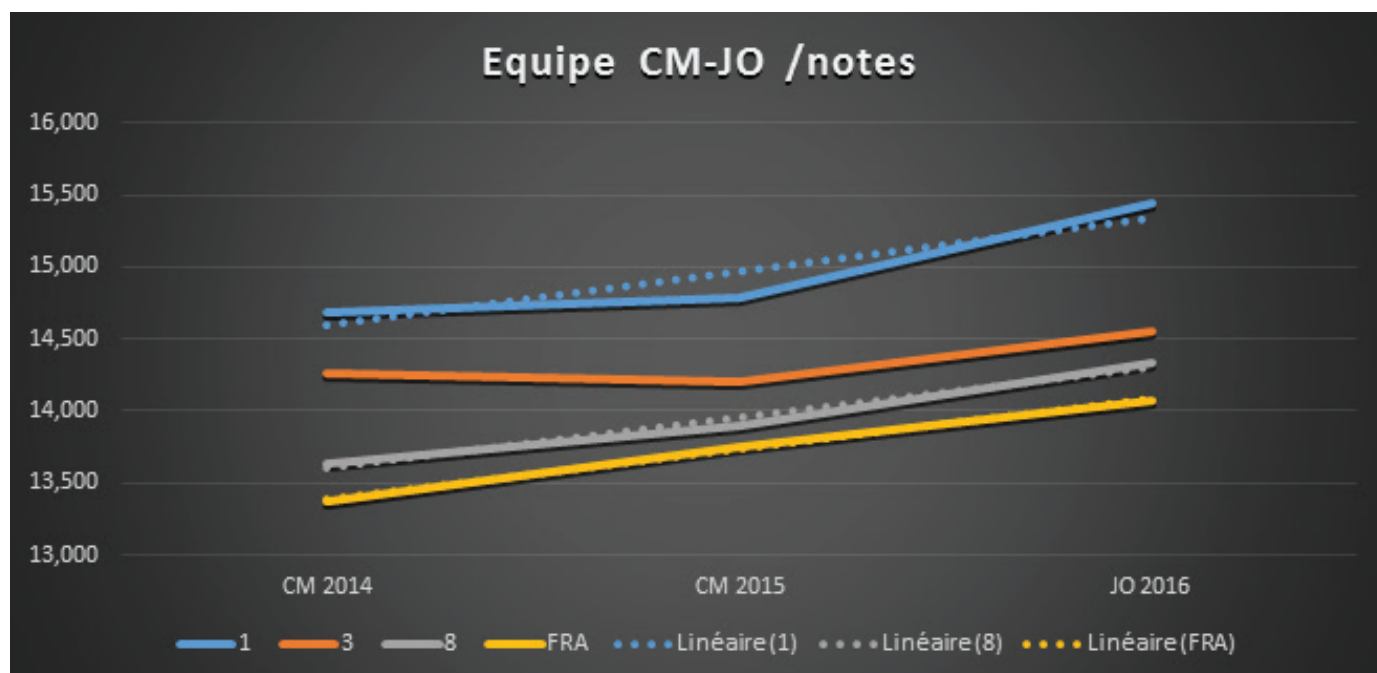
La France a le 5ème total concernant la note d'exécution NE.

### L'évolution des performances dans le cycle

Equipe Seniors sur les compétitions de référence :

	Evolution performance SENIORS FRA					
	FRA		Equipe 8ème		Différence	
	Total	Moyenne	Total	Moyenne	Total	Moyenne
CE 2014	159.797	13.316				
CM 2014 C1	214.062	13.379	218.134	13.633	-4.072	-0.254
JE 2015	108.831	13.604				
CM 2015 C1	219.919	13.745	222.354	13.897	-2.435	-0.152
TE 2016	220.869	13.804				
CE 2016	168.496	14.041				
JO 2016 C1	168.896	14.075	171.929	14.327	-3.033	-0.253





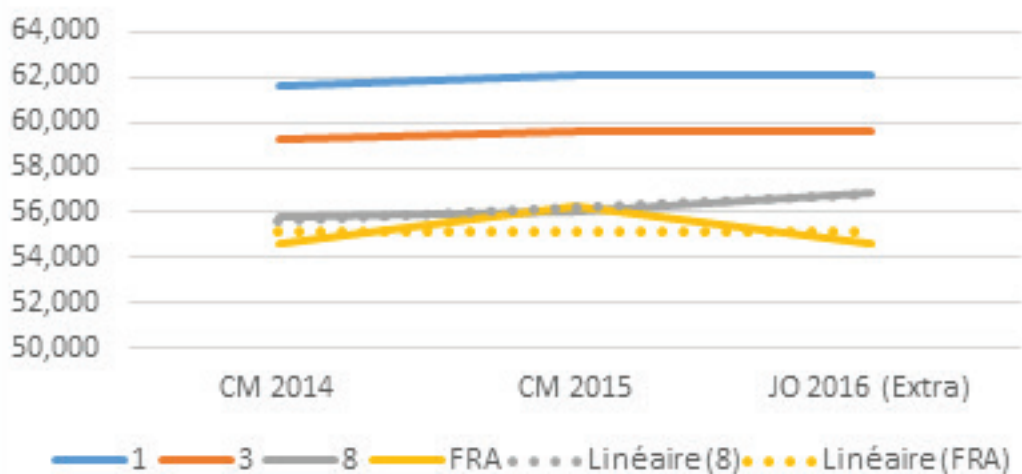
- L'équipe a gagné 6,8 point en 2 ans et donc 0,7 point de moyenne par note ;
- La progression est constante mais l'écart entre la France et la huitième place reste identique car les autres nations progressent également. Le niveau de départ était trop bas ;
- L'écart entre la France et les autres nations s'est resserré mis à part les USA.





## Evolution par agrès : saut

### Saut 4 notes



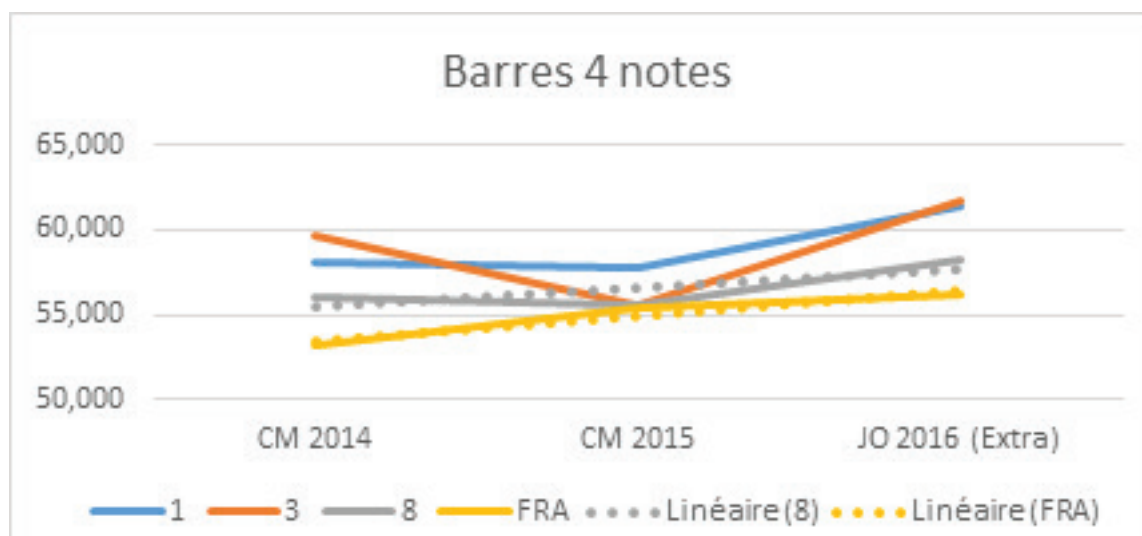
- Pas de progression au saut sur le cycle
- Des notes D trop éloignées du niveau international
- L'écart continue de se creuser

Evolution des notes pour la finale agrès (aucune française n'a été en mesure de présenter deux sauts) :

	Saut – note de difficulté ND			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	6.150	6.350	5.500	
<b>CM 2014</b>	6.350	6.100	5.600	
<b>CM 2015</b>	6.350	5.950	6.100	
<b>JO 2016</b>	6.350	6.000	6.500	

	Saut – note finale NF			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	15.724	15.483	14.516	
<b>CM 2014</b>	15.599	15.366	14.700	
<b>CM 2015</b>	15.666	15.541	14.899	
<b>JO 2016</b>	15.966	15.216	14.850	

## Evolution par agrès : barres asymétriques



- La contre-performance aux barres aux JO (2 chutes) diminue notre progression
- Aux CM 2015, la France était revenue au niveau des huit premières équipes

## Evolution des notes pour la finale agrès :

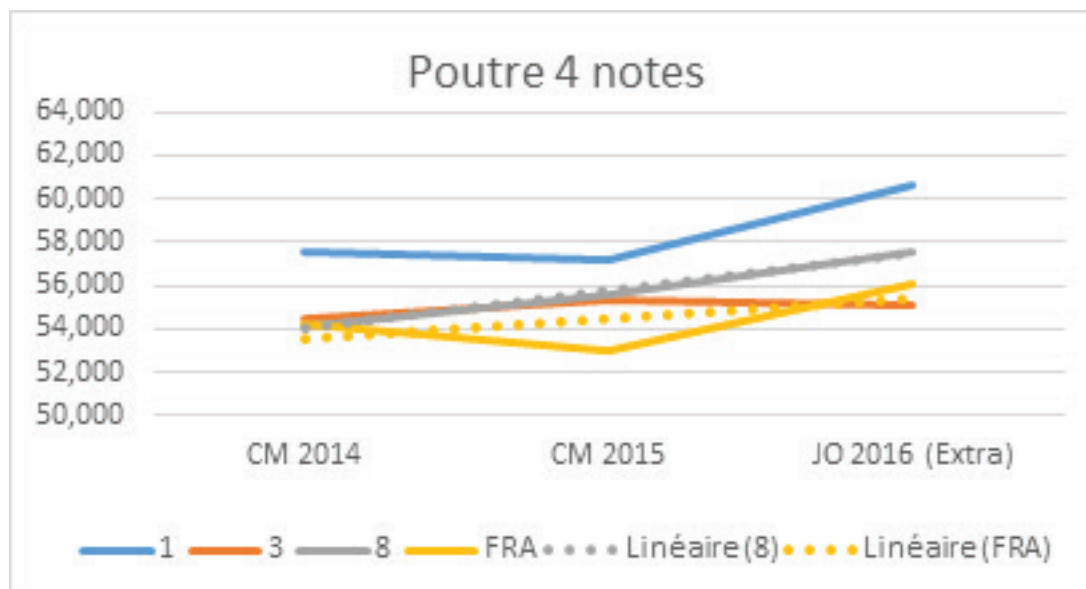
	Barres – note de difficulté ND			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	6.600	6.500	6.400	5.300
<b>CM 2014</b>	6.900	6.400	6.300	6.000
<b>CM 2015</b>	6.900	6.700	6.500	6.100
<b>JO 2016</b>	6.800	6.600	6.700	6.300

	Barres – note finale NF			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	15.400	15.033	14.566	13.166
<b>CM 2014</b>	15.633	15.283	14.733	14.400
<b>CM 2015</b>	15.366	15.366	14.666	14.466
<b>JO 2016</b>	15.900	15.566	15.300	14.866

La note finale obtenue par la France aurait pu permettre l'accès à la finale sur les CM 2015. Progression importante de la France à cet agrès sur la dernière année du cycle.

La qualification des JO (15,3 point) était la note de la médaille de bronze aux CM 2015.

## Evolution par agrès : poutre



- Une progression constante à cet agrès
- Une contreperformance aux CM 2015 qui a peut-être coûté la qualification de l'équipe aux JO
- Une réussite aux JO, la France est devant la Russie à cet agrès

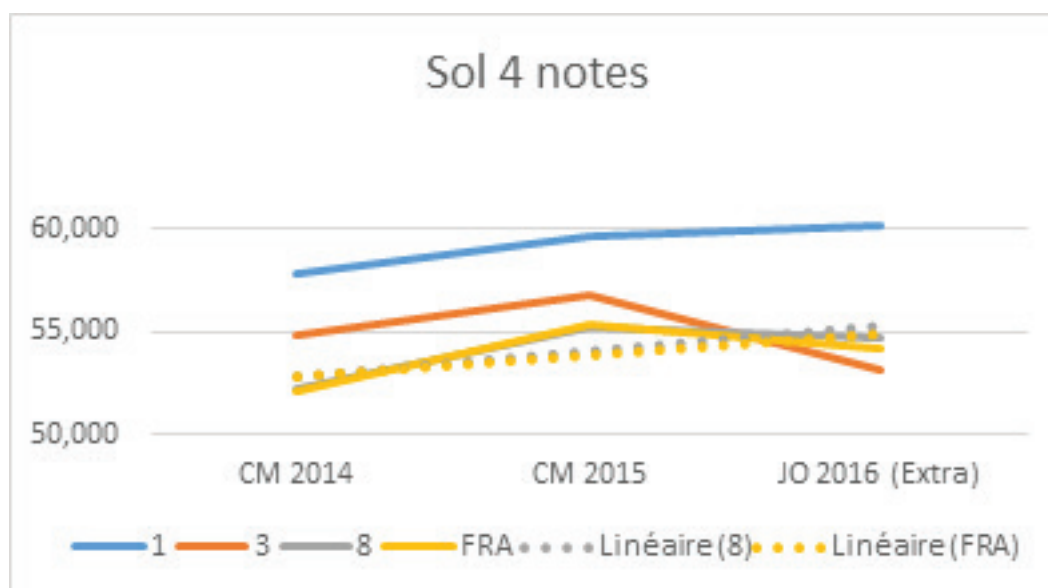
## Evolution des notes pour la finale agrès :

	Poutre – note de difficulté ND			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	6.000	6.100	6.000	4.800
<b>CM 2014</b>	6.400	5.500	5.800	5.500
<b>CM 2015</b>	6.400	5.800	5.600	5.700
<b>JO 2016</b>	6.600	6.500	6.500	6.200

	Poutre – note finale NF			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	14.900	14.333	14.133	11.666
<b>CM 2014</b>	15.100	14.166	14.266	14.000
<b>CM 2015</b>	15.358	14.133	14.233	13.466
<b>JO 2016</b>	15.466	14.733	14.533	14.600

La note de départ de Marine Boyer est plus basse que l'entrée en finale, c'est la note finale qui lui permet de rentrer en finale olympique. La médaille de bronze est à 0,133.

## Evolution par agrès : sol



- Une faible progression sur le cycle à cet agrès.
- Comme pour le saut, le niveau acrobatique des françaises est trop éloigné du niveau international, mais les notes finales sont concurrentielles. L'équipe a optimisé ses points forts (artistique et exécution), pas le temps de monter le programme sans détériorer l'exécution.

## Evolution des notes pour la finale agrès :

	Sol – note de difficulté ND			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	6.500	6.100	5.800	5.200
<b>CM 2014</b>	6.400	6.200	5.900	4.900
<b>CM 2015</b>	6.800	6.200	6.000	5.400
<b>JO 2016</b>	6.900	6.400	6.100	5.300

	Sol – note finale NF			
	1	3	Q	FRA
<b>CM 2013</b>	15.000	14.600	14.033	12.833
<b>CM 2014</b>	15.333	14.733	14.166	13.400
<b>CM 2015</b>	15.800	15.000	14.400	14.133
<b>JO 2016</b>	15.966	14.933	14.333	13.933

Les ND pour être qualifié ont augmenté de 0,1 chaque année. La FRA n'a jamais dépassé les 5,4 en ND.



## 1. Quels sont les faits marquants de la préparation spécifique ?

2013 construction d'un projet partagé, piloté par Véronique Legras-Snoeck, nouvel entraîneur national.

### Les ingrédients de la réussite :

- Organisation différente des cycles précédents : les gymnastes restent dans leur structure, l'entraîneur national organise des regroupements réguliers et effectue un suivi du collectif (gymnastes et entraîneurs). Ce nouveau système amène une responsabilisation de chacun, une certaine reconnaissance, un engagement de tous les acteurs ;
- Point de départ en novembre 2013 à l'occasion du Massilia, la présentation d'un projet collectif partagé qui plaçait des objectifs ambitieux sur des valeurs et des règles de fonctionnement :
  - Une équipe de France avec une identité, une âme, un esprit d'équipe ;
  - Un Entraîneur National qui n'entraîne plus au quotidien : disponibilité, impartialité (sélectionneur neutre), management d'équipe, de l'écoute, de la sincérité, de la simplicité ;
  - Des entraîneurs qui se respectent, se remettent en question, qui mettent leur compétence au service du projet collectif ;
  - Des gymnastes qui parlent, qui s'expriment, qui partagent leur ressenti sans crainte et en confiance avec l'entraîneur. En résumé, des gymnastes qui s'approprient le projet ;
  - Un travail en étroite collaboration avec les juges qui sont de véritables acteurs dans le projet de performance ;
  - Des valeurs partagées avec les élus et la DTN : authenticité, ambition, confiance et intelligence collective
- La mise en place d'un cadre partagé avec les entraîneurs, les gymnastes les responsables et les juges. Etablissement d'un diagnostic précis de la situation de départ : points forts et points faibles de chacun et du collectif, la prise en compte de tous les acteurs du projet, la définition de la place de chacun et l'apport individuel de chacun. Des chemins de sélection connus, clairs et précis. ;
- La mise en place d'une stratégie répondant aux objectifs, en adéquation avec les valeurs dans le respect de l'intégrité physique et psychologique de chacun. Les grands axes de la stratégie pour une équipe de France qui doit faire rêver les licenciés et le public :
  - Présenter des mouvements maîtrisés pour augmenter « l'estime de soi » des gymnastes et ainsi renforcer l'agressivité en compétition ;
  - Garder les gymnastes les plus expérimentées et amener de la spontanéité avec les plus jeunes ;
  - Renforcer l'artistique, les ND « réelles » en poutre, stabiliser les barres et augmenter les ND au sol et au saut ;

- Mise en place d'une planification nationale et d'un suivi, avec une articulation des préparations individualisées et personnalisées en fonction de chaque gymnaste. Mise en place d'un calendrier/stages/compétitions afin de répondre aux objectifs, avec une adaptabilité régulière du projet en fonction de l'état du collectif.

Le collectif de gymnastes identifiées dans la préparation olympique :

- **Seniors** : un collectif pauvre en 2014.

Un collectif de 10 à 12 gymnastes semble cohérent mais il faudra augmenter le niveau global du collectif pour ne pas sortir toujours les mêmes gymnastes et ainsi les « user ». Il est important de garder les gymnastes jusqu'à l'âge moyen de 21 ans.

Des arrêts en diminution sur le cycle. Beaucoup d'arrêts la première année puisque nous avons dû utiliser le collectif présent « blessé et usé ».

- **Juniors** : un nombre insuffisant d'actions pour mobiliser le collectif junior.

De par l'analyse de la performance, nous avons pu constater que le niveau des meilleures nations aux JO est en corrélation avec les premiers championnats du monde du cycle mais aussi des championnats d'Europe de l'année olympique. D'où l'importance des moyens que l'on sera en mesure de donner sur les collectifs juniors et les Espoirs qui seront le point fort du cycle suivant.

Les médailles européennes de 2015 et 2016 ont apporté la confiance au collectif qui avait besoin de résultats. Progressivement le savoir-faire s'est stabilisé.

## La santé des gymnastes :

Le respect de l'intégrité physique a été un des points forts dans le cycle, parfois même au détriment de l'augmentation du contenu technique. Les gymnastes ayant arrêtés durant le cycle, étaient « usées ». La problématique de la charge d'entraînement nécessaire est parfois un frein à la longévité de la carrière. Il est important d'avoir un volume d'entraînement supérieur en junior par rapport aux seniors, mais il faut laisser aussi le temps au corps de se développer lorsque la période de puberté arrive. Les entraîneurs ne laissent parfois pas ce temps, à la recherche de résultats sur le court terme.

## Pistes de réflexion pour le prochain cycle :

- Mettre en place un travail spécifique qui permettrait à nos gymnastes de résister à la charge d'entraînement, de moins se blesser quand elles « tombent ». Il faut rendre nos gymnastes plus fortes physiquement ;

- Planifier les programmations sur du long terme afin de garder nos gymnastes sur une moyenne d'âge de 21 ans. Il faut donc renforcer un suivi médical de proximité, efficace, compétent et en lien avec les médecins FFG et les kinés de références Equipe de France ;

- Mettre en place des interventions médicales préventives sur les stages. L'éducation des gymnastes est essentielle au niveau de l'hygiène de vie et du « bien-être » du sportif de haut niveau, tout comme l'apprentissage du code de pointage.

En résumé, 4 étapes à retenir :

- 2014 : de l'inquiétude sur le niveau du collectif
- Championnat d'Europe 2015 : une médaille qui fait du bien au collectif
- Championnat du monde 2015 : 10ème, une déception qui a permis de se remobiliser
- Championnat d'Europe 2016 : une médaille équipe qui symbolise le progrès et augmente le capital confiance

## **2. Quels sont les points positifs à consolider, les difficultés rencontrées, notamment dans les actions (tests, stages et compétitions)**

### **A consolider :**

- Feuilles de route individuelles de chaque gymnaste avec un contrôle mensuel par le Directeur du Haut Niveau ;
- Réitérer les regroupements réguliers des collectifs. Ils permettent de se connaître, d'échanger, de s'évaluer, de partager et de dynamiser le secteur. Ils renforcent la cohésion ;
- Diversifier les lieux des stages pour éviter la routine, même si l'INSEP offre les conditions optimales. Garder les entraîneurs personnels sur les stages de préparation ;
- Fonctionnement administratif avec le personnel fédéral : conserver le même interlocuteur au pôle des activités gymniques qui apporte une réelle plus-value, de l'efficacité, de la réactivité et de la compréhension dans les rouages administratifs du haut niveau ;
- Les partages d'expériences avec des olympiens sont été très appréciés ;
- La variété des entraînements et notamment la mise en place de « défis » est très motivant pour les générations actuelles. Proposition de l'élargir occasionnellement dans une confrontation avec les autres disciplines (GAM par exemple).

### **Difficultés rencontrées :**

- Chemins de sélection : difficulté à faire coïncider les exigences de la planification et les règles administratives (dates limites des inscriptions nominatives). Il ne semble pas pertinent d'arrêter définitivement les listes des collectifs 4 semaines avant l'échéance ;
- Manque d'anticipation sur les besoins spécifiques dans les grandes étapes de la préparation : doter les lieux de stage du matériel spécifique JO, demandes de visas, le remplacement des intervenants de la performance (médical, communication, ...) lors des congés ;
- Positionner les entraîneurs personnels comme des acteurs à part entière du projet fédéral : même si la nouvelle stratégie a été réellement appréciée, dans certains cas elle semble avoir généré de la frustration. Lors de certains grands événements la position « non accréditée » fait émerger un sentiment d'inachevé et parfois même une impression de frein à la performance. Un point de vigilance sera réalisé pour rester au plus proche des besoins des projets de performance dans les contraintes de la réglementation internationale.

### 3. Quel bilan sur la préparation terminale, la logistique et le séjour à Rio ?

- 1er au 10 juillet - Stage et match à Avoine : un très bon début de préparation qui a permis à l'équipe de se préparer progressivement puisque la compétition s'est déroulée dans des conditions aménagées. Cela a permis à l'ensemble des gymnastes d'éviter les traumatismes en répétant trop tôt les mouvements en « durs ». Les gymnastes sont confrontées au « dur » sur une période assez longue au village olympique, il faut veiller à les ménager ;
- 10 au 17 juillet - Un retour dans les structures d'entraînement : une période bénéfique qui permet à chaque entraîneur personnel d'individualiser le programme afin d'affiner la préparation de chacune des titulaires ;
- Stage terminal à l'INSEP, lieu idéal pour le stage terminal : cependant, il faut anticiper les congés du service médical avec lequel nous avons l'habitude de travailler. Suggestions d'amélioration : prévoir un service restauration différent du self, pouvoir changer les horaires de repas quand cela est nécessaire, notamment pour les entraînements calés sur les horaires de compétition (le soir) ;
- 24 juillet match de préparation en Allemagne : peut-être programmé un peu tard avant le départ pour Rio, mais finalement le bilan est positif, c'était une très bonne préparation ;

#### Le séjour à Rio :

- La date du départ (27 juillet pour compétition 7 août) a été bien programmée, ni trop tôt ni trop tard. Cependant la période où les gymnastes travaillent en « dur » est très longue et ceci sans petits tapis de protection notamment pour les lâchers ;
- Hébergement au village avec tout le monde au même étage et sur le même pallier a facilité la communication et la cohésion ;
- Nous devons certainement pouvoir améliorer l'organisation pour les accréditations, afin d'optimiser l'encadrement nécessaire à la réussite de l'équipe ;
- Un entraîneur ayant une gymnaste dans l'équipe devrait, s'il n'est pas dans l'encadrement officiel, être invité (forme de reconnaissance) ;
- La gestion de l'équipe s'est très bien passée après les compétitions (le cadre a été posé). Le retour anticipé (avant la cérémonie de clôture) est une bonne chose car tout le

monde a hâte de retrouver sa famille.

#### 4. **Quelle évaluation des performances à Rio ?**

##### **Objectifs fixés :**

- 168 points par équipe pour accéder à la finale équipe
- Deux finales par agrès : barres et poutre
- Une médaille

##### **Résultats :**

- CI : total équipe 168,696 pts - l'accès en finale était à 171,929 (NED)
- 2 finales au CII : Marine Brevet 15ème avec 56.599pts et Louise Vanhille 21ème avec 54.666pts.
- Accès à 1 finale au CIII (poutre) : Marine Boyer 4ème avec 14.6 (à 0,133 de la médaille de bronze)

##### **Retour sur les 2 dernières olympiades :**

- 2008 Pékin : 3 finales, deux gymnastes qualifiées pour le concours général et la finale par équipe
- 2012 Londres : une seule finale dans le concours général (23ème)

#### **Qu'a-t-il manqué pour atteindre les objectifs ? Quelles hypothèses ?**

Un état des lieux difficile en début du cycle :

- Une démobilisation des entraîneurs qui, sur le cycle précédent, se sont sentis exclus du projet fédéral par le système (Le centre national à l'INSEP). La première étape était de construire un projet collectif rassemblant tous les acteurs.

- Un collectif de gymnastes faible : effectif très pauvre pour débiter le cycle, un niveau technique de départ insuffisant. Un écart trop important entre les meilleures nations et le niveau de notre équipe de France. La peur de la blessure pour les acteurs ayant vécu le cycle précédant. Le budget pour le secteur senior a été la





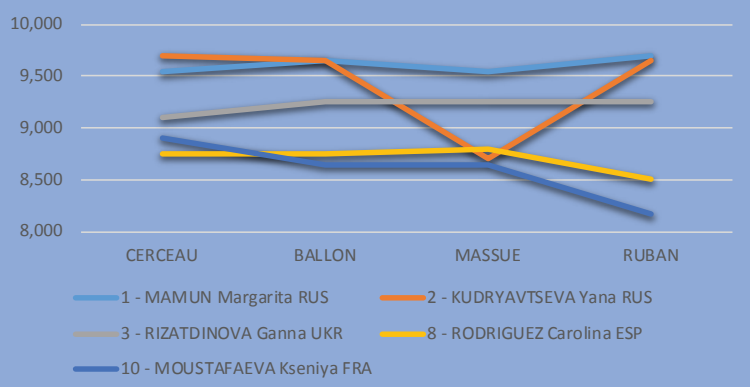
## LES INDICATEURS

### Indicateurs, courbe de progression

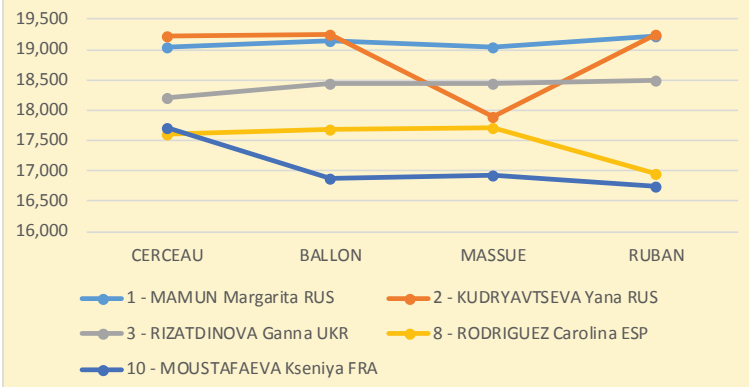
- Championnat du monde 2013 (Kiev) Kseniya Moustafaeva 12ème (65,716) - Lucille Chalopin 56ème
- Championnat du monde 2014 (Izmir) Kseniya Moustafaeva 11ème (67,890) - Ambre Chaboud 33ème
- Championnat du monde 2015 (Stuttgart) Kseniya Moustafaeva 12ème (69,715)
- Jeux Olympique Rio 2016 Kseniya Moustafaeva 10ème (69,982)

Kseniya finit son cycle olympique avec une progression au ranking mondial de 2 places par rapport à ses débuts en 2013, toutefois la progression la plus significative vient des notes avec une progression de plus de 4 points.

#### ND aux 4 engins



#### NF aux 4 engins



Comme pour les autres disciplines, la note de difficulté (ND) est insuffisante et trop éloignée du niveau des podiums internationaux.



## 1. Quels sont les faits marquants de la préparation spécifique ?

Les stages à l'étranger, un nombre important de compétitions, un calendrier prévisionnel réalisé.

### Des difficultés :

- Le collectif individuel à l'INSEP s'est réduit à une seule gymnaste à partir de 2014, les autres gymnastes ont arrêté la préparation étant en dessous des minimas requis, ou ont choisi d'arrêter. Kseniya s'est retrouvée seule dans la salle d'entraînement. L'isolement est un frein à la performance, d'où la nécessité de multiplier les stages à l'étranger ;
- Professeur de danse classique en arrêt maladie pendant un an : une variété d'intervenants pour les cours de danse classique a nécessité une adaptation récurrente ;
- La charge de travail supplémentaire pour aller chercher la qualification olympique a impacté la santé de Kseniya. Le nombre important de douleurs (hanche, pied, genou...) a nécessité un suivi régulier et réactif. Kseniya a parfois sollicité des intervenants supplémentaires, en complément du suivi fédéral et INSEP. La gestion du planning des kinés a semblé insuffisante pour répondre aux besoins importants.

**Les performances de Kseniya en compétition ont progressé** tout au long du cycle.

La qualification olympique lors des championnats du monde en septembre 2015 (Stuttgart) apporte une grande satisfaction dans ce format de compétition très long et à grande pression. C'est aussi du soulagement pour la suite de la préparation.

L'opération de l'appendicite en mai 2016 lors d'un stage à Moscou a peut-être eu un effet bénéfique sur un « repos forcé » juste avant les JO.

## 2. Quels sont les points positifs à consolider, les difficultés rencontrées, notamment dans les actions (tests, stages et compétitions)

### A consolider :

- Poursuivre la préparation avec des stages à l'étranger afin de permettre le travail régulier avec la concurrence ;
- Poursuivre les échanges avec les juges qui apportent un point de vue indispensable à l'évaluation de la performance. Ils permettent d'actualiser les « tendances internationales » ;
- Assurer un nombre important de compétitions en vue du nouveau mode de qualification olympique ;
- L'accompagnement avec un expert de la MAP a permis à Kseniya de prendre du recul dans sa préparation et sa relation avec son entraîneur qui est également sa mère. L'accompagnement a permis une meilleure autonomie dans sa préparation et notamment d'amélioration de la gestion de la compétition afin de trouver des solutions pour réaliser des performances plus régulières.

**Difficultés rencontrées :**

- La gestion du poids reste une problématique incontournable à la gymnastique rythmique. Pour Kseniya, cette gestion ne semble pas toujours optimum, la perte de poids juste avant un évènement impacte son état de forme ;
- Au-delà de l'isolement, de Kseniya et de son entraîneur, le cycle a été perturbé par des tensions interpersonnelles internes au STAFF. A plusieurs étapes, il a été nécessaire de faire un point avec la direction technique nationale, afin de faciliter la communication et d'apporter des éléments de compréhension concernant les règles de fonctionnement.

**3. Quel bilan sur la préparation terminale, la logistique, le séjour à Rio ?**

- Du 28 juillet au 10 août : 14 jours de stage préparatoire à Sao Paulo avec la délégation russe. Ce stage a permis l'adaptation au décalage horaire et au climat pendant la 1ère semaine. La Fédération de Russie avait réservé un complexe sportif très complet avec plusieurs espaces de travail et un planning qui a permis de ne jamais être seul dans la salle d'entraînement. Lors de la première semaine, Kseniya a beaucoup souffert du rythme de travail très soutenu. Après son opération de l'appendicite et des dents de sagesse en mai, sa condition physique n'était pas optimum. Le travail au quotidien à côté des meilleures mondiales a nécessité de rattraper au mieux ce retard. Une fois le rythme trouvé, Kseniya a pu franchir un cap avec de gros progrès en danse classique, ce qui lui a permis d'obtenir des notes d'exécution très satisfaisantes aux JO.
- A l'arrivée à Rio, le jour de repos prévu dans la planification a permis à Kseniya de prendre ses repères au village olympique et de visiter les installations ;
- Durant les 6 jours d'entraînement avant l'ouverture de la compétition, la durée des entraînements a été diminuée (de 3h à 2h30). Kseniya ayant produit un travail de qualité, il était préférable de réduire les séances et d'augmenter les moments de récupération ;
- La relation avec la cellule médicale a bien fonctionné, la grande écoute et disponibilité du kiné Cyril Godard a été retrouvée et vraiment appréciée par Kseniya ;

La participation à la cérémonie de clôture a apporté un moment de plaisir et d'émotions, à l'image de la puissance et de la magie de cet évènement unique.

#### 4. Quelle évaluation des performances à Rio ?

**Objectifs fixés :**

Une finale : se placer dans les dix premières des qualifications

**Résultats :**

Une finale : 10ème (69.982 points en qualification, 68.240 en finale)

**Retour sur les 2 dernières olympiades :**

- 2008 Pékin : la GR n'était pas qualifiée
- 2012 Londres : 1 gymnaste (Delphine Ledoux 13ème et pas d'accès en finale)

**Qu'a-t-il manqué pour atteindre les objectifs points à la finale ? Quelles hypothèses ?**

- Qualifications : la compétition fut très éprouvante physiquement et psychologiquement, 26 gymnastes. Le premier passage a eu lieu à 11h34 et le dernier à 17h40 ;

L'objectif : 17,600 par engin soit un total de 70,400. Le total obtenu par Kseniya a été de 69,982, soit une différence de 0,418 (17,600 au cerceau, 17,516 au ballon, 17,500 aux massues, 17,366 au ruban). Tout s'est joué sur le dernier engin où Kseniya était en course contre trois autres gymnastes (USA, Israël, Georgie) Kseniya obtient finalement la 10ème place et offre à la France une finale olympique.

- Le deuxième jour pour la finale, tout a bien débuté avec un premier passage au cerceau. Cependant, un problème de timing lors de la préparation du deuxième engin a perturbé les derniers instants. Juste avant de rentrer dans la salle de compétition, la préparation a été écourtée de 5mn, Kseniya n'a clairement pas pu mettre en place son processus habituel de concentration et son passage s'en est ressenti. Kseniya s'est trouvée déstabilisée et a perdu petit à petit sa concentration. A l'image du 2ème passage, les 2 derniers engins ont été réalisés avec quelques erreurs.

Déstabilisée par l'organisation à son 2ème engin en finale, Kseniya n'a pas su rester mobilisée. Mais peut-être n'avait-elle pas suffisamment récupéré de la longue journée de la veille (qualifications), où elle avait laissé beaucoup d'énergie dans cet événement à grande pression. L'erreur du ballon a été très déstabilisante, mais peut-être que Kseniya était fatiguée mentalement.



> RETOUR SUR LE PROJET ENSEMBLE

## LES INDICATEURS

Compétition	Date	Lieu	Place	Points
Championnat du monde	Nov 2011	Montpellier	9 <sup>ème</sup>	
Test Event	Janvier 2012	Londres		
Championnat du monde	Août 2013	Kiev	13 <sup>ème</sup>	30.016
Championnat d'Europe	Juin 2014	Baku	7 <sup>ème</sup>	33.082
Championnat du monde	Septembre 2014	Izmir	18 <sup>ème</sup>	29.516
Jeux européens	Juin 2015	Baku	10 <sup>ème</sup>	31.25
Championnat du monde	Septembre 2015	Stuttgart	17 <sup>ème</sup>	31.316



Ensemble GR - championnat du monde de Stuttgart 2015

La dernière participation de l'ensemble France de GR aux J.O. remonte à l'édition 2000 à Sydney.

A cette olympiade, le projet Rio s'arrête fin 2015;

Le 10 décembre 2015, la FFG prenait acte du choix de trois gymnastes de stopper leur carrière internationale. Une décision qui entraînait le retrait de l'équipe de France de Gymnastique Rythmique du prochain Test Event à Rio qualificatif pour les Jeux olympiques 2016.

### Quelques éléments d'analyse :

Retour sur le passé : 2009 correspond au début de l'aventure de ce groupe marqué par son élimination de la course aux J.O. de Londres lors du Test Event. Cet échec n'a pas été analysé, c'est seulement en 2013 que la direction technique nationale procède au diagnostic et à l'état des lieux. L'ensemble a été seul et isolé pendant le cycle précédent.

### Quels sont les points qui ont émergé de cet état des lieux en 2013 ?

- **Un climat relationnel détérioré**, une relation entraîneur / entraînée qui ne permettait pas de créer un environnement favorable à la performance. La communication avec l'entraîneur était difficile, avec des non-dits... Nous avons souhaité que l'entraîneur bulgare maîtrise la langue française afin de poursuivre la collaboration avec plus d'efficacité. Car malgré ses difficultés en management, sa compétence et son expertise technique sont reconnues. Une nouvelle organisation a été mise en place à partir de novembre 2013 avec l'arrivée d'une directrice sportive et l'intervention d'une ancienne gymnaste bulgare qui étudie en France afin de faciliter la pratique du français. Nous avons également sollicité le soutien du service médical de l'Insep en proposant un suivi psychologique rapproché du collectif.
- **La difficulté du statut de remplaçante** est un des nœuds du problème. Les cinq titulaires sont entraînés ensembles et les deux autres gymnastes ne se sentent pas impliqués. Sans cette concurrence quotidienne, il est difficile de s'inscrire dans l'esprit du haut niveau. En 2014, nous avons fait le choix de la stratégie des « sept titulaires » afin que le groupe des sept gymnastes se mobilise en vue de Rio dans le cadre d'un contrat moral entre l'encadrement, les gymnastes et les parents. Mais en juillet 2014, une gymnaste arrête, puis une autre en juin 2015. Il ne reste qu'un collectif restreint de 5 gymnastes pour la préparation olympique.
- **L'intensité et le volume de l'entraînement** : 6 à 7 heures par jour, 6 jours par semaine, c'est un entraînement très lourd. Cette discipline nécessite un travail de répétition, parfois rébarbatif. Il a été demandé à l'entraîneur de faire évoluer sa méthode mais nous sommes alors entrés dans une logique de compromis. Finalement, le niveau français a baissé sur le cycle 2013-2016 comparé à la période 2009-2013.

Durant tout le cycle, nous avons essayé d'améliorer la cohésion, les relations, mais en vain les compromis nous ont éloigné du chemin de la performance.

En terminant 17e lors du Championnat du monde de Stuttgart en septembre 2015, l'équipe de France GR avait pourtant décroché sa qualification pour le test Event. La nouvelle feuille de route est fixée avec une augmentation de la charge d'entraînement pour essayer de combler le retard, mais après seulement quelques semaines les gymnastes demandent des aménagements d'emploi du temps.

Finalement en novembre 2015, trois des cinq gymnastes titulaires décident de renoncer au Test Event. Elles sont usées, elles ne trouvent plus la motivation nécessaire pour aller

à l'entraînement. Il n'était pas envisageable de solliciter d'autres gymnastes, étant donné l'écart de performance et le peu de temps pour reconstruire un collectif avec un objectif en 4 mois.

### **Synthèse des freins et limites du système Ensemble France 2009/2016 :**

- Manque de management de l'équipe d'encadrement (relation entre les acteurs, manque de cohésion) ;
- Collectif fermé, pas suffisamment de concurrence «interne» entre les gymnastes, faiblesse dans l'organisation de la gestion des remplaçantes ;
- Niveau insuffisant des gymnastes et motivation « insuffisante », essentiellement extrinsèque ;
- Manque de cohésion du milieu GR, isolement de l'entraîneur national ;
- Manque de confrontation internationale (stages à l'étranger).

### **Naissance d'un nouveau projet en avril 2016. Les principes :**

- Un pilote français, deux entraîneurs et des intervenants occasionnels pour les domaines spécifiques ;
- 7 gymnastes regroupées à l'INSEP et 5 gymnastes « réserves » dans les pôles ;
- Des regroupements réguliers du collectif des 12 gymnastes pour favoriser l'émulation ;
- Création d'une Ranking List pour évaluer les performances individuelles : tests physiques, tests techniques, tests en situation de compétition (un juge par gymnaste). Identification de critères objectifs pour poser une note individuelle ;
- Positionnement des gymnastes n°6 et n°7 dans l'entraînement et les démonstrations à minima ;
- 2 regroupements annuels (noël / mars avril) pour faire une évaluation dans le processus Gym Eval. L'objectif est de réguler si nécessaire le collectif INSEP et le collectif Relève (sélectionner les meilleures pour l'entraînement à l'INSEP).



Nouvel Ensemble GR - août 2016







	Qualifications Rio			
	1 <sup>er</sup>	3 <sup>ème</sup>	8 <sup>e</sup>	FRA
<b>Score final</b>	<b>112,535</b>	<b>110,05</b>	<b>107,66</b>	<b>106,23</b>
<b>Diff</b>	21.10	21.10	19.50	19,1
<b>TOF</b>	38,035	35.85	36.56	35,53
<b>Diff + TOF</b>	59.13	56.95	56.06	54,63

	Finales Rio			
	1 <sup>er</sup>	3 <sup>ème</sup>	7 <sup>e</sup>	FRA
<b>Score final</b>	<b>61.745</b>	<b>60,175</b>	<b>57.14</b>	
<b>Diff</b>	17.30	18.40	17.10	
<b>TOF</b>	17.30	18.075	17.54	
<b>Diff + TOF</b>	35.345	36.475	34.54	

Evolution des performances JO							
	Rio 2016				Londres 2012		
	Max	Mini	Moyenne	Différence Moy/FRA	Max	Mini	Moyenne
<b>TOF</b>	38.035	35.58	36.4	- 0.9	37.07	35.47	36.09
<b>Diff</b>	21.10	19.50	20.43	-1.33	21.10	19.7	20.41
<b>Diff + TOF</b>	59.13	55.66	56.83	-2.2	57.57	55.61	56.50

Diff = difficulté

TOF = temps de vol

Un niveau international qui augmente encore progressivement et qui laisse apparaître un top 8 logique, correspondant aux différents potentiels et résultats du cycle. Un niveau français qui stagne depuis plusieurs cycles.

## LES INDICATEURS DU TRAMPOLINE FÉMININ

	Qualifications Rio			
	1 <sup>er</sup>	3 <sup>ème</sup>	8 <sup>e</sup>	FRA
<b>Score final</b>	<b>104.51</b>	<b>103.13</b>	<b>98.295</b>	<b>96.76</b>
<b>Diff</b>	17.50	17.90	14.80	16
<b>TOF</b>	33.315	33.33	33.085	32.16
<b>Diff + TOF</b>	50.815	51.03	47.885	48.16

	Finales Rio			
	1 <sup>er</sup>	3 <sup>ème</sup>	7 <sup>e</sup>	FRA
<b>Score final</b>	<b>56.465</b>	<b>55.885</b>	<b>51.01</b>	
<b>Diff</b>	15	15	14.40	
<b>TOF</b>	16.265	15.985	15.31	
<b>Diff + TOF</b>	31.26	30.985	29.71	

	Evolution des performances JO						
	Rio 2016				Londres 2012		
	Max	Mini	Moyenne	Différence Moy/FRA	Max	Mini	Moyenne
<b>TOF</b>	34.09	32.37	33.15	-1	33.73	32.75	33.33
<b>Diff</b>	17.90	14.80	16.92	-0.92	17.90	15.80	17.20
<b>Diff + TOF</b>	51.79	47.88	50.05	-1.8	51.43	59.14	50.53

Diff = difficulté / TOF = temps de vol

Cette première participation du trampoline féminin aux JO symbolise la courbe de progression indéniable durant le cycle.



## 1. Quels sont les faits marquants de la préparation spécifique ?

### Les collectifs engagés dans la préparation olympique

Que ce soit chez les hommes ou les femmes, le nombre de gymnastes engagés dans la préparation olympique a permis de constituer des collectifs avec une émulation positive. Chez les femmes, le cycle précédent (2009 - 2012) fut géré autour de Marina Ducroux, seule à pouvoir prétendre se qualifier pour les J.O de Londres 2012.

Marine Jurbert pris naturellement « la succession » dès le début du cycle (2013 - 2016) en s'imposant comme la meilleure française. Sa progression sur le cycle est significative, passant de 95 à 98 points.

5 gymnastes en début de cycle pour terminer à 2 potentiels dans la dernière phase qualificative. Il semble important de réussir à maintenir un collectif de 6 à 8 gymnastes pour favoriser l'émulation, la « saine concurrence ».

Chez les hommes le collectif s'est reconstruit en intégrant l'arrêt de Grégoire Pennes de loin le meilleur garçon de sa génération. De 8 gymnastes en début de cycle, le collectif s'est réduit progressivement à 4 gymnastes qui pouvaient prétendre à la qualification olympique. Sébastien Martiny, le plus expérimenté s'impose lors des sélections olympiques, les plus jeunes gymnastes n'ayant pas encore réussi à démontrer suffisamment leur potentiel.

Durant le cycle, le choix des actions a été parfois priorisé sur les seniors au détriment de la relève. Il faudra être vigilant pour le prochain cycle.

### Les stages avec les étrangers :

Les stages avec les nations étrangères sont un vrai moteur. Il est important de bien cibler les nations pour avoir un impact positif. Les chinois sont trop éloignés pour apporter une réelle plus-value. Les relations avec les japonais sont particulièrement intéressantes.

- L'arrivée des filles françaises dans la performance a apporté une plus-value dans le collectif. La position de la France dans la concurrence internationale est marquée par un parcours avec des médailles en synchro et en individuel. C'est nouveau pour le trampoline féminin et réellement appréciable.

- Le cycle a été marqué par la collaboration entre les entraîneurs des différentes structures et notamment le duo Guillaume Bourgeon / Christine Blaise.

### Les faits marquants passent par les résultats :

- **Hommes** : nous retiendrons les championnats du monde 2015 avec la brillante 6ème place qui apporte la qualification directe pour les Hommes ;

- **Femmes** : Le titre de championne d'Europe 2016 en synchro pour les Femmes, même si ce n'est pas une spécialité olympique.

## 2. Quels sont les points positifs à consolider, les difficultés rencontrées, notamment dans les actions (tests, stages et compétitions)

### A consolider :

- Les stages à l'étranger avec le Japon et engager des relations avec la Biélorussie ;
- Le nombre de compétitions qui jalonne les chemins de sélection ;
- La complémentarité des deux entraîneurs sur Antibes et Bois Colombes ;
- La préparation physique à l'INSEP.

### Difficultés rencontrées :

- Durant le cycle, les difficultés de circulation de l'information et de communication entre les collectifs et la direction technique nationale a apporté des moments de confusion. Il est essentiel que chaque acteur respecte les règles de fonctionnement pour assurer un climat de confiance et de cohésion. Un manque d'anticipation sur la diffusion des informations concernant les actions nationales et internationales, a imposé une adaptabilité permanente ;
- Secteur médical : le suivi est réalisé, cependant il apparaît parfois un sentiment de manque de réactivité. Une vigilance est à apporter pour réduire les temps de latence pour réaliser les examens ou prendre les décisions. L'absence de kiné sur les tournois de coupe du monde pose parfois problème, notamment lorsque c'est une étape sélective du chemin olympique ;
- Un manque d'actions pour le secteur Relève ;
- Le manque de professionnalisation de nos gymnastes par rapport aux nations dominantes.

### A intégrer pour la préparation Tokyo 2020 :

- Une analyse précise des conséquences des nombreux changements du code de pointage

## 3. Quel bilan sur la préparation terminale, la logistique et le séjour à Rio ?

La préparation terminale début juillet avec le stage en Allemagne a apporté une réelle plus-value. L'idéal aurait été la Biélorussie.

Pas de remarque particulière sur la logistique et le séjour à Rio qui ont apporté les conditions favorables à la performance. La disponibilité du secteur médical a été appréciée.



#### 4. Quelle évaluation des performances à Rio ?

##### TRAMPOLINE HOMME

**Objectifs fixés** : accéder à la finale

**Résultats** : 10ème place, 106.23 à 1,5 point de la finale

La France perd le rang mondial qu'elle s'était octroyée lors des derniers Championnats du Monde 2015 (6ème).

##### Retour sur les 2 dernières olympiades :

- 2008 Pékin : pas de finaliste
- 2012 Londres : une 7ème place en finale (Grégoire Pennes)

##### Qu'a-t-il manqué pour atteindre les objectifs ? Quelles hypothèses ?

Sébastien Martiny est à son niveau, le programme est réalisé correctement. La finale était inaccessible, car le niveau du complexe « difficulté-temps de Vol » était insuffisant.



**Ce qui a manqué à Sébastien Martiny :**

Un niveau de Difficulté plus important. Le choix des dernières semaines a été de privilégier des exercices sûrs et sans prendre trop de risque, de manière à pouvoir « s'infiltrer » dans une finale si devant les adversaires directs commet-taient des fautes. C'était un choix stratégique de départ : présenter un programme qui permette d'assurer de la régularité ; Beaucoup de temps perdu dans la saison à cause de son problème de santé (vertiges) ; Seuls Allan Morante et Morgan Demiro avaient le potentiel d'atteindre la finale. Mais ils sont passés à côté de la sélection, ils n'ont pas réalisé les minimas dans les tests.

**Des hypothèses concernant la préparation du collectif :**

- Un manque d'engagement régulier, de rigueur à l'entraînement ;
- Une fragilité de l'état de santé (maladie, les mini blessures) durant le cycle ;
- Le championnat du monde en novembre 2015 apporte la qualification olympique à la France. Les gymnastes ont-ils eu l'impression que l'objectif était atteint ? N'ont-ils pas lâché trop tôt la préparation ? Il apparaît un sentiment d'inconstance pour ce collectif Hommes, les gymnastes donnent l'impression d'accepter la « contrainte » de l'entraînement de haut niveau sur une courte période, et comptent peut-être trop sur le « coup de pouce » de dernière minute. La motivation apparaît peut-être comme ponctuelle et le sens au projet n'est peut-être pas clairement défini. Quels moyens mettre en place pour que la « concurrence interne » soit au service de la performance ?

**TRAMPOLINE FEMME**

**Objectifs fixés** : dans les douze premières

**Résultats** : 14ème place 96.76 pt

**Retour sur les 2 dernières olympiades** : Marine Jurbert est la première française à participer aux JO en trampoline Féminin

**Qu'a-t-il manqué pour atteindre les objectifs ? Quelles hypothèses ?**

Marine exécute deux beaux programmes jusqu'à la dernière touche. Une erreur de chute à la fin de l'exercice L2 lui coûte 1.20 à 1.5 pt et par impact la 8ème ou 9ème place. Sans cette erreur, elle aurait obtenu son meilleur total en compétition.

**Les 3 points à retenir :**

- Sans cette erreur, le programme est réalisé au maximum
- Le total « difficulté » est trop limité pour compenser par l'exécution
- Le temps de vol est correct mais encore trop moyen en L2

Hypothèse : Marine a peut-être lâché la concentration trop tôt.

## Ce qu'il faut retenir des analyses :

- Une fédération qui ne s'est pas suffisamment remise en question ces derniers cycles. Un immobilisme installé, une reproduction des méthodes d'entraînement qui ne sont pas suffisamment appuyées sur la recherche scientifique et les exigences internationales ;
- Aujourd'hui, on constate un décalage avec le niveau international, qui s'est envolé. La gymnastique française n'a pas pris le virage nécessaire pour rester concurrentiel ;
- Des médailles « d'opportunité », mais une absence de culture de la performance. Des gymnastes qui semblent « arrivés » une fois sélectionnés en équipe de France, comme si c'était une finalité ;

## Que faudrait-il changer au prochain cycle ? 3 points semblent prioritaires :

1. La formation de l'encadrement, la gestion des plans de carrière
  - Des entraîneurs installés au même endroit depuis de longues années, sans mettre à jour leurs connaissances, leurs compétences ;
  - Des entraîneurs qui partent à l'étranger car ils ne trouvent pas leur place dans le projet collectif, manque de reconnaissance et de valorisation ;

Comme pour les gymnastes, prévoir une détection des entraîneurs, un parcours de formation et un plan de carrière jusqu'à la reconversion. Nécessité d'identifier et d'anticiper la baisse de motivation et de compétences de l'encadrement.

2. Construire des « couloirs de performance » pour jalonner de façon objective les étapes des parcours des gymnastes vers les médailles internationales. Mieux évaluer les gymnastes, entraîneurs et structures et mieux cibler les moyens.

L'identification des talents dans l'organisation de la détection sera un axe déterminant. La concurrence internationale est telle que nous ne pouvons plus espérer être concurrentiel uniquement avec la charge de travail répétitif. Il est indispensable de détecter des gymnastes talentueux qui répondent au modèle de performance actuel, avec des qualités physiques et mentales hors du commun. Des gymnastes douées, résistants aux exigences de l'entraînement de haut niveau, capables d'apprendre rapidement, de se surpasser tant mentalement que physiquement.

3. Positionner les clubs et les collectivités dans le paysage du haut niveau.

Le système actuel (pôles Espoirs et pôles France) ne produit plus la performance attendue. Nous devons construire le Programme d'Accession Sportive avec les territoires, en phase avec la réalité du système économique.

# RÉSUMÉ









## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

### 1. Où sera la concurrence ?

#### Projection des 5 meilleures nations

Les cinq meilleures nations : La hiérarchie mondiale ne devrait pas changer sur le prochain cycle, Japon, Chine, Russie, Angleterre, USA, vont continuer à dominer. Ces nations ont une grosse avance, les gymnastes sont majoritairement professionnels.

#### Les nouveaux prétendants à la qualification olympique pour 2020

Certains pays d'Amérique latine ont démontré qu'ils avaient des gymnastes très talentueux et un savoir-faire gymnique (Cuba, Le Mexique, la Colombie). Il nous faudra également surveiller l'Azerbaïdjan avec des naturalisations qui peuvent bouleverser le classement. Mais aussi l'Ukraine, L'Allemagne, les Pays Bas, le Brésil, la Suisse, les Coréens du sud et du nord, le Canada, la Biélorussie, l'Espagne .... 20 nations prétendent à la qualification Olympique 2020.

Le changement de réglementation pour la qualification olympique va réorienter les stratégies de préparation :

- Pour les équipes : Format équipe au JO de Tokyo 4/4/3, impose de présenter 4 très bons généralistes. Possibilité de présenter une équipe performante avec peu de gymnastes.
- Pour les spécialistes : les nations fortes pourront désormais qualifier des gymnastes en dehors de l'équipe. Certaines nations spécialisent déjà très tôt leurs gymnastes.

L'orientation des gymnastes (généraliste ou spécialiste) va se faire de plus en plus tôt, le niveau par agrès va être de plus en plus élevé et de moins en moins accessible pour les généralistes (charge de travail).

## **2. Aujourd'hui, quels sont les objectifs prévisionnels de la France pour le prochain cycle ?**

Le niveau actuel français n'est pas suffisamment élevé pour espérer une qualification lors des championnats du Monde de 2018 (3 premières équipes). Il est nécessaire de constituer une équipe performante pour les CM 2019, dernière étape de qualification olympique : être dans les 9 sera le principal objectif.

Durant ce cycle, les médailles internationales sur les compétitions de référence seront réalisées sur des performances individuelles. Le niveau de l'équipe de France n'est pas encore suffisant.

## **3. Quelles sont les préconisations, la vision et les orientations de la stratégie à mettre en place dans la préparation du prochain cycle ?**

Ambition, Rigueur, Investissement au quotidien, Discipline, Solidarité, Motivation, Humilité, devront être les maîtres mots de ce cycle, compte tenu du niveau élevé de nos concurrents directs à la qualification Olympique.

- Il est nécessaire de fixer aujourd'hui un cadre clair pour tout le monde et s'y tenir pendant 4 ans. La rigueur et l'autorité de l'encadrement doit s'imposer face aux négociations permanentes des gymnastes. Etre en capacité de se séparer d'un gymnaste potentiellement intéressant si son comportement dessert le projet collectif ;
- Redévelopper la culture de la gagne et sortir de la culture de l'excuse ;
- Définir collectivement les orientations techniques en fonction du nouveau code ;
- Augmenter dès aujourd'hui les notes D, prendre des risques dans la construction des mouvements ;
- Etablir pour chaque saison les chemins de sélection et les feuilles de route de chaque gymnaste avec précision.

### **Des orientations :**

- Reconstruire le collectif France « élargi » avec les jeunes seniors sortant des championnats d'Europe juniors afin de retrouver une dynamique de travail et intégrer les jeunes régulièrement ;
- Augmenter de manière significative le niveau compétitif des « généralistes » et préparer des « spécialistes » à des contenus techniques élevés dans l'optique des J.O (se positionner dans le Top 5 mondial en note de difficulté ND) ;
- Identifier clairement les « gymnastes potentiels de médailles », les préparer et les accompagner de façon optimale jusqu'aux JO ;
- Continuer à travailler en étroite collaboration avec les juges internationaux pour la composition des mouvements, la reconnaissance des difficultés et l'Exécution.



## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

### 1. Où sera la concurrence ?

#### Projection des 5 meilleures nations

- 4 nations resteront intouchables sur le prochain cycle : USA, Chine, Russie, Japon (pays organisateur en grande progression) ;
- 2 nations ont pris de l'avance en termes d'organisation et de structuration de la discipline : GBR GER
- Ensuite beaucoup de nations sont fortes, il n'y a plus de « petit niveau ». A noter notamment l'émergence ou la renaissance de pays comme la Hongrie. Les JO de RIO ont montré un niveau extrêmement relevé en termes de contenu technique.
- Les nouvelles modalités de sélection olympique vont également donner la chance à beaucoup de nations car il est plus facile de rassembler une équipe de 4 gymnastes plutôt que cinq.

### 2. Aujourd'hui, quels sont les objectifs prévisionnels de la France pour le prochain cycle ?

L'objectif reste la médaille aux JO de Tokyo. Ceci devra passer par un championnat du monde 2018 (DOHA) où la France devra se placer dès le début du cycle avec une équipe forte mais aussi se placer sur les finales par agrès.

Comme pour la GAM, la qualification française se jouera sur le championnat du monde 2019 de Stuttgart. Nous devons travailler sur la stratégie équipe mais aussi individuelle car nous ne devons plus penser à la médaille « d'opportunité » mais nous devons dès aujourd'hui préparer celle-ci.



### 3. Quelles sont les préconisations, la vision et les orientations de la stratégie à mettre en place dans la préparation du prochain cycle ?

- Regrouper le secteur Junior et le secteur senior ainsi que les meilleures Espoirs (née en 2003 et avant), car les gymnastes talentueuses 2002/2003 formeront le noyau dur pour la qualification en 2019 au côté des gymnastes d'expérience ;
- Garder et continuer de renforcer le travail en équipe, le partage d'expérience de chacun, continuer le travail entrepris sur le changement des pratiques d'entraînement (valeurs et chartes FFG);
- Déterminer des modalités de sélection précises et justes en rapport aux objectifs ;
- Continuer à travailler sur la relation entraîneur-entraîné mais redéfinir ce qu'est exactement cette relation : l'entraîneur est le guide, il est à l'écoute, il doit rendre ses athlètes autonomes et en aucun cas les rendre dépendantes ;
- Responsabiliser les gymnastes, qu'elles s'approprient leur projet sportif. Garder nos gymnastes d'expérience, faire un suivi des feuilles de route ;
- Rendre nos gymnastes fortes physiquement afin de supporter l'entraînement (durée, intensité, aspect motivationnel) ;
- Respecter l'intégrité physique et morale des athlètes. Respecter le passage de la puberté chez l'athlète et individualiser le programme technique, la préparation physique.

#### Des orientations :

- Former des entraîneurs destinés au HN, les accompagner et les évaluer ;
- Cibler les talents et d'avantage concentrer les moyens sur ceux-ci ;
- Individualiser les planifications : sur le temps, les objectifs, l'âge, ...
- Se rapprocher des nations fortes (stage, interroger leur système, étudier avec précision la concurrence) ;
- Identifier les besoins des acteurs et mettre en place des formations adaptées aux projets de performance, en lien avec les exigences internationales actuelles ;
- Travailler sur des pratiques de HN en transversalité (pas seulement dans la gymnastique) ;
- Affiner le travail de détection en rapport avec les évolutions de la société et de notre discipline. Qualités recherchées : extrêmement motivée, coordonnée, qualité physique des membres inférieurs...
- Augmenter les ND au saut et au sol :
  - Un contenu acrobatique fort se prépare dès le plus jeune âge, il ne s'improvise pas en senior ;
  - Se doter de fosses à cubes pour optimiser le travail acrobatique ;
  - Systématiser le travail acrobatique sur trampoline, sur fast-track ;
  - Revisiter les programmes compétitifs ;
  - Partager les points de vue et ne rien s'interdire dans la réflexion.





## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE INDIVIDUELLE

### 1. Où sera la concurrence ?

#### Projection des 5 meilleures nations

La hiérarchie mondiale est bien installée, les meilleures nations au prochain cycle restent la Russie, l'Ukraine, la Biélorussie, Israël et le Japon ou la Bulgarie, sans négliger les jeunes gymnastes qui arrivent du cycle junior 2016.

### 2. Aujourd'hui, quels sont les objectifs prévisionnels de la France pour le prochain cycle ?

La France peut viser une 7ème place à Tokyo. Cela doit passer par un cycle avec l'obtention de médailles en tournoi de coupe du monde. La médaille européenne semble un objectif ambitieux et difficile à atteindre.

### 3. Quelles sont les préconisations, la vision et les orientations de la stratégie à mettre en place dans la préparation du prochain cycle ?

- Seules les gymnastes ayant un potentiel individuel pour accéder aux finales européennes et mondiales seront accompagnées dans un parcours de GR individuel. Les autres gymnastes seront orientées pour le projet GR ensemble ;
- Améliorer la régularité de la performance.

#### Des orientations en lien avec l'évolution du code de pointage :

- Le changement le plus important est certainement la suppression des feuilles de notes. Les gymnastes vont pouvoir s'adapter. Il est donc essentiel de prévoir une formation des gymnastes sur le code afin de leur donner les connaissances nécessaires pour cette adaptation ;
- Les pivots sont toujours incontournables, cependant c'est un point faible pour la France. Il est indispensable d'améliorer les bases qui permettront d'augmenter le niveau de difficulté dans ce secteur ;



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ENSEMBLE

### 1. Où sera la concurrence ?

#### Projection des 5 meilleures nations

La hiérarchie mondiale est bien installée, les meilleures nations au prochain cycle restent la Russie, l'Espagne, la Biélorussie, la Bulgarie, l'Italie et l'Israël.

### 2. Aujourd'hui, quels sont les objectifs prévisionnels de la France pour le prochain cycle ?

L'objectif est d'accéder au Top 8 mondial.

### 3. Quelles sont les préconisations, la vision et les orientations de la stratégie à mettre en place dans la préparation du prochain cycle ?

#### Des orientations :

- Tracer avec précision le chemin de sélection qui amène à l'ensemble France :
  - Créer des indicateurs d'évaluation, vers une Ranking List Ensemble, qui permette de comprendre et d'objectiver l'entrée et la sortie des gymnastes aux places de titulaires et réserves ;
  - Organiser l'entraînement qui favorise l'émulation, la concurrence interne : pas de place acquise pour les titulaires ;
- Augmenter le nombre de rencontres et de démonstrations en France (faire tourner les 7 gymnastes) ;
  - Ne sortir à l'étranger que pour performer ;
  - Le 5 majeur sera entraîné prioritairement à l'approche des grandes échéances, si le niveau des n°6 et n°7 n'est pas suffisant .



## TRAMPOLINE

### 1. Où sera la concurrence ?

#### Projection des 5 meilleures nations

- Hommes : JPN CHN RUS BLR et NZL, une hiérarchie qui est installée
- Femmes : CAN GBR CHN RUS BLR la hiérarchie moins installée que les hommes. Les françaises sont plus régulières dans les performances que les français. La concurrence peut être moins difficile à bousculer.

### 2. Aujourd'hui, quels sont les objectifs prévisionnels de la France pour le prochain cycle ?

- **Objectif Hommes** : sélectionner 2 garçons, accéder à la finale olympique et dans le top 5.

Aujourd'hui 4 gymnastes français se détachent, avec le potentiel pour prétendre accéder au moins à une finale olympique à Tokyo en 2020. Il faudra de la régularité à l'entraînement et dans les résultats compétitifs.

- **Objectif Femmes** : sélectionner 2 filles, accéder à la finale olympique pour aller chercher une médaille. Aujourd'hui 4 gymnastes se détachent nettement des autres, dont 3 d'entre elles possèdent un vrai potentiel pour se rapprocher de l'élite mondiale à Tokyo en 2020. C'est l'engagement régulier et la rigueur de l'entraînement tout au long du cycle qui sera un indicateur important. Les médailles doivent jaloner le parcours jusqu'en 2020.

### **3. Quelles sont les préconisations, la vision et les orientations de la stratégie à mettre en place dans la préparation du prochain cycle ?**

#### **Les orientations :**

- Augmenter le niveau de régularité de la performance ;
- Gagner de la hauteur : c'est avant tout très technique, il est indispensable d'améliorer la qualité d'impulsion, et développer la capacité de poussée maximale à répétition. L'augmentation du potentiel physique intervient en second ;
- Bien intégrer les nouveautés très importantes du code de pointage :
  - Note de déplacement, nouvelle composante du score ;
  - 4 éléments comptabilisés en difficulté dans le L1 ;
- Les directives et les feuilles de route (objectifs) de chaque gymnaste devront être écrites avec audace et précision. Le suivi des performances sera réalisé dans l'évaluation des « couloirs de performance » qui devront structurer les entraînements pour trouver cette rigueur nécessaire ;
- Identifier avec précision les points forts et les points faibles de chaque gymnaste. Décortiquer la performance pour identifier les facteurs limitants de chacun et proposer une individualisation de la préparation ;
- Se doter d'outils (ex caméra haute définition) pour trouver les bons indicateurs, notamment lors de l'apparition de douleur dans la répétition d'un geste particulier.



### Des réponses à trouver pour écrire les axes stratégiques des prochains cycles :

- La détection répond-elle à l'identification des qualités requises en lien avec les attentes du niveau international aujourd'hui ? Réinterroger les modèles de performance de chaque discipline ;
- Favoriser l'humilité et la remise en question chez les gymnastes et l'encadrement. Aller chercher des pistes de progrès en dehors du champ technique. Comment optimiser les collaborations avec les autres sports, avec le secteur médical et la recherche ?
- Comment rendre le gymnaste acteur de son projet pour s'engager pleinement dans les exigences du haut niveau ? Comment favoriser la motivation sur le court et le long terme, comment éviter « l'usure prématurée » physique et psychologique ? Améliorer la relation entraîneur/ entraîné au service de la haute performance ;
- Comment intégrer la hiérarchie mondiale régulièrement ?
  - Revisiter l'organisation des entraînements pour augmenter la rigueur et la charge, pour développer l'adaptabilité et sortir de la zone de confort (déstabiliser les gymnastes et l'encadrement) ;
  - Evaluer régulièrement, écrire et suivre les « couloirs de performance » avec précisions en collaboration avec les juges ;
  - Favoriser les confrontations et les collaborations internationales.

# RÉSUMÉ

## Composition de la délégation Rio 2016



### GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

- **Marine BOYER** (INSEP / Meaux Gymnastique)
- **Marine BREVET** (INSEP / Détente et loisirs de Viriat)
- **Loan HIS** (Pôle de Toulon / Saint-Denis Gym Réunion)
- **Oréane LECHENAULT** (Pôle de Toulon / Elan Gymnique Rouennais)
- **Louise VANHILLE** (Pôle de Saint-Etienne / Dunkerque Gym)
- Remplaçante : **Anne KUHM** (INSEP / Elan Gymnique Rouennais)

Entraîneur National : **Véronique LEGRAS-SNOECK**

Entraîneur adjoint : **Nellu POP**

Entraîneur complémentaire : **Eric BOUCHARIN**

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

- **Samir AIT SAID** (INSEP / Olympique Antibes Juan-les-Pins Gymnastique)
- **Axel AUGIS** (INSEP / Clamart Gym 92)
- **Julien GOBAUX** (Pôle d'Antibes / Etoile de Monaco)
- **Danny PINHEIRO RODRIGUES** (La Sottevillaise)
- **Cyril TOMMASONE** (Pôle de Lyon / Convention Gymnique de Lyon)
- Remplaçant : **Zachari HRIMECHE** (INSEP / Gym Agrès Vélizy)

Entraîneur National : **Denis CHARLIEUX**

Entraîneur adjoint : **Philippe CARMONA**

Entraîneur complémentaire : **Anatoli VORONTZOV**

## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- **Ksényia MOUSTAFAEVA** (INSEP / Société Municipale de Bourges) - Individuelle

Entraîneur : **Svetlana ZAITSEVA**

## TRAMPOLINE

- **Marine JURBERT** (Pôle de Rennes / Levallois Sporting Club TSA)
- Remplaçante, sous réserve de modification : **Léa LABROUSSE** (Pôle de Rennes / US Chamalières)
- **Sébastien MARTINY** (Pôle de Bois-Colombes / Bois-Colombes Trampoline 92)
- Remplaçant : **Allan MORANTE** (Pôle de Bois-Colombes / La Dionysienne Saint-Denis)

Entraîneur National : **Guillaume BOURGEON**

C'est possible... Il faut y croire !

22 août 2004

**Emilie Le Pennec**

**Championne Olympique  
de Gymnastique**

TRANSMISSION  
AMBITION  
ENGAGEMENT  
**CONFIANCE**  
**COURAGE**  
PERSÉVÉRANCE  
AUDACE

*« Celui qui a un objectif  
trouve un moyen,  
celui qui ne veut rien faire  
trouve une excuse. »*

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**