

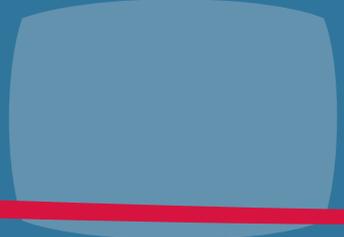
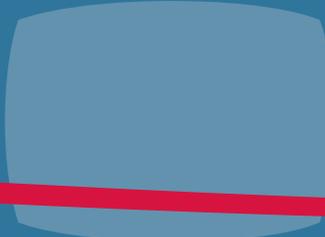
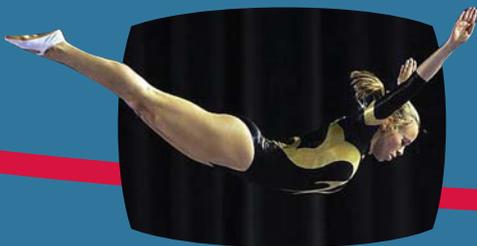
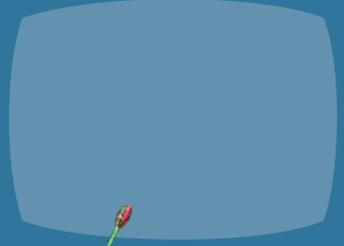


GYM nastics
nastique
CANADA

Développement à long terme de l'athlète

GYMNASTIQUE
L'EXPÉRIENCE ULTIME DU MOUVEMENT HUMAIN





GYMNASTIQUE, OÙ LA CROISSANCE EST SANS LIMITES

La gymnastique est beaucoup plus que ce que vous voyez aux Jeux olympiques. Ces athlètes d'élite ne sont qu'une partie de la grande famille de la gymnastique. En réalité, les six disciplines de la gymnastique offrent des occasions de s'amuser, de participer, d'apprendre et de faire de la compétition à tous les participants, peu importe l'âge, le sexe ou le niveau d'habileté.

Au Canada, la grande famille de la gymnastique réunit six disciplines compétitives différentes : la gymnastique artistique masculine (GAM), la gymnastique artistique féminine (GAF), la gymnastique rythmique (GR), la gymnastique au trampoline et tumbling (GT), la gymnastique aérobic (GA) et la gymnastique acrobatique (GAc).

La Gymnastique pour tous est la base historique et culturelle de toutes les formes de gymnastique.

La Gymnastique pour tous englobe les activités gymniques éducatives et de loisir grâce à une philosophie basée sur le plaisir, les bases gymniques et le conditionnement physique accessibles à tous les âges.

Les racines de la gymnastique et, en fait, les racines de pratiquement tous les sports, se trouvent dans les *Familles Fondamentales de Mouvement*. Toutes les habiletés gymniques évoluent à partir d'une ou de plusieurs familles fondamentales de mouvement suivantes :

- Réceptions
- Positions statiques
- Déplacements
- Rotations
- Balancers
- Impulsions
- Manipulation d'objets

La qualité du mouvement pour chacune des familles est étendue et améliorée grâce à l'utilisation de la musique, du rythme et des principes de la danse. Même les éléments techniques les plus difficiles – ceux qui permettent de gagner des médailles olympiques – sont des combinaisons de ces gestes de base simples et d'un nombre infini de variations des qualités du mouvement.

Si ces familles de mouvement sont développées adéquatement tôt dans la vie, elles :

- Améliorent la participation et le plaisir du sport
- Contribuent à un style de vie sain et actif
- Développent des capacités physiques et motrices de base sur lesquelles nous nous fions pour le reste de notre vie
- Permettent à ceux qui sont intéressés et qui en ont la capacité, de réussir à n'importe quel niveau de l'échelle compétitive ou de loisir en gymnastique.

QUEL EST L'OBJECTIF DE CE DOCUMENT?

Ce document traite du développement à long terme de l'athlète, ou DLTA, pour tous les participants en gymnastique. Si les principes du DLTA sont respectés, chaque phase ou stade du DLTA répondra aux besoins fondamentaux des participants.

En établissant un cadre de référence pour le DLTA en gymnastique, ce document affermit la vision, la mission et les objectifs de Gymnastique Canada. Quand le DLTA sera complètement intégré, il devrait permettre à GCG d'atteindre ses objectifs tant sur le plan de la réussite à un haut niveau que sur le plan de la gymnastique pour la vie.

Le cadre de référence du DLTA s'adresse à tous ceux qui font partie du système gymnique canadien :

- **Participants** – qui bénéficient de l'excellence des programmes et des entraîneurs, à tous les niveaux de développement, pour tous les niveaux d'intérêt et d'habileté et dans toutes les disciplines gymniques
- **Entraîneurs** – qui développent et implantent les programmes de participation et d'entraînement qui respectent les principes du DLTA
- **Parents** – qui comprennent et appuient les principes du DLTA et leur importance dans le développement de l'enfant, comprennent les décisions des entraîneurs et qui sont des partenaires qui soutiennent la progression, l'entraînement et la compétition du participant
- **Clubs** – qui fournissent une structure organisationnelle et des programmes basés sur le DLTA et qui soutiennent le développement professionnel à long terme des entraîneurs qui travaillent à chaque stade de développement de l'athlète
- **Fédérations et Associations provinciales / territoriales** – qui apportent assistance et ressources pour le développement des clubs et qui doivent s'assurer que les programmes de développement provinciaux, les structures de compétitions et les événements majeurs respectent et appuient les principes du DLTA. Elles doivent travailler de pairs avec GCG pour intégrer et aligner leurs programmes en respect des principes du DLTA
- **Organisation nationale sportive (GCG)** – qui fournit un leadership national et travaille avec les associations P/T pour intégrer et aligner tous les programmes en respect des principes du DLTA
- **Officiels, leaders et bénévoles du sport** – qui travaillent au plan national, provincial et au niveau des clubs et qui soutiennent et respectent les principes du DLTA dans toutes leurs décisions
- **Éducateurs** – qui intègrent les activités gymniques dans les programmes scolaires et qui assurent une formation continue des professeurs sur les familles fondamentales de mouvement
- **Équipes d'amélioration des performances** – qui travaillent avec les athlètes compétitifs et les entraîneurs pour contribuer à l'amélioration de la forme, de la santé et du succès des athlètes
- **Commanditaires et partenaires** – qui travaillent avec GCG pour soutenir les programmes et les événements

Nous faisons tous partie de Gymnastique Canada!

TABLE DES MATIÈRES

- 2 Préface : En gymnastique, chacun peut y retirer quelque chose
- 4 Lettre du président
- 6 La mission de GCG
- 7 Introduction
- 8 Le développement à long terme de l'athlète
- 11 Les meilleures stratégies d'application pour le DLTA
- 12 Les 10 facteurs ayant un impact sur le DLTA
- 16 Facteurs supplémentaires touchant les athlètes ayant un handicap
- 18 Développement à long terme de l'athlète en gymnastique
- 20 Enfant actif
- 22 Plaisir, Conditionnement physique et Familles fondamentales de mouvement
- 24 Développer les habiletés de la gymnastique
- 27 Spécialisation dans un sport de gymnastique
- 30 Devenir un concurrent constant
- 34 Gagner à tous les niveaux
- 36 Excellence internationale et monter sur le podium
- 38 Gymnastique pour la vie – Vie active
- 40 Annexes
- 41 Annexe 1 : Bibliographie et référence
- 43 Annexe 2 : Glossaire
- 46 Annexe 3 : Modèle de développement par la fréquence d'entraînement et de jeu
- 47 Annexe 4 : Les phases du DLTA pour les disciplines gymniques en comparaison avec les phases de groupes d'âges de la FIG
- 48 Annexe 5 : Résumé des caractéristiques physiques, cognitives et émotionnelles de chaque stade du DLTA
- 54 Annexe 6 : Les partenaires de GCG
- 57 Annexe 7 : Procédure pour mesurer la taille

PRÉFACE : EN GYMNASTIQUE, CHACUN PEUT Y RETIRER QUELQUE CHOSE

PLAISIR

Demandez à quelqu'un pourquoi il fait de la gymnastique et il vous répondra que c'est AMUSANT. Peu importe l'âge ou le niveau d'habileté, il est agréable d'apprendre des nouvelles habiletés difficiles, de jouer sur un équipement intéressant, de faire des exercices excitants en groupe ou de les exécuter lors d'une démonstration ou d'une compétition.

La Gymnaestrada mondiale est une des plus importantes manifestations sportives au monde. À tous les quatre ans, plus de 25 000 passionnés de gymnastique se rassemblent pour présenter des routines non compétitives fantastiques, de tous les genres de gymnastique. Lors de la Gymnaestrada mondiale en 2003 à Lisbonne au Portugal, la délégation canadienne était composée de plus de 400 participants de 10 à 76 ans. Certains de ces participants étaient d'anciens athlètes élités, tandis que d'autres participaient à des programmes de gymnastique à raison de deux ou trois heures par semaine. Plusieurs d'entre eux continueront à participer à la Gymnaestrada mondiale pendant plusieurs années. La participation et la passion pour la gymnastique apporte un plaisir constant.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE et BASES GYMNIQUES

La gymnastique ou « comment bouge le corps » est le *Sport de base* de toutes les activités physiques et de tous les sports. La participation à la gymnastique en bas âge permet de développer les habiletés fondamentales du mouvement, des qualités physiques et motrices, des habiletés mentales, des habiletés sociales et émotionnelles et des habiletés de performance qui se transposent dans tous les aspects de la vie.

La gymnastique est l'activité parfaite pour le développement du *savoir-faire physique* – les rudiments des mouvements du corps et des déplacements d'objets. Le savoir-faire physique permet aux individus de tous âges de se déplacer efficacement et avec confiance dans un environnement présentant un défi physique. C'est une habileté de vie importante et les avantages du savoir-faire physique vont bien au-delà de la participation sportive.

Tous les enfants doivent être actifs dès le plus jeune âge afin de développer un savoir-faire physique leur permettant d'apprécier un style de vie sain et actif et d'enrichir leurs activités physiques. Les activités gymniques sont une excellente façon de développer le savoir-faire physique. Certains enfants seront un jour champions olympiques; mais la grande majorité d'entre eux auront une vie active, continueront à aimer la gymnastique et seront bien outillés pour adopter un autre sport ou une activité de leur choix.

NOTRE RESPONSABILITÉ

Parmi les 200 000 gymnastes affiliés au Canada, un très petit pourcentage participera un jour à une compétition. Plus de 90 % des gymnastes canadiens fréquentent un club où ils prennent des cours récréatifs à raison d'une heure par semaine pendant lesquels ils acquièrent les familles fondamentales de mouvement, partie intégrante du savoir-faire physique. C'est la responsabilité de toutes les personnes impliquées en gymnastique de s'assurer que tous les participants aient une expérience positive.

Nos programmes doivent respecter les besoins de développement de chaque gymnaste. En pratiquant la gymnastique, tous les participants doivent éprouver du PLAISIR, tous doivent améliorer leur CONDITION PHYSIQUE et apprendre à maîtriser les FAMILLES FONDAMENTALES DE MOUVEMENT, peu importe leur âge, leur niveau d'habileté ou leur niveau de performance.



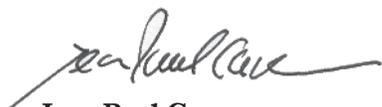
LETTRE DU PRÉSIDENT

Lors de l'assemblée générale annuelle 2007, le modèle du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Gymnastique Canada a été adopté par toutes les associations / fédérations provinciales / territoriales et assemblées techniques. Cet appui national constitue un engagement de tous les partenaires pour collaborer, évoluer et travailler ensemble pour le développement progressif de la gymnastique canadienne.

Ce document établit un cadre pour le DLTA qui renforce la vision, la mission et les objectifs de Gymnastique Canada. Quand il sera entièrement implanté, le modèle du DLTA sera un véhicule de changement dans notre organisation et il devrait permettre à Gymnastique Canada d'atteindre ses objectifs de réussite à tous les niveaux de la pratique gymnique, de la haute performance à la gymnastique pour la vie.

Il est maintenant largement reconnu que la gymnastique, en tant qu'activité fondamentale, fournit les éléments de base pour tous les autres sports et représente l'activité idéale pour le développement des mouvements fondamentaux et le savoir-faire physique. Alors que nous allons de l'avant avec la mise en œuvre, ce modèle aura un impact positif sur le système canadien et sur la qualité de l'expérience en gymnastique pour tous les participants, peu importe leur âge, leur genre, leur capacité ou leur handicap.

Alors que nous collaborons tous à développer un système intégré et unifié pour la gymnastique canadienne, la gymnastique au Canada continuera de se développer et permettra aux participants d'avoir du succès à tous les niveaux de participation. Les principes du DLTA donnent le cadre dont nous avons besoin pour atteindre nos objectifs.



Jean-Paul Caron
Président-directeur général



« Une marche de 7 heures et 11 minutes dans l'espace: la routine ultime en gymnastique. »

– Steve MacLean,
astronaute canadien et premier gymnaste à marcher dans l'espace

« Le développement athlétique à long terme est très important pour tous les niveaux de la gymnastique au Canada. Nous savons tous que les habiletés inhérentes à la gymnastique sont de bons fondements pour pratiquement tous les autres sports. Il n'y a pas de doute que l'entraînement en gymnastique m'a préparé pour ma future carrière et je pense que ma participation à la gymnastique m'a ouvert les portes pour une occasion unique dans une vie. »



« La gymnastique est une passion. Elle m'a offert beaucoup d'opportunités et m'a fait vivre des expériences exceptionnelles. La gymnastique m'a aidé dans mon développement personnel en plus d'influencer qui je suis aujourd'hui. Grâce à la gymnastique, j'ai acquis des qualités et des habiletés pour la vie. »

– Kyle Shewfelt
Médaille d'or en
gymnastique artistique aux
Jeux Olympiques 2004 – sol



La gymnastique – L'expérience ultime du mouvement humain

- La gymnastique est le fondement pour tous les sports. Elle demande une variété complète d'attributs physiques et mentaux et une combinaison de précision technique, d'art et de créativité
- La gymnastique est pour le plaisir, pour le loisir, pour la compétition, pour l'éducation, pour l'excellence, pour l'amélioration personnelle. La gymnastique est pour la vie!
- La gymnastique est un sport multidisciplinaire
- La gymnastique est l'expérience ultime du mouvement humain

La mission de Gymnastique Canada

Par le biais de ses membres provinciaux et territoriaux, Gymnastique Canada est une fédération de clubs qui a pour mission de :

Promouvoir et fournir des expériences positives et variées en gymnastique par le biais de programmes gymniques de qualité, et plus spécifiquement :

- Diriger le système canadien de gymnastique
- Diriger les programmes de haut niveau dans la poursuite de l'excellence au plan international
- Guider le développement des programmes au plan national et ce à tous les niveaux de la pratique gymnique

La vision de la gymnastique

Nous imaginons un avenir où :

- La gymnastique est un sport multidisciplinaire qui favorise la bonne forme, le bien-être et le développement de valeurs sociales et ce, à tous les niveaux d'intérêt, d'habileté, peu importe l'âge, du niveau récréatif jusqu'au haut niveau
- Le plein potentiel de ses disciplines variées est maximisé
- L'intégrité et la spécificité de ses disciplines variées sont préservées
- Gymnastique Canada fait la promotion de d'autres activités/disciplines à caractère gymnique
- La gymnastique est un sport important au Canada et est pratiquée dans un milieu sécuritaire et techniquement solide



GYMnastics
nastique
CANADA

INTRODUCTION

Les rêves de succès prennent plusieurs années avant de se réaliser.

Le succès en gymnastique est le résultat de plusieurs années de planification et de préparation exhaustives par les entraîneurs, les clubs, les parents et autres partenaires de soutien. Le développement à long terme s'applique aux participants à tous les niveaux et dans toutes les disciplines gymniques. Le succès des programmes de développement à long terme résulte de l'intégration et du remaniement complets du système, où tous les partenaires travaillent ensemble dans le meilleur intérêt de chaque participant.

Une des premières étapes pour tous les enfants sur le chemin du savoir-faire physique est l'exposition aux activités gymniques à un très jeune âge. Le meilleur moment pour le développement du savoir-faire physique est au cours des 10 premières années de vie d'un enfant. Dès leur tout jeune âge, tous les enfants devraient pouvoir participer à diverses activités, sous les conseils d'instructeurs, de professeurs et d'entraîneurs formés adéquatement.

La gymnastique canadienne a une réputation internationale d'excellence bien méritée. Les gymnastes canadiens sont champions olympiques et champions du Commonwealth, ils sont médaillés aux championnats du monde et aux Jeux mondiaux des Olympiques spéciaux. Les programmes canadiens pour la formation des entraîneurs et le développement des athlètes sont mondialement reconnus et ils sont à la base de plusieurs programmes internationaux. Nos athlètes, nos programmes et nos succès sont le résultat de plusieurs années de planification et de développement.

Nous savons que le succès ne vient pas par hasard. Les recherches ont démontré qu'il faut 10 ans d'entraînement dédié pour qu'un athlète atteigne le niveau élite. Pour que cette préparation soit la plus efficace, un athlète devrait d'abord avoir une solide base au niveau des familles fondamentales de mouvement et des habiletés gymniques fondamentales, ce qui équivaut au savoir-faire physique.

Plusieurs enfants ont un taux d'activité physique inadéquat et, en conséquence, ils souffrent d'un excès de poids, sont en mauvaise condition physique et ont une capacité de mouvement mal développée. Le déclin des programmes d'éducation physique dans les écoles et l'augmentation de la tendance vers des activités de loisir inactives ont produit une génération dans laquelle trop d'enfants sont physiquement sous-développés ce qui occasionnera probablement à long terme, des problèmes de santé.

Des changements sont nécessaires et le véhicule pour le changement est le cadre de travail de développement à long terme de l'athlète (DLTA). Le DLTA appuie les quatre objectifs de la politique canadienne du sport :

- une participation accrue,
- une excellence accrue,
- des ressources accrues,
- une interaction accrue.

Le DLTA reflète un engagement à contribuer à atteindre ces objectifs. Le DLTA a été adopté avec succès par plusieurs organisations sportives canadiennes et internationales. Il est centré sur le participant, sous le leadership de l'entraîneur et appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires. Les athlètes qui progressent à travers les stades du DLTA reçoivent des conseils, s'entraînent et participent à des compétitions dans le cadre de programmes mis au point en tenant compte de leurs besoins biologiques et de développement spécifiques.

LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

- Est « un produit entièrement canadien » et reflète la réalité de la situation canadienne, tout en reconnaissant la valeur des pratiques exemplaires, de la recherche et des normes internationales
- Est un parcours qui est divisé en étapes reliées à l'âge, ou stades, qui sont centrées sur le développement physique, mental, émotionnel et social des enfants et des adolescents
- Assure le savoir-faire physique chez tous les enfants en faisant la promotion de l'activité physique quotidienne et d'une approche commune pour développer les habiletés physiques par le biais de programmes communautaires, de loisir et de sport d'élite
- Est riche et reconnaît le besoin d'impliquer tous les Canadiens
- Assure que les gymnastes bénéficient des meilleurs programmes d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de leur carrière
- Offre une structure de compétition optimale, adaptée aux différents stades de développement d'un gymnaste
- A une incidence sur l'ensemble des acteurs de l'échiquier sportif
- Intègre le sport d'élite, le sport communautaire et le loisir, le sport étudiant et l'éducation physique scolaire
- Contribue à bâtir une société saine, bien renseignée sur l'activité physique et dont les membres pratiquent l'activité physique leur vie durant.

(Adapté de *Le Sport canadien pour la vie*, Centres canadiens multisports, 2006)

Un vaste réseau de partenariats est nécessaire pour assurer un programme national du développement à long terme de l'athlète pour tous les Canadiens. Nous devons travailler en étroite collaboration avec tous les niveaux de gouvernement, avec d'autres groupes sportifs et avec les systèmes d'éducation et de santé pour assurer un système intégré complètement fonctionnel. Ce système devrait inclure une exposition à un jeune âge, appropriée aux activités gymniques pour tous les enfants, peu importe la géographie, les revenus ou l'habileté.

Notre objectif vise à ce que tous les enfants canadiens développent un savoir-faire physique et qu'ils soient sportifs, en santé et forts. La gymnastique doit être une partie importante du DLTA pour tous les Canadiens.

Que signifie le DLTA pour la gymnastique au Canada?

- La gymnastique est reconnue par le Comité international olympique comme un sport de base. La participation à la gymnastique est importante pour le développement des familles fondamentales de mouvement et des habiletés sportives fondamentales qui contribuent au savoir-faire physique. Tous les enfants devraient avoir l'occasion de faire de la gymnastique. L'accès universel aux programmes de gymnastique ne peut être assuré que par des activités gymniques intégrées dans les systèmes d'éducation au Canada.
- Le DLTA est un cadre de travail pour le développement optimal des gymnastes de tous les âges, intérêts et habiletés et dans toutes les disciplines gymniques. Il offre une structure pour la conception de programmes nationaux/provinciaux et pour les clubs, et pour la formation des entraîneurs. Il s'assure que tous les participants en gymnastique ont l'occasion d'atteindre leur plein potentiel et que le Canada est constamment représenté sur les podiums mondiaux et olympiques.
- Le DLTA est un véhicule de changement pour notre organisation. En comprenant et en respectant les principes du DLTA, nous sommes dans une meilleure position pour prendre des décisions éclairées sur l'orientation future de la gymnastique au Canada. Le DLTA nous permet d'atteindre complètement les objectifs et la mission de GCG.

Quels défis affrontons-nous pour réaliser complètement notre énoncé de mission? Que devons-nous faire pour surmonter ces défis?

- **Concentrer nos énergies et ressources pour offrir des services à la majorité des participants en gymnastique**

Même si plus de 90 % des gymnastes au Canada participent à des programmes non compétitifs de *Gymnastique pour tous*, l'attention du système sportif canadien est fortement liée aux médailles internationales. Le financement du sport et l'allocation des ressources doivent faire en sorte que tous les participants profitent de la pratique de la gymnastique et qu'ils aient accès à des programmes de qualité et à des entraîneurs qualifiés, peu importe le niveau, la géographie, l'âge, l'intérêt ou le niveau d'habileté.

- **Assurer un équilibre des ressources et des énergies pour tous les aspects de la gymnastique – de la participation au niveau élite**

Toutes les composantes de la gymnastique sont également importantes et interdépendantes. La variété des occasions de participation, de performance et de compétition rend la gymnastique unique et offre à tous les participants l'occasion d'avoir du succès, selon leur niveau d'intérêt et d'habileté. Le développement et l'amélioration des programmes doivent englober toutes les disciplines gymniques, tous les types de participation et niveaux d'habileté.

- **S'assurer que le système d'éducation est une composante importante dans le système de diffusion de la gymnastique**

Le système d'éducation offre un accès universel aux enfants canadiens. Gymnastique Canada, les associations provinciales et leurs partenaires doivent travailler de pairs avec le système d'éducation pour que la gestion fondamentale du corps – la gymnastique – soit fermement établie dans un curriculum d'éducation physique national; ils doivent aussi voir à la formation des professeurs qui enseignent les familles fondamentales de mouvement et les habiletés gymniques de base et à l'intégration d'activités gymniques dans leur programmation. Les professeurs et les écoles doivent faire disparaître toutes les barrières qui empêchent les enfants d'apprendre la gymnastique.



Quels défis affrontons-nous pour réaliser complètement notre énoncé de mission? Que devons-nous faire pour surmonter ces défis? (suite)

• Rassembler la grande famille de la gymnastique

GCG regroupe six disciplines gymniques compétitives ainsi que plusieurs activités non compétitives comme la gymnastique éducative, la gymnastique de loisir et de démonstration qui sont regroupées dans la catégorie *Gymnastique pour tous*. Le DLTA est une occasion de rassembler la grande famille de la gymnastique, pour explorer les points communs, pour établir des liens pour l'apprentissage et la communication et pour comprendre et célébrer les qualités uniques de chacun.

• Mettre une plus grande emphase sur la *Gymnastique pour tous*

Les programmes et les activités gymniques pour tous sont des composantes importantes pour l'implantation complète du DLTA. Même si chacune des six disciplines gymniques a des qualités uniques, elles ont toutes leurs racines dans la *Gymnastique pour tous*. Une meilleure communication entre les différentes disciplines gymniques est importante pour le développement de la gymnastique au Canada. Les programmes non compétitifs sont souvent négligés, même s'ils fournissent le cadre de travail et la structure pour toutes les formes de gymnastique. Dans notre implantation du DLTA, nous devons nous assurer que les programmes de *Gymnastique pour tous* reçoivent une part adéquate de l'attention, du financement et des ressources.

• Reconnaître et soutenir l'esprit du sport pour la vie

Nous devons considérer que plusieurs enfants qui commencent à faire de la gymnastique ne demeureront pas dans ce sport. Nous devons réorienter notre manière de penser et enseigner la gymnastique pour développer un savoir-faire physique qui peut être appliqué à tous les sports. Or, les membres de la grande famille de gymnastique doivent travailler ensemble afin que tous les enfants qui veulent demeurer en gymnastique soient activement dirigés vers la discipline gymnique, le niveau et l'encadrement de club qui leur convient le mieux.

• Établir des liens formels avec les organisations qui offrent des programmes de gymnastique pour les athlètes ayant un handicap

Olympiques spéciaux Canada, meneur dans les programmes de sport pour les athlètes ayant un handicap intellectuel, compte certaines des meilleures gymnastes rythmiques au monde. Les ententes établies par GCG avec des organisations comme Olympiques spéciaux Canada permettent d'offrir des entraîneurs de qualité, des connaissances techniques à jour et des occasions de participer aux programmes et aux activités de GCG. Les athlètes qui ont un handicap ont besoin d'un plus grand accès aux ressources, aux opportunités de GCG et aux programmes offerts par les clubs.

• Améliorer les performances internationales en offrant de meilleurs programmes de développement

Tous les participants doivent développer adéquatement les familles fondamentales de mouvement et les habiletés gymniques de base. Pour se réaliser pleinement, les participants qui choisissent d'adhérer à des programmes compétitifs doivent développer des bases solides et avoir accès à des entraîneurs experts dans les programmes de développement et à une structure compétitive appropriée. Il est important que le temps consacré à l'entraînement et aux compétitions soit approprié à l'âge des enfants et éviter d'en « faire trop, trop tôt ».

• Surveiller la croissance et le développement des athlètes et utiliser cette information pour individualiser les horaires d'entraînement et de compétition.

Il est important de comprendre que les périodes de croissance rapide nécessiteront de grands ajustements au programme d'un gymnaste et qu'elles provoqueront presque inévitablement un plateau temporaire dans le développement des habiletés.

• Assurer une intégration et un remaniement complets du système de la gymnastique au Canada

Nous devons élargir notre perspective et travailler ensemble pour donner à tous les participants l'expérience ultime du mouvement qu'est la gymnastique. Le remaniement du système devrait être vertical (c.-à-d. de GCG aux P/T et aux clubs partenaires) et horizontal (liens entre toutes les disciplines de gymnastique).

• Faire la promotion du DLTA à travers le pays et encourager l'implantation des meilleures stratégies d'application

Les meilleures stratégies d'application pour le DLTA

- Les programmes d'initiation, pour l'enfant actif et pour le loisir devraient permettre aux enfants de développer les familles fondamentales de mouvement et les habiletés gymniques grâce à une exposition à toutes les disciplines gymniques.
- Les entraîneurs ont besoin de plus d'information sur le DLTA.
- Les programmes de formation des entraîneurs doivent mettre l'accent sur les points communs aux six disciplines gymniques et sur les familles fondamentales de mouvement. Les entraîneurs devraient être formés pour diriger des programmes qui sont multi mouvements et qui incorporent différents aspects de toutes les disciplines gymniques.
- Les entraîneurs doivent démontrer plus de flexibilité dans leur enseignement et leurs stratégies d'entraînement.
- Les entraîneurs devraient avoir une connaissance approfondie des périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement et être en mesure de modifier et d'adapter leurs programmes d'entraînement en conséquence.
- Les entraîneurs, les athlètes et les parents devraient être informés et sensibilisés aux changements dus à la croissance chez les gymnastes. Une attention particulière doit être portée sur la croissance accélérée au cours des années de l'adolescence, spécialement chez les gymnastes inscrits dans des programmes compétitifs.
- Le métier d'entraîneur devrait être traité comme une profession légitime. Les clubs doivent apprendre à considérer leurs entraîneurs comme des atouts.
- Les jeunes gymnastes doivent être entraînés par des entraîneurs expérimentés.
- Il est nécessaire d'accroître la sensibilisation et les connaissances pour développer des programmes plus complets. Les entraîneurs devraient être formés pour travailler avec des participants ayant différents handicaps. Les clubs devraient être soutenus et motivés à offrir des programmes pour les athlètes ayant un handicap.
- Les gouvernements provinciaux/territoriaux doivent endosser et appuyer le cadre de travail du DLTA de Gymnastique Canada, devenir des partenaires dans l'intégration et le remaniement globaux du système et fournir des incitatifs aux organisations gymniques P/T pour implanter le cadre national.
- La planification du calendrier doit, de façon coopérative, traiter des besoins à tous les niveaux du DLTA. Les besoins de tous les niveaux doivent être pris en considération individuellement.
- Les horaires des compétitions, qu'elles soient régionales, provinciales ou nationales, doivent être dans le meilleur intérêt des athlètes qu'elles desservent. Si la structure actuelle de compétitions ou d'événements entre en conflit avec les principes du DLTA, elle doit être modifiée pour assurer l'atteinte des objectifs du programme et les objectifs de performance des athlètes.
- Le plaisir et les aspects sociaux de la gymnastique sont très importants dans les programmes de loisir et compétitifs. La philosophie « *Le plaisir, le conditionnement physique et les familles fondamentales de mouvement* » est un principe de base de la gymnastique canadienne qui doit être reflété dans tous les programmes.
- Nous devons toujours nous souvenir du rôle important que nous jouons dans le développement de la personne dans son ensemble, pas uniquement le gymnaste.
- Nous devrions nous assurer que la gymnastique est basée sur le sens du plaisir, l'interaction sociale et le développement holistique, peu importe l'âge et le niveau de l'athlète.

LES 10 FACTEURS AYANT UN IMPACT SUR LE DLTA

1. Les fondements

La gymnastique prépare les enfants à pratiquer presque n'importe quel autre sport. La gymnastique développe les habiletés fondamentales de gestion du corps par le biais des familles fondamentales de mouvement – les réceptions, les positions statiques, les déplacements, les rotations, les balancers, les impulsions et la manipulation d'objets. Grâce au développement des familles fondamentales de mouvement, les enfants développent une variété complète d'habiletés physiques et motrices (endurance, force, puissance, flexibilité, agilité, équilibre, coordination et vitesse).

De plus, plusieurs activités gymniques développent aussi le rythme et les techniques de danse.

2. L'âge biologique par rapport à l'âge chronologique

L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Les enfants d'un même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années dans leur âge biologique et la maturité de leurs habiletés physiques, motrices, cognitives et émotionnelles.

Le développement à long terme de l'athlète est centré sur la maturité, non sur l'âge chronologique. Nous suivons tous les mêmes phases vers la maturité, mais le synchronisme, le rythme et l'ampleur de la maturité de diverses capacités diffèrent selon les personnes. Le DLTA nécessite l'identification de la maturation hâtive, moyenne et tardive pour aider à concevoir des programmes d'enseignement, d'entraînement et de compétition qui correspondent aux aptitudes du participant.

En gymnastique artistique et rythmique de compétition, les athlètes féminines à maturation tardive ont un avantage par rapport à celles ayant une maturation hâtive. Le corps pré-pubescent a un avantage mécanique par rapport au corps adulte pour l'acquisition d'habiletés complexes nécessaires dans ces disciplines. Les gymnastes qui ont une maturité hâtive développent un corps adulte à un plus jeune âge que les gymnastes qui ont une maturité tardive.

Une transition rapide ou lente vers la puberté peut être importante dans les sports de gymnastique. Une transition rapide signifie que la personne complète sa poussée de croissance rapidement (c.-à-d. en un an et demi), en comparaison avec une autre personne qui peut prendre 4 ou 5 ans, ou plus, pour atteindre la maturité (transition lente). Une transition rapide peut avoir un effet nuisible (mais pas nécessairement permanent) sur les habiletés techniques, la vitesse, la force, la puissance et la flexibilité, à cause de grands changements dans la longueur du corps et des membres. Les entraîneurs, les parents et les athlètes doivent être bien renseignés sur l'impact d'une poussée de croissance rapide. Certains sports ont même décidé que les athlètes en période de poussée de croissance ne participent pas à des compétitions ou ils sont très sélectifs quant au nombre et au type de compétitions ainsi qu'aux objectifs de performance établis pour ces compétitions.

3. Une approche holistique

Les entraîneurs doivent comprendre que les traits physiques, mentaux, moteurs et émotionnels atteignent la maturité à des rythmes différents. L'entraîneur doit considérer l'athlète dans son ensemble et ne pas se concentrer uniquement sur les aspects techniques et physiques de l'entraînement.

4. Spécialisation

Tous les enfants devraient découvrir la gymnastique avant l'âge de 10 ans. La pratique de la gymnastique est importante pour le développement du savoir-faire physique et prépare les enfants pour une vie active et sportive.

Les éléments techniques de base et les éléments complexes en gymnastique sont appris plus facilement avant la puberté; la gymnastique de compétition est donc habituellement classifiée comme un sport à spécialisation rapide.

Les implications pour le sport sont les suivantes :

- Les clubs canadiens doivent offrir des expériences de gymnastique de haute qualité qui préparent les enfants pour une vie sportive et qui les encouragent à demeurer impliqués en gymnastique.
- Notre infrastructure sportive devrait être ajustée pour fournir des programmes pour un niveau accru de participation.
- Si tous les enfants faisaient de la gymnastique, le bassin serait plus grand pour la détection du talent pour toutes les disciplines gymniques, et, pour les entraîneurs et les clubs, ce serait une bonne occasion d'affaire.
- Notre culture/nos attitudes sportives doivent changer et accepter que plusieurs enfants débiteront leur carrière sportive par un programme de gymnastique visant le développement de leur savoir-faire physique qui leur permettra de passer à d'autres sports.

5. La capacité d'adaptation à l'entraînement

La capacité d'adaptation à l'entraînement est la réaction de la personne à un stimulus d'entraînement à différentes étapes de la croissance et de la maturation.

Les entraîneurs doivent être sensibilisés et utiliser le mieux possible ces périodes de capacité d'adaptation à l'entraînement quand ils planifient leurs programmes. Le DLTA traite des périodes importantes de la croissance et de la maturation des jeunes athlètes quand l'entraînement doit être soigneusement planifié pour atteindre une adaptation optimale. Le DLTA identifie cinq qualités d'entraînement et de performance :

ENDURANCE

L'endurance aérobie n'est pas une habileté physique principale dans les sports de gymnastique. L'endurance y joue toutefois un rôle indirect en facilitant la récupération entre les enchaînements ou les exercices, la récupération entre les sessions d'entraînement et après l'entraînement quotidien, et pour contrer les effets du décalage horaire et aider à la récupération des blessures mineures.

Le système aérobie peut toujours être entraîné et même les enfants de moins de 10 ans peuvent profiter des activités d'endurance. La faculté d'entraînement aérobie augmente avec le pic de croissance pubertaire (PCP*).

Trop d'importance mise sur l'entraînement de l'endurance aérobie peut provoquer une perte de puissance et de force. Il est important de comprendre les besoins spécifiques du sport pour l'endurance aérobie et de développer des programmes qui répondent à ces besoins. L'entraînement aérobie peut aussi contribuer au maintien du poids.

FORCE

Les gymnastes déplacent leur propre corps et donc la force relative (c.-à-d. la force par rapport au poids du corps) est plus importante que la force absolue. Un entraînement de force utilisant une grande résistance et une grande intensité sont efficaces avant et après la puberté. Avant la puberté, la résistance devrait être fournie par le poids du corps, des cordes élastiques, des partenaires et d'autres appareils qui n'ajoutent pas de charges lourdes au squelette.

La force augmente naturellement et drastiquement 12 à 18 mois après le PCP chez les garçons et est reliée à la plus grande taille de l'athlète ainsi qu'aux plus hauts niveaux d'hormones. Le pic de croissance du poids (PCPoids), ou la croissance rapide de la masse musculaire, se produit après le PCP et a un impact direct sur l'augmentation de la capacité de la force relative d'un gymnaste masculin.

Chez les filles, le PCPoids se produit après le PCP. Le PCPoids est associé à une augmentation moins drastique de la force et une augmentation de l'adiposité, qui produit souvent une diminution de la force relative. C'est une période importante au cours de laquelle il faut superviser le niveau de difficulté relatif aux changements dans le corps de l'athlète. Les attentes doivent être ajustées en fonction du nouveau niveau de force relative de l'athlète.

VITESSE

La vitesse peut toujours être entraînée, avant et après la puberté. Avant la puberté, le développement de la vitesse est habituellement relié au développement du système nerveux et à une meilleure coordination. Après la puberté, la vitesse se développe à la suite de l'augmentation de la taille des muscles et du raffinement du système nerveux.

FLEXIBILITÉ

La flexibilité peut toujours être entraînée, mais il est plus facile de la développer chez les jeunes athlètes. Des activités agréables pour le développement de la flexibilité devraient être incluses dans les programmes en commençant dans la phase de l'Enfant actif. Au cours du pic de la croissance pubertaire, les gymnastes peuvent voir une diminution de leur niveau de flexibilité. Si tel est le cas, une attention spéciale doit être portée au développement de programmes individualisés qui maintiennent la flexibilité et réduisent les risques de blessure. L'entraînement des habiletés techniques doit aussi être ajusté. En gymnastique, la flexibilité est importante non seulement pour la protection contre les blessures, mais aussi pour l'amplitude et l'efficacité dans les performances des habiletés techniques et pour les qualités esthétiques des performances.

HABILETÉS TECHNIQUES

Les habiletés techniques peuvent toujours être entraînées. Comme indiqué plus tôt, les athlètes féminines ont un avantage mécanique pour apprendre les habiletés techniques complexes avant le début de la poussée de croissance, ou le PCP. Pour tous les gymnastes, les familles fondamentales de mouvement doivent être développées en premier puisqu'elles sont à la base de l'apprentissage de toutes les habiletés de la gymnastique.

Au cours de la poussée de croissance (avant et après le PCP), une attention spéciale doit être portée à l'entraînement des habiletés. Avec l'augmentation soudaine de la taille du corps et de la longueur des membres et des changements dans les proportions globales du corps, il peut y avoir une détérioration de la performance des habiletés générales et spécifiques. Il peut être nécessaire d'éliminer ou de réduire l'entraînement de certaines habiletés techniques ou de revenir aux habiletés de base jusqu'à ce que le taux de croissance ralentisse. Les parents, les entraîneurs et les gymnastes doivent être informés de l'effet de la croissance sur l'entraînement et les performances et devraient s'attendre à une réduction du taux d'apprentissage des habiletés techniques au cours de la période de croissance rapide.

6. Périodisation

La périodisation sert de cadre de référence pour organiser l'entraînement, la compétition et la récupération dans un ordre séquentiel logique et scientifique visant une performance optimale à un moment donné. Un plan de périodisation qui tient compte de la croissance, de la maturation et des principes de la faculté d'entraînement doit être mis au point pour le développement de l'athlète en commençant au stade *Développer les habiletés de la gymnastique*.

7. Planification des compétitions

La planification des calendriers de compétitions doit soutenir et être constant avec le DLTA. Les exigences de chaque stade et chaque niveau de participation varient selon le sexe, la fréquence et le niveau de la compétition. À certains stades, l'entraînement et le développement ont préséance sur les compétitions et sur les succès à court terme. Aux stades avancés, il devient important pour les gymnastes de concourir dans diverses situations et de bien performer à des compétitions internationales et à d'autres événements de haut niveau.

Les calendriers de compétitions et d'événements régionaux, provinciaux et nationaux doivent être coordonnés et les compétitions internationales doivent être choisies en fonction des priorités du stade spécifique de développement de l'athlète.

8. La règle des 10 ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite. Cela représente une moyenne quotidienne de trois heures d'entraînement pendant 10 ans. Il n'y a pas de raccourci; le développement d'un athlète est un processus à long terme. Des objectifs de performance à court terme qui nuiraient au développement à long terme de l'athlète ne doivent jamais être permis. La Fédération internationale de gymnastique exige que les gymnastes aient au moins 16 ans pour participer aux Jeux olympiques ou aux Championnats du monde. Les gymnastes canadiens qui participent à des compétitions au niveau mondial auront, à l'âge de 16 ans, au moins 10 années de préparation et probablement plus de 10 000 heures d'entraînement. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour valider cette observation.

9. Remaniement et intégration au système

Le DLTA reconnaît que l'éducation physique, le sport étudiant, les activités de loisir et le sport de compétition sont interdépendants. Le plaisir de la pratique de l'activité physique pour la vie et l'atteinte de l'excellence sportive dépendent à la base du savoir-faire physique et de la condition physique.

Tous les éléments du système sportif devraient être intégrés et alignés pour atteindre ces objectifs. De même, tous les partenaires du système gymnique canadien – entraîneurs, écoles, universités, clubs, associations provinciales et nationale – doivent être intégrés et alignés. Chaque élément du système joue un rôle important dans le développement de l'athlète. Le système doit être clair, sans faille et s'appuyer sur un ensemble de principes constants.

10. L'amélioration continue

L'amélioration continue a plusieurs conséquences :

- Le DLTA tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et du sport et fait l'objet d'études continues.
- Le DLTA, en tant que véhicule de changement, est en constante évolution; il est représentatif des plus récentes avancées en matière d'éducation physique, de sport et de loisir et garantit une livraison systématique et logique des programmes adaptés aux athlètes de tous âges.
- Le DLTA préconise l'éducation permanente et une ouverture de tous les partenaires* à la relation d'interdépendance entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie et le sport de haut niveau.

* Voir l'annexe 6 pour la description des partenaires en gymnastique au Canada

FACTEURS SUPPLÉMENTAIRES TOUCHANT LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

Gymnastique Canada désire être une organisation sportive « inclusive ». À ce jour, la majorité des programmes de gymnastique pour les participants ayant un handicap sont en gymnastique rythmique et conçus pour les personnes ayant un handicap intellectuel. De plus, ces enfants sont souvent intégrés complètement dans les programmes récréatifs des clubs de gymnastique.

Ces programmes varient aux niveaux de la formalité et de la participation et certains sont affiliés aux Olympiques spéciaux (OSC). L'OSC est la principale agence de promotion de l'activité physique et de programmes compétitifs pour les personnes ayant un handicap intellectuel. Certains clubs se consacrent uniquement au développement d'athlètes affiliés aux Olympiques spéciaux. Les deux modèles obtiennent de bons résultats, selon les ressources disponibles.

Le handicap intellectuel est la principale forme de handicap permanent au monde* et avec plus de 500 formes différentes de déficiences à l'intérieur de ce groupe, il constitue de ce fait, un regroupement de personnes très diversifié (habileté, besoins, intérêts). En termes plus simples, deux groupes principaux peuvent être identifiés – trisomie et non-trisomie – simplement décrit comme un handicap ayant une origine biologique par rapport à un handicap ayant une origine inconnue. Un défi supplémentaire comme le syndrome d'alcoolisme foetal, l'autisme et la déficience visuelle ou d'apprentissage, est considéré comme un handicap associé et comprend 10 à 15 % des personnes ayant un handicap intellectuel.

Les personnes ayant un handicap intellectuel ont tendance à s'inscrire à des programmes d'activités physiques à un âge plus avancé que les personnes sans handicap. Plusieurs ne s'inscrivent pas à des programmes sportifs avant l'âge adulte; les familles fondamentales de mouvement et le développement des habiletés sportives ne correspondent alors pas toujours à l'âge chronologique et au développement physique de l'individu. Peu de recherches ont été faites pour déterminer si les personnes

ayant un handicap intellectuel traversent la puberté plus rapidement, plus lentement, plus tôt ou plus tard que les personnes sans handicap. Chaque personne se développe à un rythme différent, selon la nature et la sévérité de son handicap intellectuel et de ses déficiences associées.

Même si les 10 facteurs importants du DLTA s'appliquent à tous les participants en gymnastique, certaines modifications sont nécessaires pour les personnes ayant un handicap intellectuel. Une description complète de ces modifications est fournie dans le document du DLTA des Olympiques spéciaux Canada.

- Les personnes ayant un handicap intellectuel semblent s'inscrire dans une activité physique et le sport plus tard que la population en général. Les sports des Olympiques spéciaux sont presque tous des sports à spécialisation sportive tardive. La programmation des OS ne commencent pas avant l'âge de 8 ans, même si des enfants peuvent être engagés dans des programmes génériques de sports jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus suivre leurs camarades, auquel moment ils s'inscrivent dans les programmes des Olympiques spéciaux. Bien conçus, les programmes inclusifs de gymnastique pour les jeunes enfants peuvent résulter en une participation plus rapide dans un programme enrichi de mouvement.
- La maturité physique n'est peut-être pas un problème en ce qui concerne le développement constant dans le sport. La conception et l'implantation du programme d'entraînement doivent prendre en considération la maturité cognitive et émotionnelle pour l'établissement des groupes d'entraînement et pour déterminer les compétitions auxquelles l'athlète pourra participer.
- Pour les personnes trisomiques dont la poussée de croissance pubertaire a lieu plus tôt (9 à 10 ans), elle est moins drastique que chez les enfants non-trisomiques et la maturité sexuelle peut survenir plus tôt que normalement pour les garçons et plus tard pour les filles. Pour les personnes non-trisomiques, les modèles de croissance sont souvent parallèles à ceux des personnes sans handicap.

- La faculté d'entraînement de l'endurance, de la force, de la puissance et de la flexibilité est différente chez les personnes trisomiques de celle des personnes non trisomiques. Certains individus atteignent des niveaux comparables à ceux des enfants sans handicap.
 - Une personne trisomique a tendance à développer les habiletés plus tard que la moyenne et a une plus grande variation dans le taux d'acquisition des habiletés et de la qualité des habiletés. Le développement de l'endurance et de la force peut ne pas atteindre les niveaux des personnes sans handicap, tandis que la flexibilité peut être plus grande que la moyenne à cause de la faible tonicité musculaire et/ou du relâchement excessif des ligaments.
 - Les personnes non-trisomiques présentent une grande variation dans le développement des habiletés et peuvent approcher les normes des personnes sans handicap. De même, les niveaux d'endurance peuvent approcher les normes de leurs camarades sans handicap, alors qu'il y a des évidences que les sommets de force peuvent être plus bas que les normes chez les personnes sans handicap. Une recherche plus approfondie est nécessaire.
- Il y a peu d'information sur la périodisation pour les athlètes ayant un handicap intellectuel.
- Il faudrait stimuler les athlètes pour qu'ils atteignent leur plein potentiel dans un système de compétitions juste et significatif.
- GCG et OSC doivent travailler ensemble pour créer un développement optimal et des occasions de compétitions et identifier les meilleurs moyens d'améliorer l'habileté des entraîneurs de gymnastique à « connaître » leurs athlètes ayant un handicap intellectuel.

Pour obtenir plus d'information, veuillez contacter Olympiques spéciaux Canada et vous référer au document DTLA des Olympiques spéciaux.



DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN GYMNASTIQUE

Le développement à long terme de l'athlète en gymnastique se divise en 8 phases ou stades

1. Enfant actif
2. Plaisir, Conditionnement physique et Familles fondamentales de mouvement
3. Développer les habiletés de la gymnastique
4. Spécialisation dans un sport de gymnastique
5. Devenir un concurrent constant
6. Gagner à tous les niveaux
7. Excellence internationale et monter sur le podium
8. Gymnastique pour la vie – Vie active

L'âge du participant à chaque stade variera selon la discipline gymnique. De manière générale, la GR et la GAF auront des athlètes plus jeunes, tandis que la GAM, la GA et la GT auront des athlètes plus âgés. Dans tous les cas, il y a une superposition des âges à chaque stade, ce qui reflète le besoin de reconnaître les taux individuels variés de croissance et de maturation.

- Tous les gymnastes progresseront en séquence dans les stades du DLTA.
- Les gymnastes ne progresseront pas tous à travers tous les stades.

Le passage au stade Gymnastique pour la vie peut se faire n'importe quand et à n'importe quel âge. La participation à cette phase peut inclure la pratique de la gymnastique ou d'un autre sport, la participation en tant qu'entraîneur, officiel, administrateur ou bénévole. Plusieurs gymnastes progresseront à travers les trois premiers stades du DLTA puis continueront dans la Gymnastique pour la vie.

Il y a deux phases supplémentaires du DLTA pour les personnes ayant un handicap. Ces phases sont la *Sensibilisation* et le *Premier contact* et sont importantes pour établir un engagement rapide envers un style de vie actif. Les occasions sportives pour les personnes ayant un handicap intellectuel ne sont pas bien connues et il n'est pas toujours facile pour les personnes ayant un handicap de s'engager dans un sport.

- Dans la phase de **Sensibilisation**, les personnes (et leurs parents/tuteurs) sont informées de l'éventail d'activités disponibles. La communauté gymnique devrait être proactive et promouvoir ses programmes auprès de diverses organisations, et travailler de près avec Olympiques spéciaux Canada pour mieux faire connaître les avantages de la gymnastique et l'accessibilité aux programmes pour tous les âges et tous les niveaux d'habileté.
- La phase du **Premier contact/recrutement** est la première occasion pour le participant de découvrir la gymnastique. Cette première expérience doit être positive, sinon le participant peut abandonner le sport et perdre les avantages d'un style de vie actif.

1 Enfant actif

âge 0 à 6 ans
garçons et filles



2 Plaisir, Conditionnement physique et Familles fondamentales de mouvement

filles 6 à 8 ans
garçons 6 à 8/9 ans



3 Développer les habiletés de la gymnastique

filles 7 à 9 ans
garçons 9 à 10 ans



5 Devenir un concurrent constant

filles 10/11 à 13+ ans
garçons 12 à 15+ ans



6 Gagner à tous les niveaux

filles 13/14 à 18+ ans
garçons 15 à 18+ ans



7 Excellence internationale et monter sur le podium

filles 16+ ans
garçons 18+ ans

8 Gymnastique pour la vie – Vie active

n'importe quel âge



ENFANT ACTIF

0 À 6 ANS* – GARÇONS ET FILLES

0 à 18 mois : Nourrisson
(enfant avec parent ou tuteur)

18 mois à 3 ans : Tout-petit, marcheur
avec maturité (enfant avec parent ou tuteur)

3 à 6 ans : Préscolaire indépendant

Les participants ayant un handicap intellectuel
peuvent s'inscrire à n'importe quel âge
(avec ou sans personne de soutien)

La gymnastique est l'activité idéale pour le stade Enfant actif. Gymnastique Canada est une des seules organisations nationales sportives à offrir des programmes spécialisés pour ce groupe d'âge. Tous les enfants d'âge préscolaire devraient avoir l'occasion de participer à un programme de gymnastique.

Un programme de gymnastique pour l'Enfant actif doit être structuré autour de la création de défis de mouvements à explorer et à résoudre pour les participants. Ceux-ci progresseront à leur propre rythme et la structure du programme devrait permettre les différences individuelles. Le programme doit être holistique, centré sur l'enfant et doit développer les qualités cognitives, psychosociales, motrices et physiques. Le langage d'instruction doit être approprié à l'âge et au niveau de développement des participants.

Grâce aux activités adaptées à l'âge et à l'utilisation d'équipement adapté, les participants découvrent les familles fondamentales de mouvement : réceptions, positions statiques, déplacements, rotations, balancers, impulsions et manipulation d'objets. La qualité du mouvement pour chacune de ces familles sera étendue et améliorée grâce à l'utilisation de la musique, du rythme et des principes de danse.

L'activité axée sur la gymnastique :

- Améliore le développement des fonctions du cerveau, de la coordination, des qualités sociales, de la motricité de base, des émotions, du leadership et de la créativité
- Aide les participants à développer de la confiance, de l'indépendance et une estime de soi positive
- Favorise une croissance et un développement sains : développe des os et des muscles forts, améliore la flexibilité, développe la posture et l'équilibre, améliore la condition physique, favorise la relaxation, améliore le sommeil, favorise un poids santé
- Aide les participants à se déplacer avec adresse et à apprécier être actifs
- Donne aux participants une base de mouvement qui leur sera utile toute la vie et qui facilite la participation à presque tous les autres sports

Quelles qualités sont développées dans les programmes de gymnastique pour l'Enfant actif?

- Familles fondamentales de mouvement
- Habiletés motrices de base (c.-à-d. courir, sauter, grimper, faire rouler un objet, tourner, botter, lancer, attraper)
- Qualités motrices : agilité, équilibre et coordination
- Qualités physiques comme la force et la flexibilité
- Phases de développement cognitif du mouvement latéral, répétitif, directionnel, de l'espace et de la sensibilisation du corps, de la communication et de la résolution de problème
- Mouvement créateur et faire semblant
- Exposition à la musique et à la danse
- Exploration de l'espace d'une manière sécuritaire; le participant apprend à contrôler ses propres mouvements en fonction de l'équipement et des autres. Une gestion appropriée de la classe assure la sécurité.
- Habiletés sociales de groupe développées comme fondement à la future éthique sportive
- Développement psychosocial – le désir d'être actif, la confiance en soi requise pour essayer, l'expression de soi et les habiletés sociales de groupe comme la coopération

Les participants ayant un handicap sont souvent intégrés dans des programmes réguliers, en particulier quand une personne de soutien, un parent/tuteur peut participer. L'environnement «amusant», la progression individualisée et un équipement sécuritaire spécialisé dans un programme individualisé pour l'Enfant actif sont très appropriés. Dans les cas de certaines déficiences, une autorisation médicale peut être nécessaire avant l'inscription à un programme de gymnastique pour l'Enfant actif.

* Remarque : Les participants au stade Enfant actif sont identifiés selon leur stade de développement et non par leur âge. Le décalage pour chaque stade peut être de plus ou moins quatre mois; les âges indiqués sont donc approximatifs.

Qu'est ce qui NE VA PAS dans un programme de gymnastique Enfant actif?

- Activité répétitive et prolongée; l'entraînement du genre compétitif
- Concentration sur l'entraînement des «habiletés» gymniques
- Positions et exercices à risque c.-à-d. étirements coureurs de haies, ponts, trépieds, étirements avec les jambes tendues, rotations de la tête, chandelles, sièges en V, jumping jacks
- Activités ou équipement non appropriés pour les tout-petits
- Entraînement de flexibilité
- Approche inflexible de l'enseignement

Qualités des performances

Il n'y a pas de place pour la compétition dans un environnement de gymnastique pour Enfant actif. Mais puisque les jeunes enfants aiment se mettre en valeur, les activités devraient encourager le développement :

- Des habiletés sociales de groupe – interaction, échange, chacun son tour, s'entraider
- De l'expression de soi
- De montrer ce que vous êtes capable de faire
- De la confiance

Le temps de pratique de la gymnastique

- 4 ans et moins : des cours de 30 à 45 minutes, une fois par semaine pendant 10 à 36 semaines par année
- 4 à 6 ans : des cours de 45 à 60 minutes, une ou deux fois par semaine pendant 10 à 36 semaines par année
- Participants ayant un handicap intellectuel : commencer avec des cours de 30 à 40 minutes et progresser jusqu'à 60 minutes, une ou deux fois par semaine
- La participation à d'autres jeux non structurés est encouragée

Rôle des parents

- Exposer les enfants à une variété d'activités, les encourager et participer à diverses activités comme les journées pour les parents, les démonstrations et les cours parents/enfants
- Être disponibles pour conduire les participants aux différentes activités et à payer les frais d'inscription aux activités

Contrôle du développement

- Familles fondamentales de mouvement
- Habiletés sociales
- Stabilité émotionnelle et de comportement
- Habiletés cognitives

Événements et activités

- Petites démonstration pendant et à la fin de chaque cours
- Partager avec les autres pendant le cours
- Activité pour conclure le cours
- Journées avec des thèmes spéciaux
- Performances de « petites routines » et de mini-démonstrations

Les programmes de GCG pour ce stade : Programme de formation d'entraîneur Enfant actif du PNCE de GCG

Genre d'entraîneur : Fondements du PNCE pour l'entraîneur de gymnastique avec une spécialisation d'entraîneur Enfant actif

Programme d'entraîneur communautaire d'Olympiques spéciaux Canada

Autres formations spécialisées pour les entraîneurs d'athlètes ayant un handicap



PLAISIR, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FAMILLES FONDAMENTALES DE MOUVEMENT

Âge : 6 à 8 ans (filles)

6 à 8/9 ans (garçons)

Les participants ayant un handicap intellectuel peuvent s'inscrire à n'importe quel âge (avec ou sans personne de soutien)

Dans cette phase, les participants continuent à développer et maîtriser les familles fondamentales de mouvement dans un environnement multi-gymnique (c.-à-d. toutes les disciplines gymniques). Ils commencent aussi à apprendre les habiletés spécifiques à la gymnastique. Les programmes de développement des habiletés doivent être bien structurés, positifs et AMUSANTS!

C'est un « stade d'essai » : les participants dans ce groupe d'âge doivent essayer diverses activités sportives et la gymnastique doit être l'un des sports pour tous! Peu d'importance est mise sur les réalisations, et les participants ont ainsi l'occasion d'apprécier le sport, de s'amuser et de développer des habiletés motrices de base. Les habiletés que les participants acquièrent dans les programmes *Plaisir, conditionnement physique et familles fondamentales de mouvement* sont bénéfiques pour les activités compétitives et de loisir de tous les sports et améliorent leur qualité de vie et leur santé. A ce stade, plusieurs participants transitent de la gymnastique à d'autres programmes de sport.

S'ils démontrent un intérêt pour les programmes de gymnastique plus avancés, les participants sont dirigés vers des programmes qui conviennent à leurs habiletés, comme la préparation à la compétition ou les Olympiques spéciaux. Les programmes avancés doivent toujours inclure la participation à au moins deux disciplines gymniques. L'objectif de base du stade – Plaisir, Condition Physique et Familles fondamentales de mouvement – ne change pas, mais les cours plus avancés sont plus longs et les activités sont plus intenses. Il n'y a pas de participation à des compétitions formelles au cours de cette phase.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Les familles fondamentales de mouvement acquièrent de la qualité, de la définition et du raffinement établissant les bases pour le développement des habiletés spécifiques à la gymnastique
- Des activités et des jeux amusants servent à développer les qualités physiques (force de base, contrôle de la posture, résistance et flexibilité) ainsi que l'agilité, l'équilibre et la coordination
- Les habiletés de base de toutes les disciplines gymniques doivent être proposées
- Divers jeux rapides et actifs servent à développer la puissance et l'endurance ainsi que la vitesse linéaire, latérale, multidirectionnelle et segmentaire
- Développement cognitif : le rappel/mémoire, la concentration, la résolution de problème
- Les participants développent l'acceptation des règlements de la gymnastique reliés à la sécurité et au comportement social accepté
- L'éthique du sport est introduite (justice, acceptation, droit de participer)
- Développement psychosocial : le désir d'apprendre et d'être actif, la confiance en soi requise pour essayer, l'expression de soi et les habiletés sociales de groupe, comparaison de soi et souci de la tâche

Qu'est-ce qui NE VA PAS dans un programme de gymnastique Plaisir, Condition Physique et Familles Fondamentales de Mouvement?

- Répétitions excessives d'exercices de conditionnement physique
- Positions et exercices à risque – étirements coureurs de haies, chandelles, rotations de la tête, chandelles, hyper-extensions des articulations, ponts sans surélévation des jambes ou des mains, jumping jacks
- Approches d'enseignement inflexibles
- Beaucoup d'emphase mis sur la comparaison des qualités physiques et motrices; tests qui encouragent la comparaison avec les autres
- Activités excessives d'entraînement des habiletés techniques
- Sélectivité et concentration sur les participants plus talentueux

Qualités des performances

Il n'y a pas de compétition formelle dans cette phase.

Les activités et la programmation sont conçues pour que les participants s'exécutent dans un environnement informel pour développer :

- Habiletés sociales – communication, contact, coopération, leadership
- Expression de soi
- Confiance
- Estime de soi
- Amour de s'exécuter

Le temps de pratique de la gymnastique

Dans cette phase, certains participants peuvent être guidés vers des programmes qui peuvent conduire éventuellement à des compétitions.

- Les programmes de loisir de gymnastique : un cours par semaine à raison de 1 à 1,5 heures par cours
- Les programmes plus avancés : 2 ou 3 cours par semaine à raison de 1,5 à 3 heures par cours.
- **Les participants à ce stade ne doivent pas s'entraîner plus de 6 à 8 heures par semaine. Les participants plus jeunes doivent s'entraîner 6 heures ou moins par semaine.**
- Nombre de semaines par année : de 36 à 40
- Tous les enfants doivent continuer à participer de façon régulière à au moins 3 ou 4 autres activités

Rôle des parents

- Les parents doivent exposer les participants à un éventail d'activités, encourager et démontrer de l'intérêt en participant eux-mêmes à des activités sportives
- Les parents décident habituellement d'inscrire le participant à des cours de gymnastique pour l'occuper et lui permettre de dépenser un peu d'énergie, pour aider à sa socialisation et pour développer des habiletés fondamentales.
- Les parents doivent s'assurer de respecter un certain équilibre entre l'école, les autres sports et les activités non-sportives.
- Les parents doivent être disponibles pour conduire les participants aux

différentes activités et à payer les frais d'inscription à ces activités.

Contrôle du développement

- Familles fondamentales de mouvement et développement des habiletés
- Habiletés sociales
- Stabilité émotionnelle et du comportement
- Habiletés cognitives
- Croissance vérifiée en mesurant la taille en position debout le jour de l'anniversaire et en l'inscrivant pour référence future. De plus, la flexibilité des épaules, du dos et des hanches peut être contrôlée (selon la procédure normalisée – voir l'Annexe).

Événements et activités

- Démonstrations et échanges dans le cours
- Performances devant les autres gymnastes et parents : des « petites routines » et des mini-démonstrations, un spectacle des Fêtes
- Démonstrations et performances publiques locales
- Reconnaissance – récompenses, prix et réussite
- Événements de participation amusants : journée du ruban, démonstrations des habiletés
- Devenir de « petits aides » aux activités et événements du club

Programmes de GCG pour cette phase : Les participants à cette phase peuvent travailler dans les premiers niveaux du programme CANGYM. Les participants dans les programmes avancés peuvent progresser aux niveaux intermédiaires CANGYM.

Le programme *La Gymnastique fondamentale* et d'autres programmes scolaires approuvés au niveau provincial

Genre d'entraîneur :
Entraîneur certifié Fondements de la gymnastique du PNCE de GCG



DÉVELOPPER

LES HABILÉTÉS DE GYMNASTIQUE

Âge : 7 à 9 ans (filles)

8 à 10 ans (garçons)

Les participants ayant un handicap intellectuel peuvent s'inscrire à n'importe quel âge (avec ou sans personne de soutien)

À ce stade, l'emphase est mise sur le développement des habiletés gymniques et des habiletés sportives générales. Les participants continuent à développer, étendre et raffiner l'agilité, l'équilibre, la coordination et la flexibilité. La posture et la musculature du tronc doivent être bien développées au cours de ce stade.

De plus, les gymnastes développent de solides habiletés de base aux appareils et avec engins manuels, ce qui assure la réussite à une participation permanente et progressive à la gymnastique de loisir, de démonstration ou de compétition. Pour plusieurs participants, leur formation en gymnastique leur permet une transition facile vers un autre sport ou au stade Gymnastique pour la vie.

Les participants qui désirent poursuivre dans des programmes de gymnastique plus avancés sont dirigés dans la discipline gymnique qui convient le mieux à leurs capacités. Le choix du programme le plus approprié est la clé du succès futur et de l'accomplissement personnel général. Tous les participants doivent continuer à participer à une discipline gymnique complémentaire, ainsi qu'à un ou deux autres sports/activités. À la fin de ce stade, les participants cesseront leur expérimentation de diverses activités et identifieront un ou deux sports (ou disciplines gymniques) qui les intéressent particulièrement.

Bien que la compétition ne soit pas encore l'objectif principal, la participation à des compétitions formelles peut commencer à la fin de ce stade. Le système canadien offre des occasions aux gymnastes de participer à plusieurs niveaux : au niveau du club, puis aux niveaux régional, provincial, national et international. Chaque niveau de compétition a des exigences techniques spécifiques; l'entraînement doit donc correspondre aux besoins du compétiteur.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Correspondance entre les éducatifs, les habiletés et le niveau de la condition physique; les progressions et le niveau de préparation physique doivent être adéquats
- Développement continu des habiletés physiques (la force et la flexibilité de base) et raffinement des éléments gymniques de base (agilité, équilibre, coordination, vitesse). La symétrie du corps (force et flexibilité) doit être développée
- Utilisation de jeux rapides et actifs pour développer la puissance et l'endurance, ainsi que la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle et pour corriger la technique de course
- Développement des habiletés de base dans deux disciplines gymniques. Les gymnastes qui veulent participer à des programmes plus avancés peuvent commencer à se spécialiser dans une seule discipline gymnique au cours de ce stade
- Renforcement des règles établies en gymnastique concernant la sécurité et les comportements sociaux acceptés. Le gymnaste doit prendre part à l'élaboration et aux conséquences de ces règles
- Emphase mise sur l'éthique sportive et sur le développement d'une compréhension plus complexe
- Développement cognitif : le rappel/mémoire, la concentration, la résolution de problème, la communication et la prise de décision
- Développement psychosocial : le désir d'être actif, développer la confiance, le dévouement et l'engagement, la communication et les habiletés relationnelles
- Raffinement de la qualité du mouvement telle que reflétée dans la performance de l'habileté

Qu'est-ce qui NE VA PAS dans ce programme de gymnastique?

- Répétitions multiples à impact élevé
- Développement des habiletés avant la préparation physique
- Approches inflexibles de l'enseignement
- Surentraînement et sous-récupération en raison d'un nombre trop élevé d'heures d'entraînement

Qualités des performances

- À ce stade, tous les gymnastes doivent avoir des occasions de s'exécuter devant un public, que ce soit à la fin du cours, dans un spectacle de fin d'année ou une Gymnastrada du club. Les performances doivent être amusantes, avec des exercices de groupe créatifs, de la musique et des accessoires
- Avant la fin de ce stade, les gymnastes dans des programmes de compétition peuvent aussi participer à des compétitions formelles. L'objectif de la compétition est de faire découvrir le processus et le déroulement de la compétition et de permettre aux enfants de prendre plaisir à exécuter leurs habiletés et leurs exercices
- **Aucune importance n'est mise sur les résultats en compétition**

Le temps de pratique de la gymnastique

- Programmes de gymnastique de loisir : un ou deux cours par semaine, de 1 à 3 heures par cours
- Programmes avancés pour les enfants de 8 ans et moins : 2 ou 3 cours par semaine de 1,5 à 3 heures par cours, 3 à 6 heures par semaine
- Gymnastes de compétition (9 ans et plus) : **jusqu'à 3 cours de 3 heures par semaine; maximum de 9 heures par semaine.**
- Nombre de semaines par année : jusqu'à 40 – 48
- La matrice de l'entraînement de la FIG ne s'applique pas aux athlètes ayant un handicap
- Tous les gymnastes doivent continuer à participer de façon régulière à d'autres activités, incluant d'autres disciplines gymniques
- Participation à des programmes de danse

Rôle des parents

- Les parents doivent continuer à exposer les participants à un éventail d'activités, encourager et démontrer de l'intérêt en participant eux-mêmes à des activités sportives
- Les parents doivent écouter les participants afin de les aider à identifier les sports qu'ils préfèrent
- Les parents doivent s'assurer de respecter un certain équilibre entre l'école, les autres sports et les activités non-sportives
- Les parents doivent être disponibles pour conduire les participants aux différentes activités et payer les frais d'inscription à ces activités

Les programmes pour ce stade : Niveaux intermédiaires et avancés de la famille de programmes CANGYM

Programmes de développement provinciaux

Programmes offerts par Olympiques spéciaux Canada

Genre d'entraîneur :
Entraîneur certifié pour les Fondements de la gymnastique

Entraîneur certifié pour les Fondements de la compétition

Entraîneur pour la compétition d'Olympiques spéciaux Canada



Contrôle du développement

Tous les gymnastes :

- Développement des habiletés
- Habiletés sociales
- Stabilité émotionnelle et du comportement
- Habiletés cognitives

Gymnastes de niveau avancé, comme ci-dessus PLUS :

- Vérification de la taille tous les 3 mois. Les mesures doivent inclure la taille debout, la taille assise et la portée des bras
- Alignement du corps et développement symétrique de la flexibilité et de la force
- Flexibilité des épaules, du dos et des hanches
- Habiletés physiques

Événements et activités

- Démonstrations et échanges dans le cours
- Le leadership devient une portion de l'activité du cours
- Démonstrations et performances publiques locales
- Engagement dans des événements régionaux comme des compétitions, des Gymnastradas, des exercices de groupe
- Reconnaissance et encouragement de l'effort et de l'accomplissement personnel
- Événements participatifs amusants
- Mini-compétitions du club pour faire découvrir le déroulement des compétitions – importance mise sur les performances, non sur les résultats comparatifs
- Ajout d'activités permettant le développement de l'autodétermination et des habiletés de leadership



SPÉCIALISATION

DANS UN SPORT DE GYMNASTIQUE

Cette phase est une des plus importantes périodes du développement moteur et une période d'adaptation accélérée pour l'entraînement des habiletés. Toutes les habiletés gymniques importantes devraient être bien établies au cours de ce stade et les habiletés spécifiques au sport sont développées.

Ceux qui continuent à faire de la gymnastique à cet âge ont habituellement développé une passion pour le sport et retire une satisfaction de la pratique; la gymnastique est devenue leur activité principale. De plus, pour se **spécialiser**, ils ont diminué la quantité d'activités non gymniques. La participation se fait à un niveau avancé de loisir, de démonstration ou de compétition, leurs habiletés de base sont bien établies et ils ont pris un engagement à long terme envers le sport. Le plaisir est encore très présent, mais il prend une signification différente alors que l'entraînement devient plus structuré et centré sur les habiletés. Les habiletés sont un défi et le plaisir provient de la réussite d'une nouvelle habileté, du travail avec un groupe d'athlètes et d'amis et du désir de faire de son mieux. A ce stade, l'entraînement du gymnaste est spécialisé dans une des disciplines gymniques. Les gymnastes sont guidés vers les programmes et les disciplines les plus appropriés.

Certains gymnastes qui atteignent la maturité hâtive peuvent commencer la poussée de croissance vers la fin de ce stade. Les gymnastes doivent être supervisés pour permettre d'identifier le début de la poussée de croissance.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Moment important pour le développement des habiletés complexes de gymnastique : les athlètes de GAM et GAF doivent s'entraîner sur tous les engins. Les athlètes de GR doivent s'entraîner avec tous les engins
- Préparation physique – force, endurance et flexibilité – doit accompagner l'entraînement des habiletés (préparer le corps pour bien apprendre les habiletés). Attention particulière portée à la flexibilité après le début de la

poussée de croissance. La prévention et la gestion des blessures deviennent encore plus importantes à mesure que l'intensité et le volume de l'entraînement augmentent

- Emphase mise sur le développement de l'orientation spatiale puisque les habiletés de jugement de perception sont développées au cours de cette phase. Utilisation du trampoline pour l'entraînement de l'orientation spatiale
- Poursuite du développement de la vitesse grâce à des activités spécifiques qui se concentrent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction
- Inclusion du ballet et développement de l'expression créatrice dans l'entraînement
- S'assurer que l'entraînement est plaisant pour tous. Encourager l'interaction sociale et les activités avec les gymnastes ainsi que la participation à des activités à l'extérieur de la gymnastique
- Développement cognitif : la concentration, la communication, la résolution de problème, la prise de décision
- Développement psychosocial : le désir d'être actif, le dévouement, l'engagement à s'entraîner
- Apprentissage de différentes stratégies de gestion du stress, recherche d'un équilibre entre leur engagement envers le sport et la vie, et développement de stratégies utilisées en compétition/performance (c.-à-d. planification, établissement d'objectifs, concentration, imagerie et relaxation)
- Renforcement des règles établies en gymnastique concernant la sécurité et les comportements sociaux acceptés. Les participants apprennent à accepter les conséquences de leur comportement
- Intégration de l'éthique sportive dans le cadre du programme d'entraînement

Qu'est-ce qui NE VA PAS dans le programme de gymnastique?

- Enseignement et utilisation imprudente des éléments sur les genoux, particulièrement en GR
- Habiletés répétitives d'hyper extension du bas du dos
- Approche inflexible de l'entraînement ne tenant pas compte des niveaux individuels de développement de chaque gymnaste
- Surentraînement et sous-récupération; les gymnastes doivent être supervisés et les programmes d'entraînement ajustés pour répondre aux besoins individuels
- Forte pression et manque d'équilibre dans la vie en raison d'exigences d'entraînement excessives

Qualités des performances

- Tous les gymnastes bénéficieront de la participation à diverses activités incluant le festival de gymnastique du club, les Gymnaestradas provinciales et nationales ou les compétitions de loisir
- Les athlètes compétitifs participent aussi à des compétitions aux niveaux provincial, interprovincial et national
- Les gymnastes deviennent plus à l'aise en compétition. L'objectif en compétition est la performance répétée d'habiletés et d'exercices sans fautes, et non pas les résultats. Les parents et entraîneurs doivent mettre l'emphase sur « faire les meilleurs exercices possibles » plutôt que sur le rang ou les résultats en compétition

Le temps de pratique de la gymnastique

- Gymnastes de loisir et équipes de démonstration : 2 à 3 sessions d'entraînement par semaine, jusqu'à 3 heures par session
- Gymnastes de compétition de GAM et GAF : 4 ou 5 sessions d'entraînement par semaine, jusqu'à 3,5 heures par session; maximum de 16 heures par semaine pour un gymnaste de niveau national
- Gymnastes de compétition de GR : 4 ou 5 sessions d'entraînement par semaine, 3 à 3.5 heures par session; maximum de 16 heures par semaine pour une gymnaste de niveau national (incluant la préparation de ballet)
- Gymnastes de GA et GT : 9 à 12 heures par semaine

- Nombre de semaines par année : jusqu'à 45 – 48
- Périodisation simple ou double, selon les championnats provinciaux ou nationaux; 4 à 6 compétitions par année
- Engagement dans des programmes de danse
- Encourager la participation régulière à au moins un autre sport/une autre activité complémentaire (c.-à-d. danse, sports aériens, autres sports artistiques)

Rôle des parents

- Les parents s'engagent de plus en plus et développent un intérêt croissant pour le sport de l'enfant
- Les parents sont bénévoles aux activités et participent à l'organisation du club. Ils sont spectateurs aux événements et compétitions et développent une expertise technique. Certains suivent des stages de juges
- Les parents peuvent investir beaucoup de temps dans le sport de leur enfant et devront sacrifier leur propre temps de loisir
- Le maintien d'une bonne communication entre parents, entraîneur et gymnaste est essentiel. Les parents doivent faire confiance à l'entraîneur, parler et porter conseil au gymnaste et intervenir seulement en cas de besoin
- Les parents doivent fournir un appui positif plutôt que de mettre de la pression sur l'enfant
- Les parents doivent continuer à préserver l'équilibre entre la gymnastique, l'école, les autres sports et les activités non-sportives. Ils doivent s'assurer que les gymnastes sont bien nourris et reposés
- Les parents doivent être disponibles pour conduire les participants aux différentes activités, acheter l'équipement et les vêtements nécessaires et assumer les frais d'inscription pour l'entraînement et les compétitions

Contrôle du développement

- Niveaux de conditionnement physique
- Alignement du corps et développement symétrique de la flexibilité et de la force
- Habiletés sociales
- Stabilité émotionnelle et du comportement
- Habiletés cognitives
- Habiletés physiques et techniques

- Vérification de la taille tous les 3 mois. Les mesures doivent inclure la taille debout, la taille assise et la portée des bras (selon la procédure normalisée – voir l'Annexe)
- Flexibilité
- Récupération et régénération

Événements et activités

- Conserver une combinaison variée d'événements, de performances et de compétitions comme dans la phase Développer les habiletés de la gymnastique
- Appuyer, aider et être le mentor des gymnastes dans les cours et les événements/activités de compétition
- Sélectionner les événements de compétition ou de performance en fonction des besoins spécifiques du gymnaste
- Les compétitions sont utilisées pour mesurer l'habileté et la performance et ne sont pas centrées sur les résultats

Programmes pour cette phase : Programmes provinciaux de compétitions (GAM, GAF, PPC, GR, GT)

Programme pré-novice de GCG (GAF, GR)

Programme novice de GCG (GAF, GR, GT)

Programmes de développement des groupes d'âge de GCG pour les niveaux national et de haut niveau (GAM)

Programme d'habileté physique de GAF de GCG

Programmes offerts par Olympiques spéciaux Canada

Genre d'entraîneur : Entraîneur certifié pour les Fondements de gymnastique et spécialisation appropriée

Entraîneur certifié pour l'introduction à la compétition (jusqu'au niveau de compétition provinciale)

Entraîneur certifié pour la compétition – développement (niveau provincial et au-dessus)

Entraîneur pour la compétition Olympiques spéciaux Canada

« Je veux être innovateur, je veux que les enfants aiment chaque journée, je veux que le processus soit plus important que le résultat final; apprécier tout dans la gymnastique est beaucoup plus important que simplement essayer de se hisser au sommet »

– Kelly Manjak
Entraîneur de Kyle Shewfelt,
médaillé olympique d'or au sol
en 2004



DEVENIR UN CONCURRENT CONSTANT

Âge : 10/11 à 13+ ans (filles)

12 à 15+ ans (garçons)

Les participants ayant un handicap intellectuel peuvent s'inscrire à n'importe quel âge (avec ou sans personne de soutien)

Les gymnastes peuvent demeurer dans cette phase pendant plusieurs années

A ce stade, les athlètes sont passionnés par leur sport et engagés dans une carrière compétitive. Ce sont des athlètes de niveau provincial avancé, de niveau national ou de haut niveau qui aiment à relever un défi. C'est plusieurs années d'**investissement** pendant lesquelles le participant est engagé entièrement dans la gymnastique, vise un standard de performance de niveau élite et construit une relation intime avec son entraîneur.

Les gymnastes ont consolidé toutes les habiletés de base, développent et raffinent les habiletés avancées et exécutent des exercices plus complexes et difficiles. Les gymnastes doivent maintenant apprendre comment bien concourir dans différentes conditions. Ils développent un état de performance optimale qui leur permet d'atteindre leurs objectifs individuels de performance.

Presque toutes les jeunes filles et plusieurs jeunes garçons traversent la puberté durant cette phase. Les entraîneurs doivent être vigilants et surveiller la croissance, prenant note du PCP, et ajuster les programmes d'entraînement pour permettre la récupération, les changements dans la taille du corps et réduire les risques de blessures. Les entraîneurs doivent être conscients que chaque gymnaste se développe à un moment différent et à un rythme propre. L'individualité et la flexibilité des programmes d'entraînement sont extrêmement importantes dans cette phase.

Les tests de contrôle sont importants pour tous les athlètes, peu importe leur niveau de participation. Les entraîneurs, les parents et les gymnastes doivent être patients parce que les athlètes qui grandissent vite peuvent voir certaines habiletés régressées et une réduction de leur capacité d'entraînement. La performance générale et spécifique des habiletés peut se détériorer à la suite du soudain changement de la taille du corps, de la longueur des membres et des proportions du corps. Il peut être nécessaire de mettre l'emphase sur les habiletés de base

pour faciliter ces changements. Le nombre et le genre de compétitions peut être réduit temporairement pour permettre aux gymnastes de s'adapter aux changements, diminuer la pression sur le corps et ainsi réduire les risques de blessures et de retraite hâtive. Un graphique en annexe montre les périodes particulières de vulnérabilité des os, par rapport à la croissance.

Plus d'emphase doit être mise sur l'impact social de cette poussée de croissance pour l'athlète. La méthodologie d'entraînement devrait être ajustée pour bien s'adapter à l'impact de ces changements. Il faut s'assurer de répondre aux besoins des gymnastes avec le programme approprié, l'entraîneur et l'environnement du club.

La compétition devient plus importante et l'accent est mis sur la constance, la qualité des performances et l'apprentissage de réponses face aux défis physiques et mentaux de la compétition. Les résultats deviennent plus importants à la fin de ce stade, quand les athlètes sont choisis sur les équipes nationales.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Développement des habiletés plus complexes au début de ce stade, avant le début de la poussée de croissance
- Information donnée sur les exigences nutritionnelles des athlètes adolescents
- Offrir des occasions de développer une image positive du corps, une forte estime de soi et de la confiance
- Raffinement des habiletés exécutées avec une qualité et une intensité élevées. Consolidation et augmentation de la variété des éléments

- Augmentation de la difficulté et de la préparation artistique; développement d'une expression créatrice individuelle
- Emphase mise sur la flexibilité et sur le développement symétrique, étant donné la croissance rapide des os, des tendons, des ligaments et des muscles
- Emphase mise sur le développement de l'orientation spatiale puisque l'habileté de perception de jugement vient à maturité au cours de cette phase. Utilisation du trampoline pour l'entraînement de l'orientation spatiale
- Entraînement de l'endurance aérobie, de la vitesse et de la force; développement de la résistance
- Pour les jeunes filles, la force acquise se voit immédiatement après le pic de croissance pubertaire (PCP) et de nouveau après le début des règles. Pour les jeunes garçons, la force augmente 12 à 18 mois après le PCP, quand le taux de croissance ralentit
- Augmentation de la capacité de réponse individuelle à l'entraînement aérobie après le début du PCR. L'entraînement aérobie est important pour la récupération et la capacité d'endurer les exigences de l'entraînement, mais il doit être planifié pour développer un niveau approprié au sport d'endurance aérobie tout en ne nuisant pas au développement de la puissance
- Consolidation et raffinement des stratégies de gestion du stress et de préparation à la compétition; apprendre à gérer les distractions et les différentes exigences environnementales
- Le gymnaste est plus indépendant dans sa prise de décision. Bien que les commentaires de l'entraîneur demeurent essentiels, le gymnaste devient responsable de plusieurs décisions qui influencent l'entraînement et la compétition
- Développement de la capacité de présenter de façon constante, de bonnes performances aux compétitions importantes
- Renforcement des règles établies en gymnastique concernant la sécurité et les comportements sociaux acceptés. Les participants apprennent à accepter les conséquences de leur comportement
- Inclusion des questions éthiques relatives aux compétitions dans l'éthique sportive
- Équilibre de vie encouragé grâce à des centres d'intérêt externes
- Développement émotif (c.-à-d. l'humeur) différent chez les filles et les garçons

Qu'est qui NE VA PAS dans un programme de gymnastique?

- Approche inflexible d'entraînement qui ne tient pas compte des niveaux individuels de maturation
- Enseignement et utilisation imprudente des éléments sur les genoux, particulièrement en GR
- Hyper extension répétitive du bas du dos
- Activités avec impacts répétés qui peuvent causer des dommages de l'épiphyse
- Entraînement élevé de résistance et de fortes charges musculaires qui peuvent provoquer des arrachements apophysaires
- « Forcer » les habiletés au niveau suivant avant que la préparation de base et physique ne soit bien établie (c.-à-d. une deuxième vville avant que le gymnaste ne soit complètement à l'aise avec une seule vville)
- Emphase disproportionné mis sur la compétition aux dépens du développement des habiletés

Qualités des performances

- Les gymnastes dans cette phase font de la compétition aux niveaux provincial, national et international
- Les performances devraient démontrer une haute qualité de façon constante. Les gymnastes doivent viser la perfection dans leur performance
- Les gymnastes doivent connaître leurs forces et leurs faiblesses. Les exercices doivent être planifiés pour mettre en évidence les points forts et cacher les points faibles
- Les compétitions sont choisies avec attention pour rencontrer des objectifs spécifiques
- Périodisation simple ou double
- Lors de compétition internationale, l'emphase est mise sur l'apprentissage des règlements de la FIG, l'exposition aux autres cultures et aux pressions physique et mentale des voyages, de l'entraînement, de la compétition et des officiels dans un autre pays

Le temps de pratique de la gymnastique

- Les athlètes de niveau provincial : 4 ou 5 fois par semaine pendant 3 à 4 heures par session; maximum de 16 heures par semaine
- Les athlètes de GAF et GAM des niveaux national et de haut niveau : 5 à 6 fois par semaine pendant 3 à 4 heures par session; maximum 24 heures par semaine. Les athlètes plus jeunes devraient s'entraîner moins longtemps que le maximum suggéré.
- Les athlètes de GR des niveaux national et de haut niveau : 5 fois par semaine pendant 3,5 à 4 heures par session, incluant les cours de ballet; maximum de 20 heures par semaine. Les athlètes plus jeunes devraient s'entraîner moins longtemps que le maximum suggéré.
- Les athlètes de GA : 12 à 16 heures par semaine
- Les gymnastes de GT : 9 à 15 heures par semaine

- Nombre de semaines par année : 45 à 48
- Les objectifs devraient être réalistes et appropriés à la maturité et à l'habileté du gymnaste

Rôle des parents

- Les parents sont moins présents et jouent un rôle moins direct dans la carrière sportive du gymnaste; ils procurent toujours un appui émotif et tangible
- À mesure que le gymnaste devient plus responsable dans son processus de prise de décision, les parents continuent à lui procurer l'appui nécessaire mais ils lui donnent progressivement plus d'indépendance. Ils continuent à le supporter positivement et sont disponibles pour le guider
- Les parents poursuivent leurs activités bénévoles auprès du club
- Les parents s'assurent que l'horaire du gymnaste est bien organisé et qu'il y a un équilibre entre la gymnastique et les autres aspects de sa vie (vie sociale, école, famille). Ceci peut entraîner des sacrifices pour la famille qui doit désormais organiser son horaire autour de la gymnastique. Les vacances et les repas en famille sont limités
- Les parents doivent demeurer à l'écoute des besoins des autres membres de la famille et cultiver un climat d'entraide. Les frères et sœurs aident souvent durant les activités du club et les compétitions mais il est important qu'ils trouvent eux aussi leur activité propre
- Les parents doivent assurer le transport à l'entraînement et aux compétitions plusieurs fois par semaine.
- Les parents paient toujours pour les entraînements et les compétitions, l'équipement, les vêtements, des entraînements privés ou spécialisés, et pour tous les autres frais (nutritionniste, physiothérapeute, psychologue, par exemple). Les coûts de transport aux compétitions peuvent augmenter de façon significative lorsque le gymnaste participe à des événements internationaux autofinancés

Contrôle du développement

- Puisque l'intensité et le volume d'entraînement augmentent, la santé générale doit être régulièrement surveillée
- Vérification constante de l'équilibrage des hanches et des genoux et du déséquilibre dans la force et la flexibilité pour réduire les risques de blessures
- Anémie surveillée chez les jeunes filles à chaque année
- Attention spéciale portée au PCP; vérification de la taille en position debout et assise, de la portée des bras et du poids tous les trois mois
- Tests d'habiletés physiques et de flexibilité active très importants au cours du PCP
- Vérification des habiletés, de la technique et de la difficulté
- Développement émotif : les filles sont plus susceptibles d'exhiber des variations de l'humeur ce qui augmentent les risques de dépression, de désordres alimentaires ou d'une basse estime de soi
- Information sur les contrôles anti-dopage donnée aux gymnastes à la fin de cette phase

Événements et activités

- Championnats canadiens, championnats de l'Est et de l'Ouest, championnats provinciaux, Jeux du Canada et Jeux provinciaux
- Compétitions de sélection
- Performances et les démonstrations spéciales (club, provincial, national)
- Compétitions internationales choisies au niveau junior

Programmes : Programmes provinciaux de compétitions

Structure et système de compétitions nationales

Programme national de GA

Programme de compétitions d'Olympiques spéciaux Canada

Genre d'entraîneur :

Entraîneur certifié de compétition-développement (tôt dans la phase)

Entraîneur certifié de compétition de haut niveau du PNCE (plus tard au cours de la phase)

Entraîneur de compétition d'Olympiques spéciaux Canada



GAGNER À TOUS LES NIVEAUX

Âges : 13/14 à 18+ ans (filles)

15 à 18+ ans (garçons)

Les participants ayant un handicap intellectuel peuvent s'inscrire à n'importe quel âge (avec ou sans personne de soutien)

Les gymnastes peuvent demeurer dans cette phase pendant plusieurs années

Durant ce stade, les gymnastes optimisent leurs performances en fonction des objectifs qu'ils se sont fixés. Leurs habiletés sont bien développées et peuvent être exécutées sur demande; les athlètes se concentrent davantage sur les résultats que dans les phases précédentes. Ils visent à devenir les meilleurs gymnastes possible et établissent leurs objectifs en fonction de réaliser constamment leurs meilleures performances personnelles; ceci les conduit à gagner des championnats aux niveaux provincial, national et international.

Ces gymnastes sont indépendants; ils établissent les objectifs et prennent les décisions en collaboration avec leur entraîneur. Plusieurs sont des leaders auprès de leurs pairs; quelques-uns entraînent des jeunes gymnastes. Il est possible que les gymnastes aient à quitter leur club d'origine pour s'entraîner dans un environnement de haut niveau ou pour s'entraîner avec un entraîneur différent.

Quelques athlètes participent à leurs premières compétitions internationales aux niveaux junior et senior et à des jeux majeurs. Éventuellement, les membres de l'équipe canadienne aux championnats du monde ou aux Jeux olympiques seront vraisemblablement choisis parmi ces athlètes.

Certaines athlètes féminines, et la majorité des athlètes masculins, traversent toujours la puberté au début de cette phase. La taille en positions debout et assise, la portée des bras et le poids de tous les gymnastes doivent être mesurés régulièrement et les programmes d'entraînement doivent être suffisamment flexibles pour être adaptés aux besoins d'athlètes en développement.

Les gymnastes deviennent à l'aise avec les voyages et les compétitions dans différentes villes, régions et pays. Ils poussent leurs habiletés compétitives au niveau plus élevé et certains sont prêts à représenter le Canada. Les athlètes de la GAM et de la GAF peuvent être des spécialistes à certains appareils, même si l'entraînement se poursuit à tous les engins.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Raffinement des exercices exécutés avec beaucoup de qualité et d'intensité
- Consolidation et augmentation de la variété des éléments; amélioration de la présentation artistique
- Les plus hautes normes de difficulté, de composition et de performance sont visées
- Les gymnastes doivent être en contrôle total de leurs exercices
- Attention spéciale portée à conserver une flexibilité active au cours du PCR
- Développement continu de la force tout au long de cette phase
- Développement complet des habiletés de préparation mentale : imagerie, concentration, contrôle émotionnel, pensée positive, relaxation
- Les gymnastes devraient posséder une grande connaissance des règlements et du protocole de compétition et des exigences du jugement à leur niveau
- Discipline personnelle encouragée pour contrôler la sécurité et les comportements sociaux acceptés. Le participant accepte les conséquences de son comportement
- Développement de l'auto réflexivité, du débriefing émotif et des habiletés d'autorégulation
- Éthique sportive incluant les questions éthiques reliées à la compétition et à la maturité sociale
- Éducation sur les concepts du contrôle anti-dopage et de contrôle du poids
- Découverte des relations avec les médias

Qualités des performances

- Les normes de performances sont les exigences les plus élevées aux niveaux provincial, national, junior et senior de la FIG et les exigences pour les Jeux mondiaux des Olympiques spéciaux
- Les gymnastes concourent pour gagner. Certains commencent à établir leur réputation au niveau international

Le temps de pratique de la gymnastique

- Gymnastes de GAM, GAF et GR : 5 à 6 fois, par semaine, 4 à 5 heures par session d'entraînement, incluant l'entraînement de danse et la préparation artistique
- Plusieurs des meilleurs athlètes canadiens s'entraînent approximativement 24 heures par semaine
- Gymnastes de GA et de GT : 12 à 18 heures par semaine
- Nombre de semaine par année : 48 semaines
- Périodisation simple ou double (par exemple, Élite Canada et Championnats canadiens ou une compétition internationale importante)
- Le temps d'entraînement se divise entre la préparation aux compétitions et l'apprentissage de nouvelles habiletés importantes

Rôle des parents

- Les parents deviennent des « secrétaires » et sont le support principal pour gérer l'horaire du gymnaste
- Les parents continuent à offrir un appui positif et inconditionnel au gymnaste
- Les parents paient toujours pour les entraînements et les compétitions, l'équipement, les vêtements, les entraînements privés ou spécialisés, et pour tous les autres frais (nutritionniste, physiothérapeute, psychologue, par exemple). Les coûts de transport aux compétitions peuvent augmenter de façon significative lorsque le gymnaste participe à des événements internationaux autofinancés

Contrôle du développement

- Puisque l'intensité et le volume d'entraînement augmentent, la santé générale doit être surveillée régulièrement
- Puisque le volume et l'intensité d'entraînement augmentent, la récupération et la régénération sont surveillées d'une manière individuelle

- Réduction des risques de blessures par une vérification de l'équilibre des hanches et des genoux, des déséquilibres musculaires et de la flexibilité
- Surveiller les symptômes de compression, de distraction et de cisaillement, de la maladie d'Osgood Schlatter et d'autres maladies, de spondylolise
- Vérification de la taille et du poids tous les mois et ajustement de l'entraînement en fonction du PCR
- Surveiller l'anémie chez les athlètes féminines
- Tests d'habiletés physiques; la flexibilité active est particulièrement importante au cours du PCR
- Vérification des habiletés, de la technique et de la difficulté
- Développement émotionnel observé, comme dans les phases précédentes

Événements et activités

- Championnats provinciaux et canadiens, Jeux du Canada
- Compétitions de sélection
- Camps d'entraînement et de préparation
- Performances et démonstrations spéciales (club, provincial, national)
- Compétitions internationales choisies au niveau junior et premières compétitions au niveau senior
- Jeux majeurs (c.-à-d. panaméricains, du Commonwealth, panaméricains juniors, Alliance pacifique, Jeux mondiaux des Olympiques spéciaux)
- Championnats du monde (minimum 15 ans dans l'année précédant les Jeux olympiques) ou les championnats du monde groupes d'âge

Programmes de GCG :
Structure et le système du programme compétitif canadien

Programme d'entraîneur en formation de GCG (pour les athlètes intéressés à entraîner)

Genre d'entraîneur : Entraîneur de compétition de haut niveau du PNCE



EXCELLENCE INTERNATIONALE

ET MONTER SUR LE PODIUM

À ce stade, les gymnastes sont au plus haut niveau de la compétition internationale. Ils représentent le Canada aux championnats du monde, aux Jeux olympiques et à d'autres jeux majeurs, ils participent au circuit de la Coupe du monde et sont invités aux plus prestigieuses compétitions internationales. Les gymnastes de GAM et GAF peuvent être spécialistes à certains appareils. Les gymnastes concourent individuellement et en équipe, ce qui requiert des ajustements à certains aspects de la préparation à la compétition.

Plusieurs gymnastes de trampoliner et de GAM demeurent dans cette phase pendant 8 à 10 ans; les athlètes de GAF et de GR y demeureront normalement pendant un cycle olympique avant de prendre leur retraite ou de poursuivre leur éducation grâce à une bourse sportive dans une université.

Avec le succès international vient la reconnaissance, l'attention des médias et la possibilité de commandites et d'endossements. Les athlètes peuvent avoir plusieurs sources de distraction, mais doivent se concentrer à maintenir un haut niveau de performance. Ils peuvent passer plusieurs semaines ou mois à voyager pour participer à des compétitions et ils s'entraînent souvent ailleurs que dans leur propre gymnase.

Quelles qualités sont développées dans cette phase?

- Raffinement des exercices exécutés avec beaucoup de qualité et d'intensité; développement/raffinement d'habiletés uniques
- Consolidation et augmentation de la variété des éléments; amélioration de la présentation artistique
- Atteinte des normes internationales les plus élevées de difficulté, de composition et de performance
- Les gymnastes gardent le contrôle total de leur exercice, peu importe l'environnement et la situation de la compétition
- Maintien des qualités physiques : force, puissance, flexibilité et endurance
- Concentration sur les stratégies de récupération et de régénération
- Développement complet des habiletés de préparation mentale : imagerie, concentration, contrôle émotionnel, pensée positive, relaxation
- Habiletés d'autorégulation, de prise de décision et de gestion des émotions bien développées. Les gymnastes doivent avoir un sens développé du perfectionnisme adaptatif et une grande confiance en soi
- Les compétitions internationales par équipe apportent une pression différente et exigent le développement et la gestion d'habiletés au travail d'équipe
- Capacité à gérer les entrevues et les événements médiatiques
- Capacité à gérer les distractions et les interruptions au cours de l'entraînement, tout en conservant la meilleure forme de performance à long terme
- Rôle plus important joué dans la prise de décision, en collaboration avec l'entraîneur
- La discipline personnelle contrôle la sécurité et le comportement social accepté. Le participant accepte les conséquences de son comportement
- Éthique sportive incluant les questions éthiques liées à la compétition et à la maturité sociale
- Équilibre de vie conservé grâce à des centres d'intérêt externes, des amis et l'éducation
- Préparation à la retraite et transition du monde sportif incluant l'exploration de diverses options de carrière et d'études

Qualités des performances

- Les normes de performances sont les exigences seniors de la FIG
- Des performances constantes, à la hauteur des meilleures performances internationales
- L'objectif est de se qualifier pour les finales et de monter sur le podium

Le temps de pratique de la gymnastique

- Les gymnastes de GAF et GAM : 5 à 6 fois par semaine pendant 4 à 5 heures par session
- Plusieurs des meilleurs gymnastes canadiens de GAF et GAM s'entraînent approximativement 24 heures par semaine
- Les gymnastes de GR : 6 fois par semaine pendant 5,5 à 6 heures par session, incluant la préparation en dance et la préparation physique
- Les gymnastes de GT : 12 à 15 heures par semaine
- Nombre de semaine par année : 48 semaines
- Périodisation double ou multiple, en fonction du calendrier de compétitions internationales

Rôle des parents

- Le rôle des parents dans la gestion de l'horaire diminue à mesure que le gymnaste vieillit et devient plus indépendant. Les parents peuvent encourager le gymnaste à apprendre à conduire pour réduire le temps investi dans le transport à l'entraînement
- Les parents continuent à offrir un appui inconditionnel et positif.
- La principale contribution est financière, pour les coûts reliés à l'entraînement et aux compétitions; par contre, certains frais pourront être défrayés partiellement si le gymnaste a obtenu un brevet provincial ou national
- Les parents aident activement le gymnaste dans ses choix : universités, bourses, environnement de vie et vie après le sport

Contrôle du développement

- Puisque l'intensité et le volume de l'entraînement augmentent, la santé générale doit être surveillée régulièrement
- Vérification constante de l'équilibrage des hanches et des genoux, des déséquilibres musculaires et de la flexibilité
- Taille et poids vérifiés tous les trois mois pour les dimensions de base
- Tests sanguins faits chaque année pour surveiller l'anémie
- Tests d'habiletés physiques
- Vérification des habiletés, de la technique et de la difficulté
- Statut de la récupération et de la régénération évalué tous les jours
- Prévention et la gestion des blessures
- Évaluation de l'habileté du gymnaste à concourir comme membre d'une équipe

Événements et activités

- Championnats canadiens
- Compétitions de sélection
- Camps d'entraînement et de préparation
- Performances et démonstrations spéciales (club, provincial, national)
- Compétitions internationales seniors FIG choisies
- Championnats du monde
- Jeux olympiques
- Compétitions de la Coupe du monde
- Jeux et championnats majeurs

Programmes de GCG :

Programme de l'équipe nationale

Programme national de certification des entraîneurs de GCG

Programmes de formation des officiels de GCG

Genre d'entraîneur :

Entraîneur de compétition haut niveau du PNCE



GYMNASTIQUE POUR LA VIE –

VIE ACTIVE

La phase « Gymnastique pour la vie » accueille les gymnastes de tous les âges, de tous les milieux et de tous les niveaux de performance. C'est l'occasion pour plusieurs d'apprendre de nouvelles habiletés, de faire partie d'un groupe qui fait des démonstrations, d'essayer de nouvelles disciplines gymniques et même de voyager sur la scène internationale et de représenter le Canada. Pour ceux qui choisissent d'essayer un nouvel aspect de la gymnastique, il y a des occasions pour devenir entraîneur, juge, bénévole et de travailler dans le sport.

Cette phase s'adresse à ceux qui ont déjà fait de la gymnastique. Elle accueille aussi de nouveaux participants, même à un âge avancé, et les athlètes ayant un handicap. Elle accueille les athlètes d'autres sports qui connaissent les avantages que la gymnastique apportera à leurs performances sportives générales. Elle permet à tous de continuer d'avoir du PLAISIR dans la gymnastique, de se METTRE EN FORME par la gymnastique et d'apprendre les FAMILLES FONDAMENTALES de la gymnastique à un niveau qui convient à leur âge, à leur intérêt et à leur habileté. Enfin, elle encourage les anciens gymnastes à appliquer leurs habiletés de gymnastique dans d'autres sports et activités afin de continuer à avoir une vie active.

Quelles qualités sont développées dans la phase Gymnastique pour la vie?

- Application des habiletés apprises à de nouveaux centres d'intérêt (c.-à-d. une nouvelle discipline gymnique, un niveau de performance différent, un autre sport, la danse, etc.)
- Amélioration de la qualité des performances des habiletés spécifiques touchant le nouveau centre d'intérêt
- Maturité dans la combinaison, l'adaptation et l'extension créatrice des habiletés et ouverture face aux défis mentaux
- Développement de d'autres habiletés reliées à la gymnastique : enseignement, entraînement, administration, marketing et promotion du sport
- Application des expériences acquises en gymnastique aux habiletés de la vie
- Désir de demeurer actif et engagé dans le sport et de donner du temps en retour
- Attitude non centrée sur soi
- Maintien d'une participation dite sociale dans une activité sportive
- Engagement face à un programme ou un groupe
- Ouverture à de nouvelles expériences dans le sport
- Importance constante sur les questions de sécurité et d'éthique reliées au participant et à l'activité

Qu'est-ce qui NE VA PAS dans la phase Gymnastique pour la vie?

- Exercices risqués ou habiletés avancées qui exigent un haut niveau de préparation physique
- Être conscient que l'inconstance dans l'entraînement augmente les facteurs de risque
- Être conscient des limites physiques des participants

Qualités des performances

- Elles dépendront des objectifs de performance du gymnaste
- La philosophie de base est : Plaisir, Conditionnement physique et Familles fondamentales
- Les gymnastes avancés peuvent se préparer pour les compétitions du niveau des maîtres ou les démonstrations de haut niveau comme les Gymnaestradas canadiennes et mondiales

Le temps de pratique de la gymnastique

- Il dépendra de l'âge et du niveau de performance du gymnaste
- Par exemple, un programme de loisir à raison d'une heure par semaine, jusqu'à 4 fois 3 heures par semaine pour une équipe de démonstration avancée
- Nombre de semaines par année : jusqu'à 48 semaines
- Périodisation simple ou aucune périodisation

Rôle des parents

- Le rôle des parents dépend de l'âge et du niveau du gymnaste. Il y a habituellement une contribution financière et un engagement en terme de temps, qui incluent le transport à l'entraînement, le paiement des frais d'inscription, des costumes, des équipements, etc.
- Les parents doivent appuyer le désir du gymnaste de demeurer impliqué en gymnastique
- Pour les gymnastes plus âgés ou plus avancés qui participent à des événements comme les Gymnaestradas canadienne ou mondiale, les frais de transport peuvent être importants

Contrôle du développement

- Au besoin, selon l'âge
- Dans les programmes avancés, s'assurer que le PCP est surveillé pour les gymnastes adolescents
- Santé générale et condition physique
- Habilités applicables exigées

Événements et activités

- Gymnastrada du club et provinciale/festival de gymnastique/Spectacles/démonstrations
- Gymnastrada canadienne et mondiale
- Compétitions des maîtres
- Compétitions de loisir
- Compétitions scolaires et universitaires
- Peut occuper divers rôles dans des événements – organisateur, leader, entraîneur, officiel

Programmes de GCG :

Programme de démonstration de GCG

Programme de formation pour les jeunes entraîneurs de GCG

Programme national de certification des entraîneurs de GCG

Programme de formation des officiels de GCG

Type d'entraîneur : Le type d'entraîneur dépendra de l'âge et du niveau de performance des gymnastes :

Entraîneur de fondements plus spécialisation du PNCE

Entraîneur de compétition – introduction du PNCE

Entraîneur de compétition – développement du PNCE



ANNEXES



Annexe 1 : Bibliographie et référence

- BAR-OR, O. (ed). *The Child and the Adolescent Athlete*. Blackwell Science Ltd. Oxford, UK, 1996.
- BEAMER, M., CÔTÉ, J. and ERICSSON, K. A. (1999) A comparison between international and provincial level gymnasts in their pursuit of sport expertise. *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology* Prague, Czech Republic
- BLIMKIE, C.J.R. and BAR-OR, O. "Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood". In: Bar-Or, O. ed., *The Child and Adolescent Athlete*. London: Blackwell Scientific Publications, 1996.
- British Diving, Talent Identification for British Diving: Physiological and Anthropometrical tests (undated CD).
- CALMELS, C., D'ARRIPE-LONGUEVILLE, FOURNIER, J.F., and SOULARD, A. (2003). Competitive strategies among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of psychological skills training and natural learning experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 327-352.
- Canadian Sport Centres (2005) Long Term Athlete Development: No Accidental Champions. Athletes with a Disability, Canadian Sport Centres Vancouver.
- Canadian Sport Centres (2005) Long Term Athlete Development: Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centres Vancouver.
- CÔTÉ, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, pp. 395-417.
- CÔTÉ, J., BAKER, J. and ABERNETHY, B. (STARKES, J. L. and ERICSSON, K. A. eds.) (2003) From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. *Expert performance in sports* pp. 89-110. Human Kinetics, Champaign, IL
- CÔTÉ, J. and HAY, J. (SILVA, J. M. and STEVENS, D. eds.) (2002) Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological foundations of sport*, pp. 503-519. 2nd ed., Allyn & Bacon, Boston
- DEAKIN, J. M. and COBLEY, S. (STARKES, J. L. and ERICSSON, K. A. eds.) (2003) A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. *Expert performance in sports* pp. 115-132. Human Kinetics, Champaign, IL.
- DURAND-BUSH, N. and SALMELA, J. H. (2002) The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions. *Journal of Applied Sport P14*, pp. 154-171.
- Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) (2003, August), Age Group Development Model.
- HANKIN, B.L., ABRAMSON, L.Y., MOFFIT, T.E., SILVA, P.A., MCGREGOR, R., ANGELL, K.E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 1, 128-140.
- MACTAVISH, J. (2003, November). The Sport Information and Consequences Questionnaire (SIC-Q): Mapping the connection between intellectual disability and elite sport performance. Keynote presentation, Asia, South Pacific Conference on Eligibility, Tokyo, Japan.
- MALINA, R.M. and BOUCHARD, C. Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1991.
- MUSCAT, A.C. and BEAMER, M. (2001, October). Parental Influence in Elite Gymnastics, Presentation at Fall Congress, Surrey, B.C.

MUSCAT, A.C. and LONG, B.C. (2007). Critical comments, disordered eating and female athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. Accepted for publication.

NOLEN-HOEKSEMA, S and GIRGUS, J.S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115, 3, 424-443.

ROSS, W.D. and MARFELL-JONES, M.J. Kinanthropometry, In MACDOUGALL, J.D, WENGER, H.A. and GREEN, H.J. (eds), *Physiological testing of the High Performance*, 2nd Edition, Champaign, IL, Human Kinetics, 1991.

RUSHALL, B. The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. In *Sports Coach*, Vol.20, Summer, 1998. pp. 25-27.

Special Olympics Canada, Long Term Athlete Development Overview Document, 2007

STEIN, N.W. Strength and Conditioning for Youth. Paper presented at the Hong Kong Sports Institute Annual Seminar, 2002

Synchro Canada, Long Term Athlete Development, 2006

VIRU, A. *Adaptation in Sports Training*. CRC Press, Boca Raton, 1995. p. 310.

VIRU, A, LOKO, J., VOLVER, A., LAANEOTS, L., KARLESOM, K and VIRU, M. Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. In "Biology of Sport", Warsaw, V., 15 (4) 1998, pp. 211-227.

WHITEHEAD, M (2001) The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education* (6), pp. 12-138

WICHSTROM.L. (1999). The emergence of gender differences of depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 35, 1, 232-245.

WOLFENDEN, L.E, & HOLT, N.L. Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents, and Coaches, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (2) 2005, pp. 108-126.

Websites:

<http://www.fig-gymnastics.com/index2.jsp?menu=disgg> accessed on March 6, 2007

Annexe 2 : Glossaire

Adaptation

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation varie selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Apophyse

Protubérance d'un os, servant habituellement d'attache à un muscle.

Avulsion apophysaire

Fracture de l'os qui se produit lorsqu'une force musculaire puissante détache la protubérance de l'os, plutôt que de déchirer les tissus mous (tendons ou muscles).

Centré sur l'enfant

Accent mis sur les besoins, les styles d'apprentissage et l'individualité de chaque enfant.

Enfance

L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de la puberté. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de la puberté).

Âge chronologique

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Développement

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

Directionnel

Qualité du mouvement faisant référence à la direction dans l'espace selon les principes du mouvement de Laban, c.-à-d. en haut, en bas; avant, arrière, latéral.

Épiphyse

Réfère à la partie arrondie à l'extrémité d'un os long; la portion de l'os qui grandit.

Croissance et Maturation

Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant entre autres la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle. La maturation, quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

Latéralité

Composante de la connaissance du corps qui permet à l'individu de percevoir et de développer deux côtés distincts capables de mouvements indépendants.

Maladie de Osgood Schlatter

Cause fréquente de douleur au genou chez les jeunes athlètes en croissance. Elle se caractérise par une enflure, une sensibilité et une douleur sous le genou et au-dessus du tibia.

Mouvement répétitif (patterning)

Habilité à se souvenir et à répéter des séquences de mouvements ou de mots simples et prévisibles.

Sports de gymnastique

Les disciplines (quelquefois appelées sports) de la gymnastique sont la gymnastique artistique masculine (GAM), la gymnastique artistique féminine (GAF), la gymnastique rythmique (GR), la gymnastique sur trampoline (GT), la gymnastique aérobic (GA) et la gymnastique acrobatique (GAc). Toutes les activités éducatives et de loisir de la gymnastique sont la *Gymnastique pour tous*.

Pic de croissance pubertaire (PCP)

Le pic de croissance significative de la force (PCSF) fait référence au moment idéal à la puberté pour obtenir un gain optimal de force et est appelé l'âge du PCSF.

Pic de croissance du poids (PCPoids)

Le pic de croissance du poids à la puberté fait référence à l'âge du jeune à ce moment de la croissance et est appelé PCPoids.

Périodisation

La périodisation est la façon de structurer à court et à long terme, l'entraînement, les compétitions et les périodes de récupération de façon à favoriser une performance optimale à un moment donné.

- Périodisation simple = une phase préparatoire et une phase de compétition durant une année
- Périodisation double = deux phases préparatoires et deux phases de compétition durant une année
- Périodisation multiple = compétitions toute l'année tout en maintenant des habiletés physiques et techniques

Savoir-faire physique

Le savoir-faire physique fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice alliés aux habiletés sportives. « Une personne ayant un savoir-faire physique se déplace avec calme, économie et confiance face à une grande variété de situations physiques, est réceptive à tous les aspects de l'environnement physique, anticipe les besoins de mouvements ou les possibilités et réagit de manière appropriée avec intelligence et imagination » (Margaret Whitehead, 2001)

Puberté

La puberté est la phase qui débute lors de l'apparition des changements hormonaux dans le système reproducteur et qui se termine lorsque l'individu est mature sur le plan sexuel.

Moments opportuns pour développer une qualité physique

Les moments opportuns pour développer une qualité physique concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la capacité aérobie.

Âge squelettique

L'âge squelettique désigne la maturité du squelette telle que déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

Capacité de réponse individuelle à l'entraînement

La capacité de réponse individuelle à l'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Spondylolyse

La spondylolyse est une fracture de stress d'une vertèbre lombaire qui cause des douleurs au bas du dos.

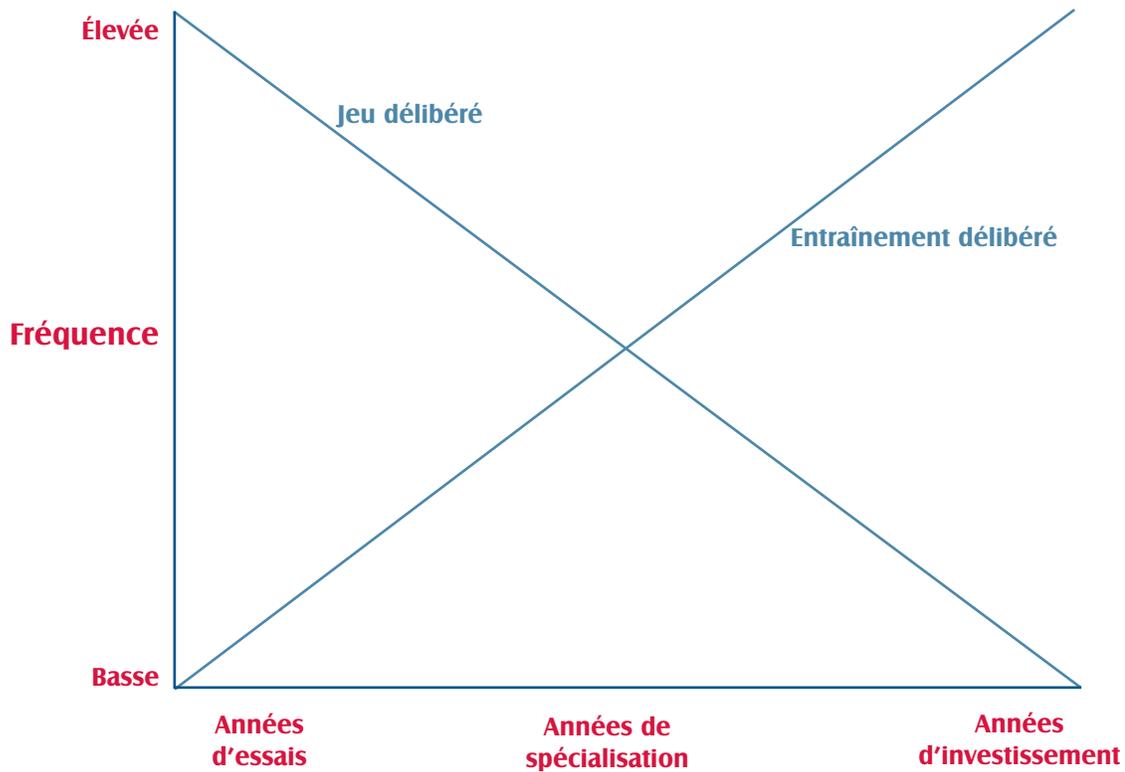
Facteurs d'entraînement et de performance

Les facteurs d'entraînement et de performance décrivent les connaissances et l'expérience des athlètes et incluent les procédures d'échauffement et de retour au calme, l'étirement, la nutrition, l'hydratation, le repos, la récupération, le rétablissement, la régénération, la préparation mentale et la périodisation. Plus les athlètes ont des connaissances approfondies de ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils peuvent améliorer leur entraînement et leur niveau de performance.

Annexe 3 : Modèle de développement par la fréquence d'entraînement et de jeu

De Muscat et Beamer, 2001

Entraînement délibéré, jeu délibéré et niveau de développement



Annexe 5 : Résumé des caractéristiques physiques, cognitives et émotionnelles de chaque stade du DLTA

(Modifié à partir du Programme de développement des groupes d'âge de la FIG)

PHASE ENFANT ACTIF		
DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS		
CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> Le rythme de la croissance de la taille et du poids est plus rapide jusqu'à 2 ans, suivi d'un gain réduit mais constant de la taille et du poids pendant toute l'enfance. Le corps est disproportionné en raison du changement dans le ratio de la tête par rapport au corps et aux membres. Le ratio de la force des muscles et des tendons par rapport aux os est plus bas à cet âge parce que l'augmentation de la longueur des os précède le développement de la force. 	<ul style="list-style-type: none"> Les changements physiques rapides suivent le développement rapide des habiletés. Les changements dans la longueur des membres et du poids peuvent affecter l'équilibre, le momentum et la vitesse des habiletés balistiques et dynamiques; les bras sont petits par rapport à la tête. Quand la force des muscles des jambes ou des bras de l'enfant ne peut suffire aux exigences accrues de la nouvelle longueur des os, les risques de blessures d'utilisation exagérée du squelette sont plus importants. 	<ul style="list-style-type: none"> Offrir des défis constants pour le développement des habiletés et des environnements variés. Les habiletés comme des roulades arrière peuvent être difficiles. Leur enseignement devrait attendre une croissance appropriée des membres. Garder les activités simples et toujours surveiller la croissance et le niveau d'effort.
DÉVELOPPEMENT COGNITIF – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS		
CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> Le processus de raisonnement est limité jusqu'à 7 ans. Démonstration accrue des fonctions symboliques; le langage se développe drastiquement. Les jeunes enfants ont besoin de plus de temps pour traiter l'information à retenir. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants ne peuvent pas penser d'un autre point de vue que le leur. Les jeunes enfants ne peuvent réagir qu'à un petit nombre de stimuli ou de directives. 	<ul style="list-style-type: none"> Inclure des jeux qui utilisent des comparaisons aux mouvements dans la nature, par ex. marcher comme un éléphant. Présenter les activités dans un contexte amusant et de jeu. Utiliser des symboles pour procéder aux interventions. Les enfants de plus de 4 ans peuvent se parler à eux-mêmes pour exécuter une habileté motrice, par ex. dire « saute » quand il saute. Les directives doivent être simples, spécifiques et axées sur un objectif.
DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS		
CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> Les enfants de ce groupe d'âge sont souvent gênés et timides. À cet âge, les enfants sont égocentriques, supposent que tout le monde pense comme eux et peuvent avoir des problèmes à partager et à s'entendre avec les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> Ils peuvent avoir peur de nouvelles situations et ne pas vouloir quitter la sécurité de ce qu'ils connaissent. 	<ul style="list-style-type: none"> Offrir des occasions dans lesquelles les enfants peuvent exprimer leur autonomie d'une manière raisonnable et appropriée (les engager dans la prise de décision, les laisser choisir leurs activités et travailler par eux-mêmes d'une manière supervisée). Offrir des activités coopératives dans lesquelles les enfants peuvent interagir entre eux d'une manière positive.

PLAISIR, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FAMILLES FONDAMENTALES DE MOUVEMENT

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Les grands groupes musculaires sont plus développés que les petits. • Accroissement du volume du cœur par rapport au reste du corps. Le système cardiovasculaire se développe encore. • Les ligaments se renforcent, mais les extrémités des os sont encore cartilagineux et continuent de s'ossifier. • Les caractéristiques motrices de base se raffinent vers la fin de cette phase et le mécanisme d'équilibre dans l'oreille interne atteint graduellement la maturité. • Au cours de cette phase, les filles développent la coordination des habiletés plus rapidement que les garçons, mais les différences dans le développement entre les garçons et les filles sont négligeables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les enfants exécutent plus habilement les mouvements qui font appel aux grands groupes musculaires que les mouvements coordonnés avec précision qui font appel à l'interaction des muscles plus petits. • Le système aérobie de l'enfant peut être entraîné, mais il faut accentuer l'entraînement du système anaérobie alactique. • Le corps est très sujet aux blessures dues au stress excessif ou à la forte pression. • Gains importants de la vitesse, de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la flexibilité vers la fin de cette phase. • La différence entre les sexes n'a pas beaucoup de conséquence dans cette phase du développement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les habiletés de base doivent être développées au cours de cette phase. • De brèves activités anaérobies alactiques doivent être planifiées. L'endurance doit être développée grâce à des jeux (manque d'attention pour le travail continu). • Utiliser des progressions lentes pour sautiller et sauter sans élan. L'entraînement de la force devrait se limiter au propre poids du corps ou utiliser des exercices avec un ballon médical (recrutement neural). • Les activités et les jeux spécifiques doivent mettre l'emphase sur la coordination et les sensations kinesthésiques. • Accentuer l'entraînement et le jeu collectif à cet âge et dans cette phase.

DÉVELOPPEMENT COGNITIF – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Le champ d'attention est bref et les enfants préfèrent l'action. La mémoire se développe de manière progressive. • Les enfants dans cette phase ont une aptitude au raisonnement limitée. La capacité de la pensée abstraite s'accroît plus tard dans cette phase. • La répétition des activités est très appréciée. Les jeunes athlètes améliorent leurs habiletés grâce à l'expérience. • L'imagination se développe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes athlètes ne peuvent rester assis ou écouter pendant de longues périodes. • Les enfants sont habituellement attirés par les meneurs : ils aiment être dirigés! • L'expérimentation et la créativité doivent être encouragées. • Les enfants n'apprennent pas correctement les habiletés s'ils n'utilisent que la méthode d'enseignement essai-erreur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des directives brèves, claires et simples. Les enfants veulent bouger et participer à l'action. • Les entraîneurs doivent adopter l'approche « faites comme moi » et s'assurer que toutes les activités sont amusantes et bien planifiées. • Les entraîneurs doivent effectuer des démonstrations exactes des habiletés de base nécessaires à ce niveau. Les meilleurs entraîneurs doivent travailler à ce niveau. • Tout en jouant et pratiquant, encourager les commentaires des enfants. Ils aiment essayer de nouvelles choses.

suite à la page 50

PLAISIR, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET FAMILLES FONDAMENTALES DE MOUVEMENT

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> Le concept de soi de l'enfant se développe grâce à l'expérience et aux commentaires des autres. Les enfants aiment polariser l'attention. L'influence des camarades devient une énergie très forte derrière toutes les activités. L'enfant adore les défis et les occasions. Il n'a pas peur. L'enfant commence à comprendre pourquoi il y a des règlements et une structure. 	<ul style="list-style-type: none"> Les jeunes perçoivent ces expériences comme une forme d'auto-évaluation : « Je suis une bonne personne si je réussis – Je suis une mauvaise personne si je ne réussis pas ». Quand des situations sont menaçantes, ils perdent rapidement confiance. L'acceptation par le groupe de camarades dépend souvent des capacités de l'individu à exécuter les habiletés physiques et les activités. L'enfant fait confiance et vulnérable; il peut être facilement effrayé ou blessé à cause d'une imprudence. Les enfants peuvent comprendre et jouer à des jeux simples avec des règlements simples et poseront des questions sur les règlements et s'attendent à des réponses réfléchies. 	<ul style="list-style-type: none"> Les enfants ont régulièrement besoin d'encouragements positifs de la part de l'entraîneur. Cela les stimulera à poursuivre l'activité. Structurer les activités pour enseigner les habiletés de telle sorte que le succès est pratiquement garanti en augmentant graduellement la complexité. L'entraîneur doit pouvoir évaluer correctement les habiletés de base et offrir un répertoire varié d'occasions de pratiquer pour le développement technique et tactique. L'entraîneur doit développer le courage, une attitude sans peur grâce à un environnement sans angoisse, une suite logique d'activités et des encouragements positifs (ex. un circuit d'activités qui correspond à la capacité et à l'âge.) Accentuer la participation et le plaisir plutôt que gagner. Mettre l'accent sur le processus et non sur le résultat (avoir beaucoup de PLAISIR)!

DÉVELOPPER LES HABILÉTÉS DE GYMNASTIQUE / SPÉCIALISATION DANS UNE DISCIPLINE GYMNIQUE

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> D'importants changements de proportion se produisent dans les tissus osseux, musculaires et adipeux. Les filles commencent leur poussée de croissance entre 10 et 14 ans, les garçons entre 12,5 et 15 ans. Les filles atteignent un rythme maximum de croissance en moyenne à 11 ans, les garçons en moyenne à 14 ans. Les caractéristiques sexuelles primaires et secondaires se manifestent au cours de cette période. Pour les filles, le champ normal pour le début des règles est entre 10 et 16 ans. Les petits groupes musculaires se développent davantage. Au cours de cette phase, les différentes parties du corps croissent à des rythmes différents. Le rythme de croissance des jambes et des bras atteindra un maximum avant celui du tronc. La production de globules rouges augmente appréciablement, spécialement chez les garçons à cause de l'hormone testostérone. Le système nerveux central est presque entièrement développé. 	<ul style="list-style-type: none"> Au cours de la poussée de croissance, l'adaptation est influencée par les changements soudains dans les proportions du corps. Au début de cette phase, les filles sont plus rapides et fortes que les garçons, plus tard dans cette phase les garçons deviennent plus rapides et forts que les filles. Après le début des règles, l'anémie chez les filles doit être régulièrement surveillée. La vitesse, l'agilité et la coordination s'améliorent rapidement au cours de cette phase. Les changements dans le centre de gravité, la longueur des membres et la résistance détermineront le contenu de l'entraînement. Le système de transport de l'oxygène se développe encore et l'endurance aérobie continue d'augmenter. L'entraînement lié à l'agilité, l'équilibre et la coordination peut être entrepris sans restriction. 	<ul style="list-style-type: none"> Surveiller attentivement l'entraînement et en individualiser le contenu pour assurer l'adaptation. L'âge chronologique peut ne pas être la manière la plus appropriée de grouper les athlètes. Éviter les situations où la crainte, la culpabilité et/ou l'angoisse sont soulevées au sujet du développement sexuel. Avec l'amélioration de la motricité fine, toutes les habiletés techniques de base doivent être maîtrisées. Les athlètes doivent apprendre comment s'entraîner au cours de cette phase, incluant les capacités physiques et auxiliaires. Certaines des habiletés déjà apprises doivent être de nouveau raffinées (réappries), puisque la croissance des membres affecte la technique. L'augmentation de la masse corporelle nécessite plus d'entraînement aérobie structuré. Uniquement les activités anaérobies de courte durée sont recommandées. Utiliser l'échauffement pour développer davantage les activités SNC.

DÉVELOPPER LES HABILITÉS DE GYMNASTIQUE / SPÉCIALISATION DANS UNE DISCIPLINE GYMNIQUE

DÉVELOPPEMENT COGNITIF – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • La pensée abstraite est bien établie. • Les jeunes athlètes développent une nouvelle forme de pensée égocentrique. Plus d'emphase est mise sur l'identité de soi. • Les jeunes athlètes sont impatients de perfectionner leurs habiletés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut aborder la prise de décision pour effectuer des entraînements techniques plus complexes. • Cela peut provoquer une peur plus forte de l'échec. • Il faut une direction spécifique individuelle et une structure dans le processus d'apprentissage. Divers moyens pour mesurer le succès sont importants pour conserver la motivation. 	<ul style="list-style-type: none"> • La prise de décision relative aux solutions tactiques et stratégiques doit se fonder sur le niveau d'habileté de l'athlète. Les athlètes doivent apprendre à s'entraîner, en incluant toutes les composantes techniques, mentales et tactiques. • Créer un environnement optimal d'apprentissage, ajuster les niveaux d'habiletés et d'exercices. Présenter des stratégies d'adaptation simples, les habiletés pour la concentration et l'imagerie mentale. • L'encouragement positif est primordial. Le développement physique et mental peut varier beaucoup. L'entraîneur doit être prudent en ne choisissant pas ceux qui se développent hâtivement et en négligeant ou en ne choisissant pas ceux qui se développent tardivement. • La capacité de l'entraîneur à démontrer les habiletés spécifiques est importante. Le matériel AV et les commentaires vidéo aideront à créer les images mentales.

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Les groupes de camarades ont beaucoup d'influence sur le comportement. • Au cours de cette phase, ils peuvent coopérer et accepter des responsabilités. • Des tensions existent habituellement entre les adultes et les adolescents. • Il est important que les jeunes athlètes à ce niveau de développement puissent démontrer de la sensibilité, de l'admiration et de l'appréciation. • Les maturité physique, mentale et émotionnelle ne se développent pas nécessairement au même rythme. • Il y a un désir d'avoir des amis du sexe opposé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les valeurs et les attitudes sont créées et renforcées par le groupe. • Certains athlètes peuvent être moins réceptifs à cause de la peur de l'échec. • Les adultes doivent garder les canaux de communication ouverts, puisque tous les adolescents ont besoin d'aide même s'ils n'en reconnaissent pas le besoin ou ne semblent pas reconnaissants de l'aide apportée. • La privation de ces qualités conduit souvent à un comportement exagéré et/ou inacceptable. • Des réactions de confusion ou d'angoisse peuvent être présentes. • Les activités sociales sont des événements importants pour ce groupe d'âge. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur doit appliquer une solide orientation et supervision. Un modèle pour les jeunes athlètes est très important. • L'entraîneur doit bien communiquer avec les athlètes pour qu'ils apprennent comment s'entraîner, incluant les composantes auxiliaires. • L'entraîneur est habituellement mieux accepté que les autres adultes et doit toujours tenter d'établir le dialogue. Les jeunes athlètes doivent jouer un rôle dans la prise de décision. • Ceux qui se développent hâtivement deviennent souvent des meneurs et excellent dans la performance physique. Les entraîneurs ne doivent pas avoir de favoris puisque cela peut avoir des effets négatifs sur le développement des autres athlètes. • Les habiletés de communication et de compréhension de l'entraîneur sont importantes sous cet aspect. • D'autres activités éducatives sont recommandées.

DEVENIR UN CONCURRENT CONSTANT

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Les systèmes circulatoires et respiratoires atteignent la maturité. • Les gains de la taille et du poids diminuent lentement. La stabilité se produit dans le système musculaire. • La maturation du squelette se poursuit chez les garçons et les filles. • À 17 ans, les filles ont habituellement leurs proportions adultes alors que les garçons n'atteignent de telles proportions que plusieurs années plus tard. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ces systèmes sont habituellement capables de fonctionner au maximum. • Les muscles ont atteint leur taille finale, mais la force musculaire continue d'accroître pour atteindre son sommet à la fin de la vingtaine. • Les tissus conjonctifs se renforcent encore. • Les filles acquièrent habituellement plus de poids que les garçons au cours de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les systèmes aérobie et anaérobie peuvent être entraînés au maximum. Il faut implanter un système énergétique complet spécifique au sport. • L'entraînement de la force peut être maximisé en améliorant le développement global de la force. L'entraînement neuromusculaire doit être optimisé au cours de cette phase. • La surcharge progressive de l'entraînement doit être poursuivie. • L'entraînement aérobie pour les filles doit être optimisé. Les entraîneurs doivent savoir comment réagir adéquatement au gain de poids. Les athlètes doivent apprendre comment réagir dans diverses circonstances.

DÉVELOPPEMENT COGNITIF – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Habituellement, à 16 ans, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais poursuit son développement neurologique pendant plusieurs années. • La pensée critique se développe au cours de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes peuvent réagir aux nombreuses stratégies et tactiques, en particulier à la fin de cette phase. • La capacité d'analyse de soi et de correction se développe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les entraîneurs doivent assurer le raffinement de toutes les habiletés techniques et tactiques. • La prise de décision doit être développée davantage grâce au développement technique et tactique.

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none"> • L'influence des camarades est encore une puissante force. • Les athlètes cherchent une image personnelle stable et équilibrée. • Les activités et l'interaction avec le sexe opposé sont importantes au cours de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • La prise de décision indépendante et les habiletés de leadership deviennent plus développées. • Le concept de soi est encore très influencé par le succès et l'échec. Les techniques d'adaptation sont utiles. • Les athlètes masculins doivent être conscients que les athlètes féminines font maintenant face à un problème de féminité par rapport au développement sportif. Les athlètes féminines doivent être conscientes que les athlètes masculins font maintenant face à un problème de performance relié à la masculinité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes doivent avoir l'occasion de se développer grâce à la participation à des rôles appropriés de leadership ou de responsabilité (c.-à-d. capitaine d'équipe, représentant des athlètes, etc.) mais une solide orientation et de la discipline doivent être conservées. • L'évaluation positive des performances et les encouragements positifs sont primordiaux. • Donner du temps pour établir l'interaction sociale indépendante. • Faciliter la reconnaissance de ces points et d'autres grâce aux programmes d'éducation et du club.

GAGNER À TOUS LES NIVEAUX / EXCELLENCE INTERNATIONALE

DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none">• Sur le plan physiologique, le corps atteint la maturité au cours de cette phase.• La maturation finale du squelette survient à environ 19-20 ans pour les femmes et environ trois ans plus tard pour les hommes.	<ul style="list-style-type: none">• Tous les systèmes physiologiques peuvent être entraînés.	<ul style="list-style-type: none">• Les entraîneurs doivent utiliser les méthodes et les programmes les plus avancés d'entraînement physique pour maximiser l'adaptation et réduire les risques de blessures.• Les entraîneurs doivent s'assurer que tous les groupes de muscles et l'alignement du corps sont bien équilibrés avec une amplitude articulo-musculaire maximale.• En concevant les programmes d'entraînement, les entraîneurs doivent utiliser des informations des recherches à la fine pointe de la science du sport et médicales, incluant les résultats de tests obtenus et suivis appropriés.• Surveiller attentivement les signes de surentraînement et de surmenage.• Effectuer un suivi médical régulier et approprié, avec davantage d'analyses sanguines pour les athlètes féminines pour éviter l'anémie.

DÉVELOPPEMENT COGNITIF – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

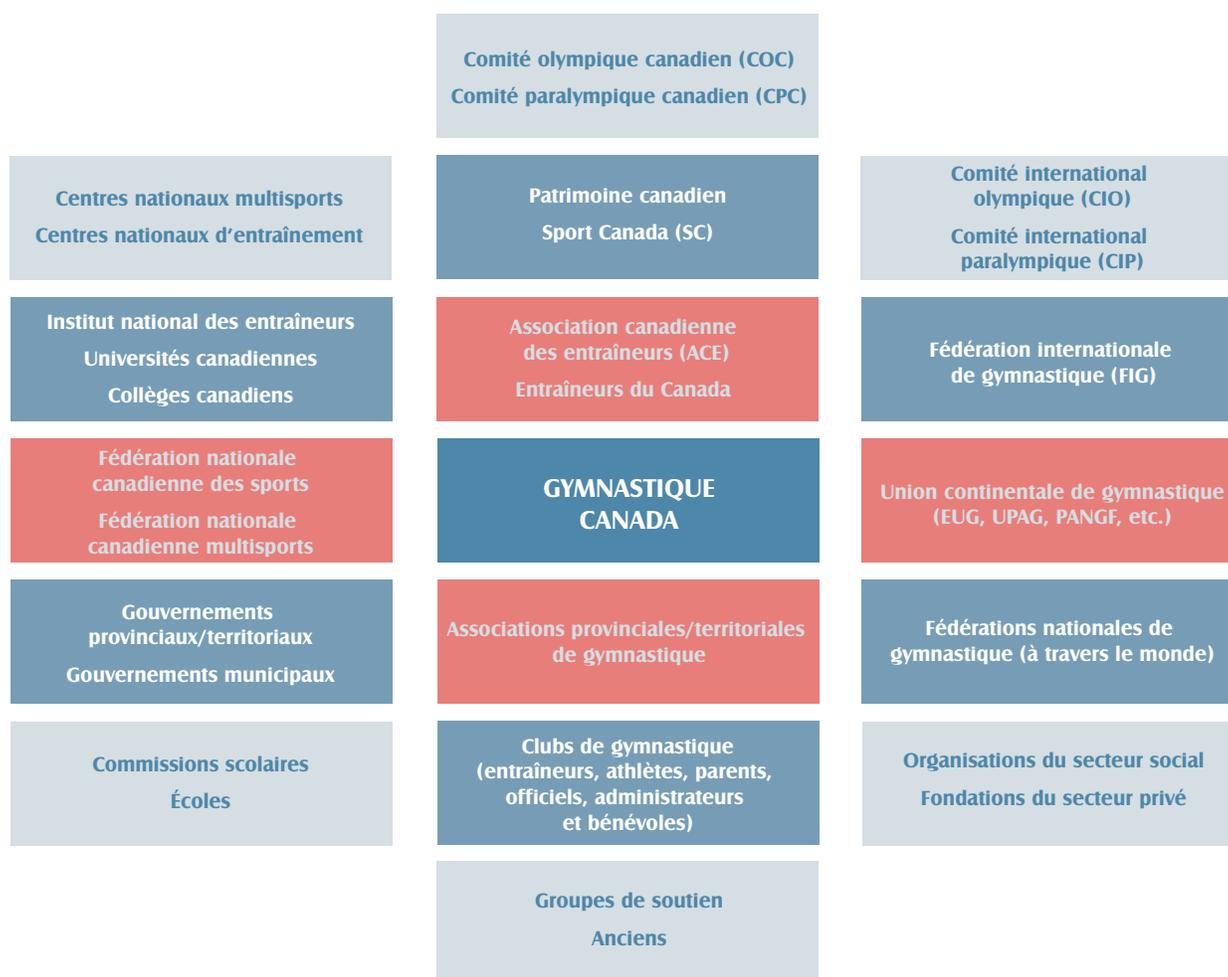
CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none">• Sur le plan neurologique, le cerveau atteint la maturité vers 19 ou 20 ans.• Les règlements et structures sont parfaitement compris et acceptés.	<ul style="list-style-type: none">• Les athlètes sont autonomes et capables d'analyser, de corriger et de raffiner leurs habiletés. Les athlètes peuvent réfléchir et conceptualiser toutes les facettes de leur sport.• Une aptitude bien établie à traiter l'information accélère la capacité de l'athlète à saisir et à visualiser les directives verbales.• Pour le jeune adulte, la perception des règlements et de la structure d'entraînement et de la compétition est bien définie et juste.	<ul style="list-style-type: none">• Gagner devient l'objectif ultime.• Mettre en œuvre les principes de l'apprentissage adulte dans cette phase.• Intégrer les athlètes dans la prise de décision et dans la planification d'activités de groupe ou d'équipe.

DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL – CARACTÉRISTIQUES ET IMPLICATIONS

CARACTÉRISTIQUES DE BASE	CAPACITÉS ET LIMITES DE LA PERFORMANCE	IMPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEUR
<ul style="list-style-type: none">• Un besoin d'autogestion et d'autonomie est présent.• Être capable de s'exprimer et la réalisation de soi sont deux composantes importantes.• À un moment ou à un autre, les décisions d'importance liées à la carrière, à l'éducation et au mode de vie deviennent une priorité au cours de cette phase.• Les interactions avec le sexe opposé continuent à être une grande priorité et des relations durables s'établissent.	<ul style="list-style-type: none">• Les athlètes sont prêts à assumer la responsabilité de leurs gestes et à en accepter les conséquences.• Des changements importants se produisent relativement aux intérêts, aux passe-temps et aux activités physiques au cours de cette phase.	<ul style="list-style-type: none">• Mettre l'accent sur l'établissement d'un but afin de donner une orientation, une importance enrichie au programme général de l'athlète.• L'athlète a besoin d'être traité en adulte et avec respect. L'orientation et la structure offertes par l'entraîneur sont toujours importantes.• Fournir l'accès à des services d'encadrement professionnel pour aider les athlètes à prendre des décisions pour les activités hors-saison et éducatives.• Les athlètes doivent avoir plusieurs occasions d'établir des relations sociales indépendantes.

Annexe 6 : Les partenaires de GCG

Outre la famille proche de la gymnastique, GCG fait partie d'un vaste réseau de partenaires sportifs (voir ci-dessous). Certains de ces partenaires apportent du financement et du soutien à GCG, certains apportent de l'aide pour la formation et le développement des entraîneurs, tandis que d'autres font partie du système de diffusion des programmes de gymnastique. Consultez la page suivante pour une description des rôles des divers partenaires.



Rôles des partenaires

Le succès en gymnastique nécessite les efforts coordonnés de plusieurs personnes, organisations et institutions. Les nombreux partenaires qui offrent leurs services aux gymnastes ont des objectifs différents, mais complémentaires, et peuvent jouer un rôle direct ou indirect avec différents degrés d'engagement.

Parents

- Offrent l'accès aux participants
- Offrent le soutien aux participants pour l'entraînement et les compétitions
- Offrent le soutien aux clubs et aux entraîneurs pour l'entraînement et les compétitions

Clubs

- Offrent l'accès à l'équipement d'entraînement et de compétition
- Dirigent des programmes à grande échelle pour mettre le plus grand nombre possible d'enfant en contact avec le genre d'activités de gymnastique qui retient leur intérêt
- Offrent des expériences positives grâce à des activités de gymnastique supervisées et identifient les enfants qui ont les qualités nécessaires pour exceller dans l'une ou l'autre des sports de gymnastique
- Offrent le soutien d'entraîneurs aux athlètes lors des entraînements/compétitions, à tous les niveaux, des débutants à la haute performance
- Organisent des camps d'entraînement et des compétitions
- Soutiennent les programmes de mentor des entraîneurs
- Gère les programmes du DLTA établis par GCG et les OP/T
- Font la promotion locale du sport

Gymnastique Canada

- Dirige le système canadien de gymnastique
- Mandate les entraîneurs nationaux
- Dirige le programme de l'équipe nationale
- Dirige les programmes de haute performance
- Établit les directives pour le DLTA
- Développe des programmes pour le DLTA
- Fait la promotion nationale du sport

Organismes provinciaux / territoriaux

- Incluent les centres d'excellence dans leur plan de HN
- Mandatent leur(s) entraîneur(s) provincial(aux)/territorial(aux)
- Dirigent les circuits de compétitions régionales et provinciales / territoriales
- Font la promotion de la gymnastique partout dans leur territoire
- Appuient le recrutement de nouveaux participants

Écoles et commissions scolaires

- Appuient le sport scolaire, les cours de gymnastique, etc.

Gouvernement fédéral (Sport Canada)

- Appuie l'excellence et la participation
- Appuie l'implantation des clubs d'excellence
- Appuie l'embauche des entraîneurs de l'ÉN
- Appuie financièrement les athlètes d'élite (les athlètes brevetés)

Clubs d'excellence nationaux de gymnastique

- Planifient, supervisent et contrôlent les entraînements de groupe et individuels des athlètes de l'ÉN.
- Supervision et évaluation physiques des athlètes de l'ÉN, des candidats à l'ÉN et des équipes P/T
- Organisent des camps d'entraînement pour les athlètes canadiens de HN
- Offrent l'accès à l'équipement nécessaire pour l'entraînement et l'hébergement des athlètes et la formation des entraîneurs et des juges
- Font la promotion de l'accès aux services professionnels, scientifiques et médicaux, en particulier ceux offerts par les Centres nationaux multisports
- Forment les futurs entraîneurs
- Planifient la logistique pour les équipes qui participent à des projets de développement et des camps d'entraînement à l'extérieur du Canada
- En collaboration avec les organisations locales, régionales et provinciales, encouragent les activités qui font la promotion de la gymnastique et la détection du talent sportif

Centres nationaux multisports

- Offrent des services professionnels, scientifiques et médicaux aux athlètes de HN

Association canadienne des entraîneurs

- Appuie le Programme national de certification des entraîneurs
- Appuie le programme des femmes entraîneurs
- Offre des bourses, des bourses d'études, d'apprentis aux entraîneurs, etc.

Institut national des entraîneurs

- Offre des programmes de formation et d'entraînement aux entraîneurs
- Offre des bourses de formation

Fondations, philanthropes et autres organismes

- Offrent du soutien financier
- Offrent de la visibilité

Municipalités

- Offrent des programmes communautaires de gymnastique

Entreprises privées

- Offrent du soutien en échange de visibilité et de promotion
- Commanditent des programmes, des événements et des activités de gymnastique

Annexe 7 : Procédure pour mesurer la taille

Tiré de : Identification du talent pour le plongeur britannique

Taille debout (cm)

- Le gymnaste se tient debout, droit, pieds nus, avec les talons, le fessier et les épaules collés sur le stadiomètre
- Les talons réunis et les bras qui tombent librement de chaque côté (les paumes face aux cuisses)
- La personne qui prend la mesure applique une légère traction ascendante au crâne derrière les oreilles
- Le gymnaste doit regarder droit devant, prendre une profonde respiration et se tenir le plus droit possible
- Descendre la barre de mesure sur la tête du gymnaste et inscrire la taille debout au 0,1 cm le plus près

Taille assise (cm)

- Le gymnaste s'assoit sur la base du stadiomètre avec les genoux légèrement repliés, les mains posées sur les genoux
- Le fessier et les épaules sont légèrement appuyés sur le stadiomètre, qui est placé à la verticale derrière le gymnaste. S'assurer qu'il n'y a pas d'écart entre le fessier et le stadiomètre
- La personne qui prend la mesure applique une légère traction ascendante sur le crâne derrière les oreilles pour s'assurer que le tronc est bien droit
- Descendre la barre de mesure sur la tête du gymnaste et inscrire la taille assise au 0,1 cm le plus près

Portée des bras (cm)

- Installer un ruban à mesurer sur le mur à la hauteur des épaules des gymnastes qui doivent être mesurés. S'assurer que le point de départ du ruban à mesurer est fixé à un coin du mur. C'est là que les doigts du gymnaste doivent être posés
- Le gymnaste se tient debout avec l'estomac et les orteils face au mur, les pieds collés et la tête tournée vers la droite
- Les bras sont étendus latéralement au niveau des épaules (à l'horizontale) avec les paumes vers l'avant. Les doigts sont étendus
- Le bout du doigt du milieu est aligné sur le début du ruban à mesurer (le coin du mur) et les bras sont étendus le long du ruban à mesurer
- Utiliser une règle tenue à la verticale sur le ruban à mesurer pour inscrire la portée totale des bras au 0,1 cm près

Membres du comité d'orientation du DLTA de Gymnastics Canada Gymnastique

Jean Paul Caron

Jean-Paul Caron est le président / directeur général de Gymnastique Canada. Ancien gymnaste membre d'un club et de niveau universitaire, M. Caron apporte au comité d'orientation du DLTA une expérience d'entraîneur en gymnastique artistique masculine et de leader dans le milieu du sport. M. Caron a aussi occupé les postes de directeur du haut niveau en gymnastique artistique féminine à Gymnastique Canada, de directeur technique et de directeur général à Gymnastics Ontario; son expertise de tous les aspects de la gymnastique est confirmée.

Stéphan Duchesne

Stéphan Duchesne est le directeur haute performance au programme de trampoline et tumbling à Gymnastique Canada. Il est responsable des programmes de GT de haut niveau et de l'équipe national, et, à ce titre, travaille de pair avec les entraîneurs, les juges et les athlètes canadiens. Il compte plusieurs années d'expérience comme officiel et, à ce titre, est juge breveté en trampoline depuis 1992. M. Duchesne a officié à trois Championnats du monde et à plusieurs compétitions continentales et Coupes du monde et il a été le juge en chef canadien de 2003 à 2006. Il est le président de la Commission Panaméricaine de gymnastique – trampoline.

Mario Lam

Mario Lam s'est impliqué en gymnastique rythmique à plusieurs niveaux : parent, juge, membre du conseil d'administration et entraîneur. Pionnier dans l'utilisation de nouvelles technologies, il a développé l'un des premiers sites Internet à offrir de l'information technique en gymnastique rythmique. M. Lam a développé plusieurs outils, comme le programme de compilation utilisé partout au Canada. Il a conçu un système de notation pour écrire les exercices maintenant utilisé en Amérique du nord. Ardent promoteur des Olympiques spéciaux, il a développé des outils visuels pour faciliter la formation des entraîneurs et des juges. Il est responsable de la première équipe de GR masculine canadienne (Marial Gym) à représenter le pays aux premiers Championnats du monde masculin de GR. Cette discipline est maintenant reconnue comme un secteur d'avenir par Gymnastique Canada et par Olympiques spéciaux Canada. Son expérience et ses connaissances dans les programmes pour athlètes ayant un handicap intellectuel ont contribué au DLTA.

Évelyne Ménard

Évelyne Ménard a été athlète en gymnastique artistique féminine et a une formation d'entraîneur et de juge. Elle a développé une expertise dans toutes les disciplines et à tous les niveaux de participation dans son poste de directrice technique avec Gymnastics Saskatchewan. Elle détient un diplôme en kinésiologie et a travaillé au développement du DLTA

Sheila Mozes

Consultante en sport et développement communautaire avec une grande expérience en éducation, en danse et en gymnastique récréative, Sheila Mozes s'est spécialisée dans les programmes de gymnastique pour les enfants d'âge préscolaire et dans la formation des entraîneurs. Depuis 1970, elle est tour à tour entraîneur, administrateur, directeur et enseignante avec Gymnastics British Columbia et Gymnastics Ontario. Mme Mozes a contribué à la création du Programme canadien de certification des entraîneurs pour les enfants d'âge préscolaire; elle a contribué notamment au développement des sections Enfant actif, S'amuser par le sport et Vie active du DLTA.

Teresa Orr

Teresa Orr est impliquée en gymnastique à plusieurs niveaux : gymnaste en GAF, entraîneur et chorégraphe en GAF et en GR, gérante d'équipe, instructeur, responsable de l'organisation de compétitions, membre de comités et conseillère technique. Après avoir représenté le Canada à trois Jeux olympiques (1968, 1972 et 1976), elle travaille au Collège Seneca depuis près de 30 ans. Son implication bénévole tient une partie importante dans sa carrière. Mme Orr a siégé pendant plusieurs années auprès de divers comités de gymnastique rythmique pour Gymnastics Ontario et Gymnastique Canada. Elle est présentement conseillère technique en gymnastique rythmique pour Gymnastics Ontario et facilite la tenue de camps, cliniques et nouvelles initiatives pour les athlètes, entraîneurs et juges. Elle est membre du comité organisateur de plus de 20 compétitions, dont les Championnats panaméricains Junior en GR.

Teresa Orr a reçu l'épinglette de la FIG, le Prix de mérite de Gymnastics Ontario, le Prix Syl Apps de l'Alliance pour le Sport de l'Ontario et est membre à vie de Gymnastique Canada.

Jeff Thomson

Jeff Thomson est directeur du programme – gymnastique artistique masculine pour Gymnastique Canada.

Il a occupé le poste de directeur de la formation pendant 2 ans pour la New Zealand Gymnastics Association et, pendant 18 ans à l'Université de la Colombie-Britannique à titre de conférencier à l'École des sciences de l'activité physique, où il entraînait aussi les équipes masculine et féminine de gymnastique artistique. M. Thomson est un juge Brevet de la FIG et a officié à trois Jeux du Commonwealth, huit Championnats du monde et deux Jeux olympiques.

Il agit à titre de coordonnateur de stages PNCE et demeure actif dans les programmes de formation des entraîneurs.

Ron Weese

Ron Weese est professeur au Collège Seneca de North York en Ontario où il agit comme coordonnateur du curriculum pour les programmes de formation des entraîneurs en gymnastique de compétition. Il a dédié la majeure partie de sa vie professionnelle à enseigner et entraîner les entraîneurs dans plusieurs disciplines sportives, concentrant son expertise en physiologie de l'exercice et en biomécanique. Il est l'auteur de plusieurs publications et a contribué au Programme de certification des entraîneurs (PNCE) comme maître chargé de formation.

M. Weese a une expérience variée en gymnastique avec Gymnastics Ontario et Gymnastique Canada. Il a contribué de façon extensive au développement du Programme groupe d'âge des Académies de la FIG en gymnastique aérobie.

Conseillers spéciaux en sciences du sport :

Hardy Fink

Hardy Fink occupe actuellement le poste de Directeur de la formation et des programmes des Académies de la FIG, et est membre de l'Académie de la FIG et du groupe de travail du programme Groupe d'âges depuis 1996. Entre 1988 et 1998, M. Fink est entraîneur national canadien, directeur du haut niveau puis directeur des programmes masculins de 1998 à 2000. Membre du Comité technique masculin de la FIG de 1998 à 2004, et Président du CTM de 1996 à 2000, M. Fink est un juge breveté de la FIG respecté par ses pairs et il a officié à 33 compétitions majeures de la FIG, incluant des Jeux olympiques, des Championnats du monde et des Finales de la Coupe du monde. Il est engagé dans la formation des entraîneurs et officiels et a enseigné à plus de 30 stages internationaux pour entraîneurs et 25 stages de juges internationaux en plus d'être un chargé de formation pour le programme PNCE. Il a aussi rédigé et publié plus de 160 articles techniques en gymnastique.

Anne Muscat

Anne Muscat est candidate au doctorat à l'Université de la Colombie-Britannique et a obtenu deux maîtrises (psychologie sportive et psychologie de l'orientation.) Elle est la fondatrice de Mynd Matters Consulting – une firme de consultants en psychologie sportive qu'elle a établie au début des années 1990 œuvrant avec plusieurs organisations nationales, provinciales et régionales. Elle a travaillé avec Team BC en tant que consultante en psychologie sportive au cours de 3 cycles de Jeux du Canada.

M^{me} Muscat travaille aussi avec plusieurs Olympiens pour leur apporter un appui par le biais de la psychologie sportive. Elle combine ses expériences comme athlète internationale en trampoline, gymnaste collégiale de niveau national, entraîneur compétitif et chercheur pour offrir ses services de consultante dans le domaine de la psychologie sportive. M^{me} Muscat est chargée de formation pour le PNCE et est membre du conseil d'administration de l'Association canadienne de psychologie sportive. Elle enseigne à temps partiel au Collège Langara et à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver.

Keith Russell

Keith Russell est professeur agrégé au Collège de kinésiologie de l'Université de la Saskatchewan. Il est un entraîneur respecté, un éducateur et un auteur dont on se réclame au Canada et partout dans le monde. Keith était entraîneur national masculin au Canada et entraîneur personnel de deux Olympiens. Entraîneur de l'équipe masculine de gymnastique de l'Université de la Saskatchewan et entraîneur principal ALCOA en Australie-Occidentale, il est invité à titre d'expert international à quatre cours Solidarité Olympique et, en 1995, est récipiendaire du titre d'Entraîneur masculin de l'année 3M pour les sports individuels au Canada. M. Russell applique sa vaste expérience en entraînement pour parfaire la formation des entraîneurs. Il est maître chargé de formation pour tous les niveaux, auteur du manuel technique niveau 1, membre du groupe de rédaction des manuels techniques niveaux 2 et 3 et directeur de cours pour le programme du niveau 4. Auprès des Académies de la FIG, M. Russell est membre du groupe de rédaction en gymnastique artistique, trampoline et tumbling, gymnastique acrobatique et gymnastique pour tous. Il est l'auteur de plusieurs modules des programmes des Académies de la FIG et depuis 2003, a enseigné les niveaux 1 à 3 des programmes des Académies de la FIG. Il est membre du comité d'orientation des Sciences du sport des Académies de la FIG et du comité de gestion du Centre national du sport, Saskatchewan.

DLTA Consultants – Groupe d’experts

Istvan Balyi

Depuis 1995, Istvan Balyi est l’expert résident en sciences du sport du National Coaching Institute à l’Université de Victoria. Il a travaillé avec plusieurs équipes nationales canadiennes comme conseiller au haut niveau et consultant en planification et périodisation pour des compétitions majeures. M. Balyi est un éducateur en entraînement de renommée internationale et ses documents sur le Développement à long terme de l’athlète et périodisation ont été publiés en Australie, au Canada, aux États-Unis et au Royaume Uni.

M. Balyi est présentement conseiller au Développement à long terme de l’athlète pour le **sportscoachUK** (National Coaching Foundation), le Sports Council de Wales, et le Sports Council pour l’Irlande du nord. Il a travaillé sur le DTLA avec 19 sports différents au Royaume Uni dont Rugby, ECB, Tennis, Cricket, British Swimming, Plongeon, Water Polo et Nage synchronisée, British Judo et British Gymnastics.

M. Balyi est membre du groupe conseil d’experts de Sport Canada pour le Développement à long terme de l’athlète et travaille présentement avec une variété de sports au Canada pour développer leur DTLA.

Mary Bluechart

M^{me} Mary Bluechart est membre du comité d’experts du DTLA et spécialisée dans le domaine des athlètes avec déficiences intellectuelles. Elle a obtenu un diplôme en éducation physique et santé (Lakehead), une maîtrise en Coaching (Lakehead), et un doctorat en Sciences de l’exercice (Toronto). M^{me} Bluechart est directrice de l’école de l’Activité physique et du loisir à l’Université Memorial (Terre-Neuve et Labrador). Elle a aussi occupé les postes de directrice à la formation des entraîneurs à Olympiques spéciaux Canada où elle a participé au développement de leur nouveau programme de formation PNCE. Elle occupait auparavant les postes de professeur et directrice du programme de la Faculté de kinésiologie et de l’éducation de l’Université de Regina. Elle est active auprès des personnes ayant des handicaps depuis 1976 et ce, à tous les niveaux – régional à international. Maître chargée de formation, avec une expérience internationale avec le Programme de développement du sport du Commonwealth à la Barbade, en Guyane, St. Kitts, et Nevis, elle a à l’élaboration de travaux préparatoires en Chine et en Thaïlande. Elle est récipiendaire de plusieurs prix dont le Prix d’excellence de l’Université de Regina en service collectif et le prix Women of Distinction du YWCA pour la santé et le bien-être.

Chargée de projet DTLA et rédacteur technique

Cathy Haines

Cathy Haines est consultante en sport, spécialisée dans le DTLA et la formation des entraîneurs. Elle a plus de 30 ans d’expérience en gymnastique artistique et rythmique comme athlète, administrateur, parent et bénévole. De 1987 à 2000, Cathy occupe le poste de coordonnatrice du développement des entraîneurs auprès de Gymnastique Canada et est responsable de la conception et de la mise en œuvre du PNCE. M^{me} Haines est aussi directrice technique à plusieurs événements provinciaux en GR. Elle est récipiendaire du Prix de mérite comme Bénévole de Gymnastics Ontario en 2001. Depuis 2000, M^{me} Haines est une consultante indépendante, basée à Ottawa, d’abord pour l’Association canadienne des entraîneurs, puis avec plusieurs organismes de sport pour le développement du DTLA et de la conception et le développement du PNCE.

Les membres du comité d'orientation du DLTA désirent remercier d'autres personnes ayant révisé ce document pour leur précieuse contribution :

Holly Abraham

Holly Abraham est juge breveté en GA depuis 1995. Elle a développé et enseigne au programme des Académies de la FIG pour la GA. Elle a conçu plusieurs ressources qui sont maintenant utilisées aux niveaux provincial et national. M^{me} Abraham a une vaste expérience en gymnastique et comme chargée de formation et personne-ressource du PNCE depuis 1989. Elle occupe présentement le poste de directrice générale de Gymnastics Ontario.

Guy Lavoie

Guy Lavoie est Coordonnateur à la Formation à la Fédération de gymnastique du Québec (FGQ). Il possède une grande expérience en gymnastique artistique masculine et féminine et a entraîné plusieurs athlètes de niveau national. Guy est chargé de formation et personne ressource depuis les débuts du PNCE; il est certifié niveau 4. Il travaille toujours de près avec les athlètes et entraîneurs et demeure engagé dans la formation des entraîneurs.

Andrée Montreuil

Andrée Montreuil a réalisé la révision et une partie de la traduction du document du DLTA. Mme Montreuil travaille présentement pour Gymnastics BC à titre de directrice technique. Impliquée d'abord comme entraîneur, elle est juge brevetée depuis 1997.

**Publié par
Gymnastique Canada**

Tous droits réservés. Aucune portion de ce travail peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales, ou par tout moyen, électronique ou mécanique, incluant la photocopie et l'enregistrement ou d'information emmagasinée dans un système de récupération sans la permission de GCG

© Gymnastique Canada 2008

ISBN 978-0-920611-32-6

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada 



Crédits des photos

Remerciements pour les photos :

Au Canada, le sport c'est pour la vie (page couverture, deuxième rangé, photo du centre)

Devenir champion n'est pas une question de chance (page 17)

Dynamos Gym Club (page 19 au bas de la page à gauche, page annexes, troisième rangé, photo du centre)

Sheila Mozes (page 19 en haut à droite et deuxième rangé à gauche; page 23; page annexes, deuxième rangé, photo du centre)

Toutes les autres photos : **Grace Chiu**



