



GYMNASIQUE
ARTISTIQUE
FEMININE

Code scolaire

Championnat B

édition 2014/2015

F.S.W.B.E.

Gymnastique Artistique Féminine

Imposés championnat B

Avant-propos :

La Gymnastique Artistique (ou « gym sportive ») est un sport exigeant qui requiert un nombre important d'heures d'entraînement. Cependant, il est possible, dans le cadre du cours d'éducation physique, de donner aux élèves une initiation correcte à ce sport spectaculaire.

Dans cette optique, vous sont proposés des enchaînements, accessibles à tous pour les premiers niveaux et de plus en plus complexes pour les enfants doués.

De manière à donner une présentation complète et active, les 4 agrès de la gymnastique féminine sont proposés (saut, barres asymétriques, poutre et sol). A l'enseignant d'utiliser un maximum des moyens mis à sa disposition pour profiter pleinement de cet outil.

Infos sur la Gym :

Le site de la Fédération Internationale : <http://www.fig-gymnastics.com>

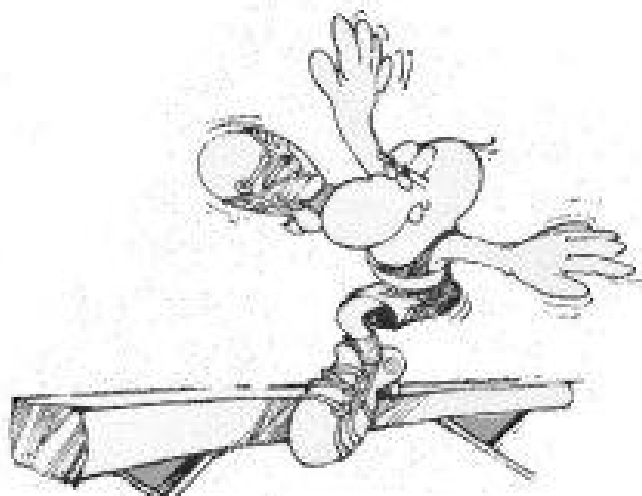
Le site de la Fédération Européenne : <http://www.ueg-gymnastics.com>

Le site de la Fédération francophone de Gymnastique : <http://www.ffgym.be>

Un site intéressant sur la Gym et les techniques : <http://www.gymnet.org>

Remerciements :

Remerciements pour l'autorisation d'utilisation et de reproduction de parties de documents appartenant à la F.f.G..



Gymnastique Artistique Féminine

Imposés championnat B

1. Organisation pratique :

a) Ce championnat s'organise selon les modalités d'un « concours imposé ».

Chaque gymnaste présente de 2 à 4 agrès au choix avec le sol et le saut obligatoires.

Une équipe est constituée de 4 à 6 gymnastes.

Afin de favoriser le travail sur plusieurs agrès, il sera tenu compte des deux meilleures notes obtenues tous agrès confondus.

En additionnant les 4 meilleurs totaux individuels (ramenés sur 20), on obtient le total de l'équipe sur 80 points.

b) Les Imposés comprennent 5 niveaux de difficulté croissante du 1 vers le 5.

Une pondération s'appliquera en table de secrétariat soit :

Niveau 1 : pointage x 80%

Niveau 2 : pointage x 85%

Niveau 3 : pointage x 90%

Niveau 4 : pointage x 95%

Niveau 5 : pointage x 100%

(l'accent étant mis sur la correction de la présentation ainsi que sur la maîtrise de la difficulté).

Chaque élève choisit le niveau de difficulté approprié à ses capacités. Un « panachage » est, bien sûr, possible.

Exemple : un élève peut très bien présenter un sol de niveau 4, un saut de niveau 3 et des barres asymétriques de niveau 1.

2. Adaptation des engins :

SOL : l'exercice sera réalisé en aller-retour sur une bande de tapis de 12 mètres; pour les niveaux 4 et 5, une bande de praticable dynamique est nécessaire.

SAUT : les sauts sont effectués en règle générale sur plint cependant, si le gymnase est équipé d'une table de saut, celle-ci pourra être utilisée pour les sauts le permettant.

POUTRE : la poutre sera à une hauteur de 1m25 pour tous les niveaux ; l'entrée sera aménagée avec des caisses de plint si nécessaire.

BARRES ASYMETRIQUES : les exercices seront réalisés à la barre inférieure (hauteur épaules) ou à la barre fixe pour les niveaux 1, 2 et 3 ; les niveaux 4 et 5 seront présentés sur barres complètes.

3. Le jugement :

La cotation comporte deux parties :

- le contenu (note D)
- l'exécution (note E)

1- Le contenu – note D

a) Chaque imposé est divisé en 9 séquences.

Chaque séquence vaut 1 point.

b) La note de départ est de 9 points. 2 bonifications de 0.50 pt. chacune sont possibles par niveau et font l'objet d'une notice. Elles sont en italique, marquées d'un « * » et remplacent ou complètent suivant le cas l'exercice qui précède. Elles sont accordées en cas de réussite même sommaire mais sans chute et peuvent être pénalisées en exécution.

2- L'exécution – note E

a) elle est de 10 points au départ ;

b) de cette note, seront retirées les fautes d'exécution ;

b) Sont soumis au jugement :

- la conformité de l'exécution à la description de l'exercice ;
- la qualité d'exécution ;
- la tenue du corps ;
- la virtuosité.

d) Afin de faciliter le jugement et de permettre à tout un chacun de noter l'exercice présenté, chaque partie d'exercice sera cotée de la manière suivante :

déduction de 1.00 pt si chute ;

0.10 pt à 0.30 pt. par faute sans dépasser le point attribué à la séquence en cours.

e) Si la gymnaste présente moins de 9 séquences, la note E sera diminuée de 1 point par séquences manquantes.

Exemple : l'élève oublie son enchaînement et ne présente que les deux premières séquences sans bonification, la note finale maximum sera de 2 en ND et 2 max en NE soit 4 points maximum en NF.

3- La note finale (NF) est l'addition de la note D (ND) et de la note E (NE).

4- Cotation du saut :

La valeur de départ de chaque saut est de 10 points. La note E s'ajoute à cette note pour obtenir la note finale avant pondération ;

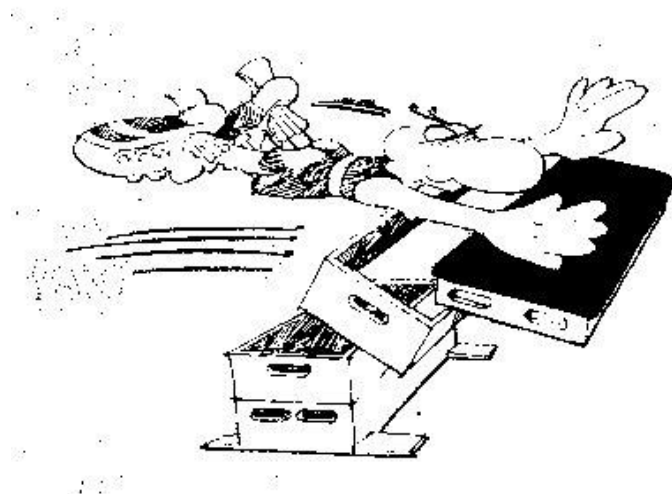
Dans un but pédagogique, 2 sauts sont autorisés. Ils peuvent être semblables ou différents. Il sera tenu compte de la meilleure note obtenue.

Déduction de la valeur du saut si non réalisé ;

1.00 pt. si chute ;

0.10 à 0.30 pt. par faute depuis le départ du tremplin ;

0.10 pt. par pas à la réception avec 1.00 maximum.



4. Quelques précisions :

A. Généralités

a) en cas de doute ou d'erreur :

1 - le texte fait foi ;

2 - les dessins peuvent aider à la compréhension du texte ;

3 - un DVD est disponible mais peut comporter quelques erreurs ou fautes.

b) au sol ainsi qu'à la poutre, il est possible d'ajouter un demi-tour si nécessaire (mais pas d'en supprimer !).

c) de même, il est possible d'ajouter un pas si nécessaire mais pas d'en supprimer.

d) les enchaînements peuvent toujours être inversés en latéralité en tout ou en partie.

e) pour rappel : la recherche de la maîtrise de la difficulté ainsi que de l'amplitude et la perfection de sa réalisation sont les objectifs premiers et non la course à la difficulté non maîtrisée, source d'accident.

f) Le sol : le choix de l'enchaînement avec ou sans musique est laissé à l'appréciation de chacun.

En cas d'option « avec musique », celle-ci est libre, sera enregistrée sur CD (un CD par gymnaste) et déposée à la sono avant la compétition.

B. Quelques notions de vocabulaire

Bras en première : bras en couronne en avant bas devant le bassin.

Bras en seconde : bras latéralement.

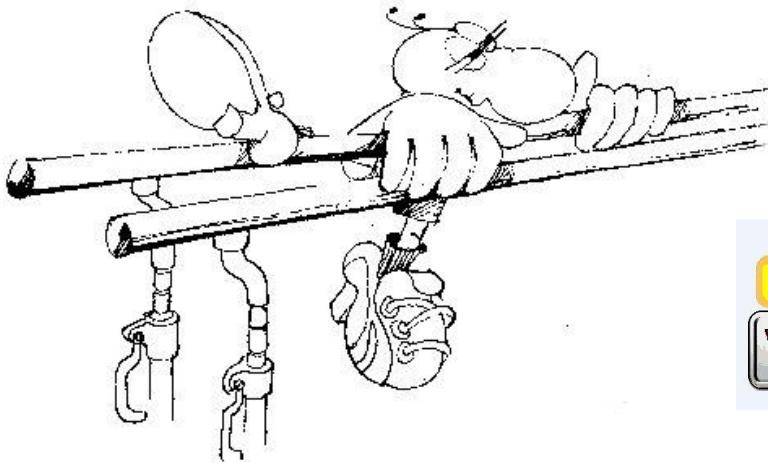
Bras en cinquième : bras en couronne en haut.

Bras en opposition : un bras en avant du côté opposé à la jambe avant, l'autre latéralement.

Assembler : à la poutre : glisser le pied arrière derrière le pied avant.

Saut assemblé : en lançant une jambe, saut en position assemblée.

Saut de chat : saut ciseau jambes fléchies.



Rue Muzet, 47
5002 Saint-Servais