



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ÎLE-DE-FRANCE



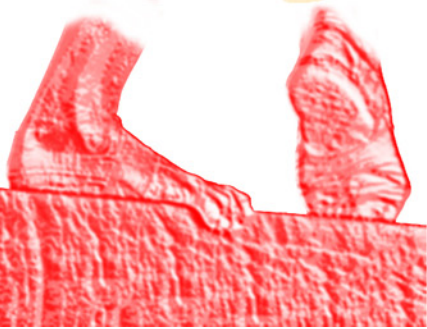
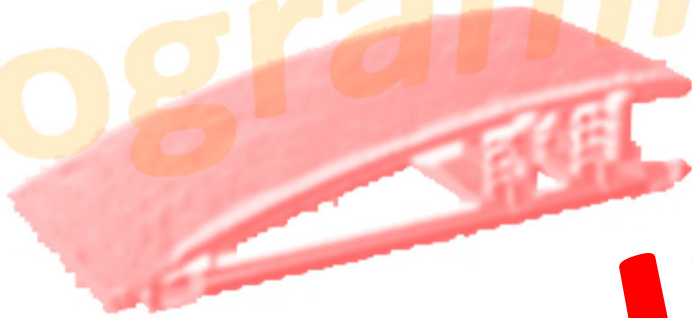
Programme

Programme

Tremplin

Tremplin

**Gymnastique Artistique Féminine
Gymnastique Artistique Masculine**



Programme tremplin

Pourquoi ? Comment ?

La Commission Technique Régionale vous propose un nouveau programme Petite Enfance, orienté vers les grandes lignes de la brochure UFOLEP. Les clubs ont participé à la construction de ce programme et, comme nous l'espérons, à son évolution par la suite.



Le programme est libre

- Le programme cherche à se rapprocher du N8 pour les féminines et du N6 pour les masculins sans toutefois le dépasser puisque les meilleurs éléments de cette brochure correspondent aux 0,1 de la brochure technique UFOLEP (et quelques 0,2 accessibles). Il est recommandé de varier le choix des éléments proposés (une entrée, une sortie et si possible un des éléments de familles différentes).
- Possibilité de créer son mouvement parmi plusieurs dizaines d'éléments.
- Possibilité de modifier l'enchaînement des gymnastes d'un rassemblement à un autre en permettant aux enfants d'évoluer au cours de l'année. En fonction de leur progression gymnique, ils peuvent présenter de nouveaux éléments.
- Les éléments pourront être liés ou non

Le jugement est simplifié

- § les entraîneurs indiquent uniquement les cinq éléments qui devront être réalisés.
- § La note finale sera composée d'une note de difficulté + une note d'évaluation.
- § Les 5 éléments exécutés peuvent avoir deux valeurs : 0,5 ou 1 point et donneront la note de difficulté.
- § la note d'évaluation se situera entre 0 et 5 points selon un barème (chaque élément est évalué positivement selon sa réalisation).
- § En fonction du total des points obtenus, un niveau de couleur sera attribué. Les enfants pourront ainsi situer leur progression en fonction de la couleur du niveau obtenu.

Les agrès sont adaptés

- § En fonction de la difficulté des éléments présentés les agrès sont sécurisés.
- Si l'organisateur possède le matériel adéquat, les agrès seront ajustés :
 - § Les barres parallèles sont des barres éducatives.
 - § Hauteur de poutre = 1m.
 - § Barres asymétriques : hauteur barre supérieure = 2m.
 - § Hauteur barre fixe = 2m.
 - § Les masculins ont la possibilité d'aborder les arçons.



Dernière mise à jour : 25 janvier 2013.



L'organisation

2 rassemblements par an : départemental et régional.

Les gymnastes seront par groupe de 8 maximum, sachant que :

- § pour un club disposant de 6 à 8 gymnastes, ils formeront un groupe.
- § pour un club disposant de moins de 6 gymnastes, ils seront regroupés avec les gymnastes d'un club dans le même cas.
- § les gymnastes devront avoir une tenue sportive homogène par club.

Niveaux

Les niveaux sont définis selon les couleurs de l'arc en ciel :

Violet 0 à 2,9 pts	Bleu 3 à 4,4 pts	Vert 4,5 à 5,9 pts	Jaune 6 à 7,4 pts	Orange 7,4 à 8,9 pts	Rouge 9 à 10 pts
------------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------

Lors de chaque rassemblement le gymnaste recevra une couleur par agrès, mais sans les points. Il pourra ainsi suivre son évolution (départementaux à régionaux et d'une saison à l'autre). Ces couleurs apparaitront sur le diplôme qu'il obtient à la fin du rassemblement.

Catégories d'âges

Le programme Tremplin est ouvert aux :

Gymnastes de 5 à 10 ans

Et il est également accessible à toutes les personnes :

à partir de 5 ans et présentant un handicap

Les agrès mixtes

Sol

Une ligne de 2m x 10m. La musique est autorisée mais n'est pas obligatoire.

Saut

Matériel : 2 trampolines, 2 tremplins, une pile de tapis.

La pile de tapis devra mesurer 1 mètre et être longue d'au moins 4 mètres.

Les agrès féminins

Barres asymétriques

Pas de barres éducatives imposées pour le club organisateur.

Barres officielles câblées conseillées (pour un plus grand écartement).

Barre supérieure = 2m00. Barre inférieure = 1m40.

Le programme dissociant les éléments, il est recommandé d'écarter les barres au maximum.

Matériel : barres asymétriques, 1 tremplin. 1 module en mousse type "DIMA 6" (100x80x150)

Poutre

Poutre à 1 mètre de hauteur.

Matériel : 1 poutre, 1 tremplin, 1 module en mousse type "DIMA 6" couché (100x80x150)

Les agrès masculins

Barre fixe

Une barre réglable serait souhaitable. Autrement prévoir une rehausse de tapis en dessous pour une hauteur sous barre de moins de 2 mètres.

Barres parallèles

Barres parallèles adaptées aux petits, type barres éducatives "Gymnova" jaunes et vertes. Hauteur = 1m (rehaussement possible).

Matériel : les barres parallèles éducatives, un tremplin.

Arçons

Agrès en option. Le gymnaste peut choisir de remplacer la barre fixe ou les barres parallèles par le cheval d'arçons.

Hauteur au plus bas (environ 90cm).

Matériel : le cheval d'arçons, un tremplin.

Déroulement du rassemblement

Afin de rester dans l'apprentissage de la compétition, les conditions réelles sont reproduites.

Les gymnastes pourront accéder à une salle d'échauffement 1h avant leur rotation.

Ils arriveront ensuite par groupe sur le plateau de compétition (comme le prévoit les grilles de passage) et se présenteront aux juges de leur premier agrès.

Après un échauffement de 3 à 5 minutes, les gymnastes se présenteront l'un après l'autre aux juges.

Ils devront se présenter au début et à la fin de leur exercice.

Remise des récompenses

Déroulement

Tous les gymnastes seront regroupés sur le praticable puis appelés par club.

Les entraîneurs sont invités à les rejoindre.

Un diplôme attestant du niveau obtenu à chaque agrès sera remis à chaque gymnaste. Suivant les organisateurs des récompenses ou cadeaux seront ajoutés.

Récompenses

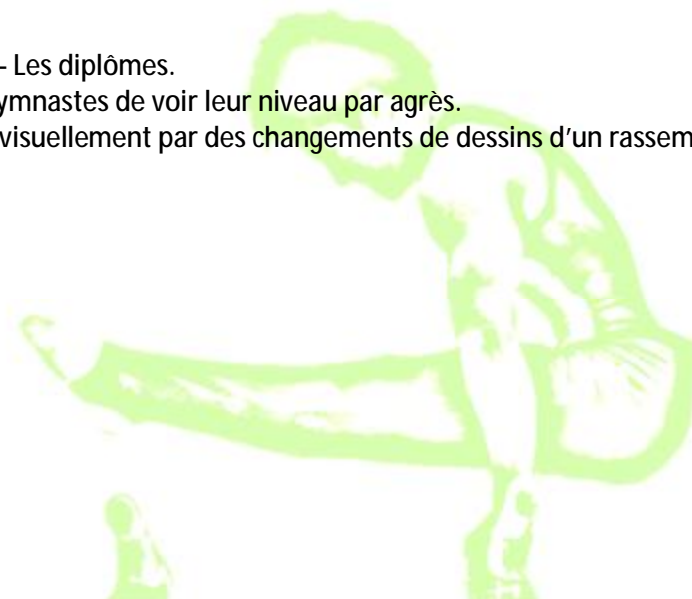
Les récompenses sont à la charge de l'organisation ou de leur département.

Diplômes

→ Voir Annexe n°2 – Les diplômes.

Ils permettent aux gymnastes de voir leur niveau par agrès.

Ils pourront évoluer visuellement par des changements de dessins d'un rassemblement à l'autre.



Le jugement

Pour tous les agrès, la présence de l'entraîneur à côté du gymnaste qui passe est bien sûr acceptée.

Le juge

Il doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

Peuvent officier :

- § Tous les juges validés (BF1-O, BF2-O, BF2-O opt3) formés au programme tremplin.
- § Toute personne reconnue comme "officiel tremplin".

L'officiel tremplin

Est reconnue comme Officiel Tremplin toute personne validée par son club.

La validation n'est reconnue qu'après validation par la CTR et envoi de la carte "Officiel Tremplin".

Le juge sera alors ajouté dans votre espace Internet pour pouvoir être engagé sur les compétitions.

⇒ Voir Annexe n°1 – Officiel Tremplin

Les feuilles de match

Elles sont à préparer avant le rassemblement en :

§ y indiquant les noms et prénoms de chaque gymnaste

§ cochant uniquement les 5 éléments qui vont être réalisés par chacun(e) des gymnastes.

Les entraîneurs doivent donner ces feuilles aux juges correspondants.

Ces derniers ne commenceront à juger que si la feuille de match a été correctement remplie.

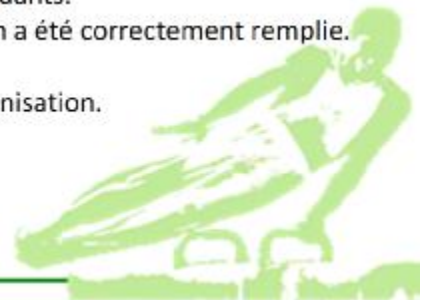
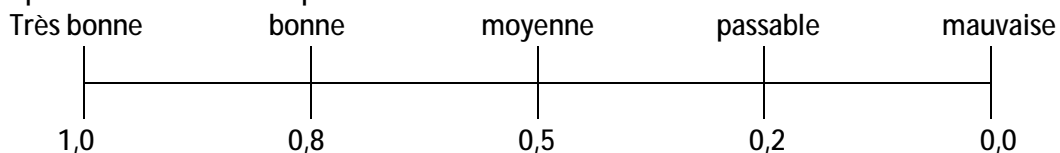
Elles servent de feuilles de notes pour les Officiels.

Merci aux clubs de respecter cette consigne pour faciliter l'organisation.

⇒ Voir Annexe n°3 – Les feuilles de match

L'évaluation

Chaque élément est évalué par les officiels suivant la réalisation effectuée :

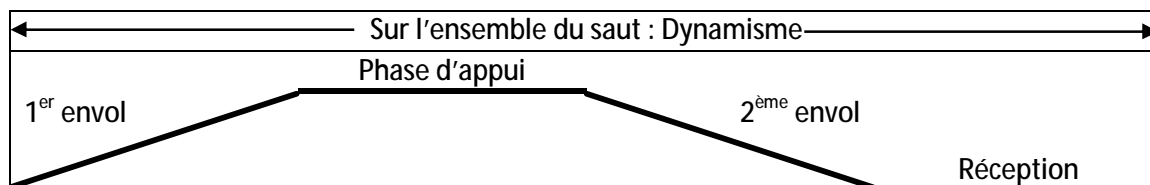


Saut

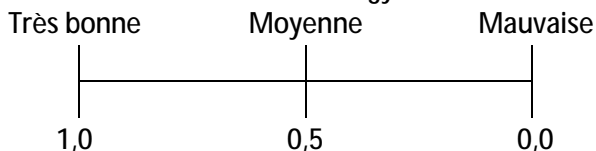
Le ou la gymnaste présente 2 sauts au choix.

La meilleure note est prise en compte.

Le jugement se partage en 5 phases :



Pour chaque phase, l'Officiel évalue la réalisation du gymnaste selon le barème :



Soit une note d'évaluation de 5 points maximum qui vient s'ajouter à la note de difficulté du saut.

Les autres agrès

Composition de la note

Le ou la gymnaste exécute 5 éléments.

Il peut en faire d'avantage mais seuls les 5 éléments cochés seront pris en compte.

Ces 5 valeurs d'éléments constituent la note de difficulté.

Merci aux entraîneurs de respecter la consigne : seuls 5 éléments cochés.

Note de difficulté maximale : 5 points

Pour chaque élément choisi, le juge donne une note d'évaluation allant 0 à 1 point suivant le barème énoncé en page 4.

On additionnera ensuite les 5 notes d'évaluation.

Evaluation maximale : 5 points

La note finale sera l'addition de la note de difficulté et de la note d'évaluation.

Remarques

Un élément est reconnu s'il est "arrivé sur les pieds".

Même si un élément est évalué à 0, on le compte quand même en valeur de difficulté.

Sachant que les gymnastes ne connaîtront pas leurs notes, il y a donc moins de regrets à mettre des évaluations à 0. Cela leur permettra de voir leur marge de progression d'un rassemblement à un autre. A l'inverse si le jugement est trop gentil, il se retrouvera dès le début au plus haut niveau et sans aucune marge de progression possible.

