

BONUS!

AU *Cœur* DE LA GYM

Bonus Techniques
Programme Formation 1 – 2 - 3



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR



Présentation

Nouveauté sur les Imposés de la formation du jeune gymnaste :

VALORISER LA REALISATION TECHNIQUE D' UN OU PLUSIEURS ÉLÉMENTS IDENTIFIÉS sur les secteurs des agrès

Ces éléments identifiés sont indispensables à la formation de « **qualité** » du gymnaste :

- *c'est gagner en **efficience** dans les gestes
- *c'est générer de la **fluidité** dans les gestes
- *c'est **réduire les défauts parasites** des gestes

Qui auront un impact sur les futurs éléments du code FIG.



Ce powerpoint est un support d'explication de ses bonus, complémentaire à la Brochure des programmes Performance.



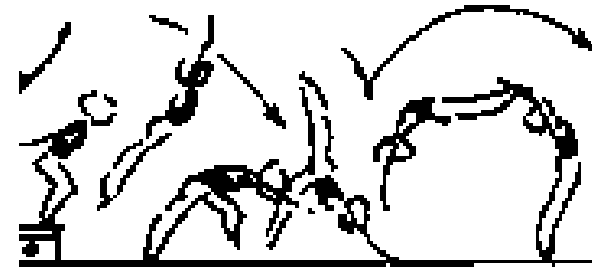
Objectifs

Les bonus techniques sont présents POUR VALORISER le travail dans la technique la plus « pure » :

1/ c'est éviter des fautes techniques récurrentes qui limiteraient le gymnaste sur sa progression future dans la filière Performance

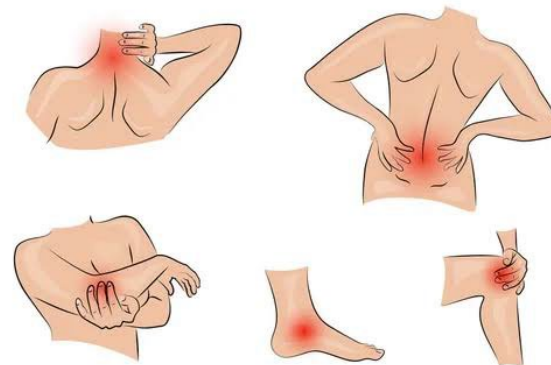


NON



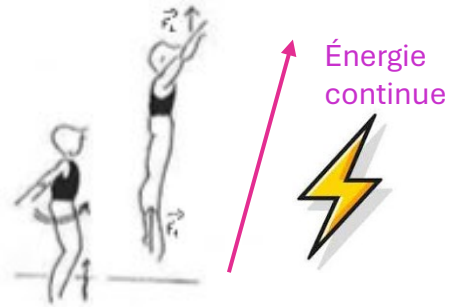
OK

2/ c'est éviter des traumatologies articulaires qui auraient des conséquences sur la santé physique du gymnaste à long terme

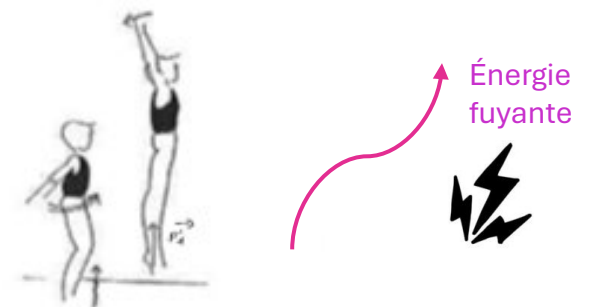


3) c'est améliorer l'efficacité énergétique dans la réalisation des éléments

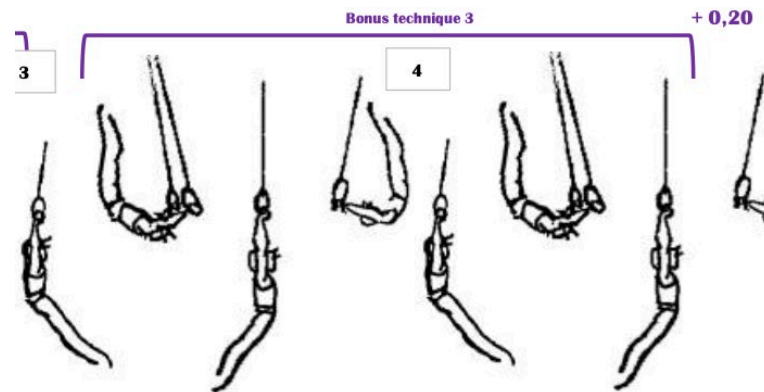
Transmission d'énergie



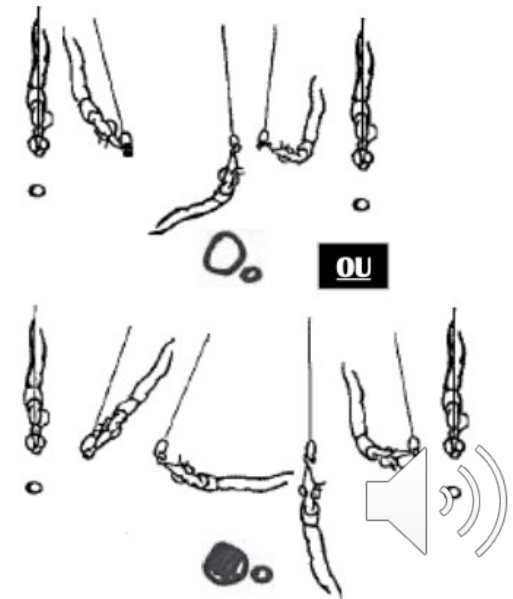
Pas de transmission



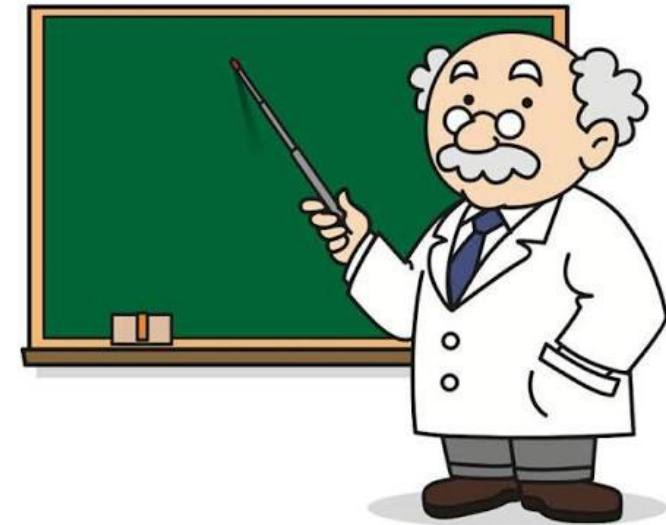
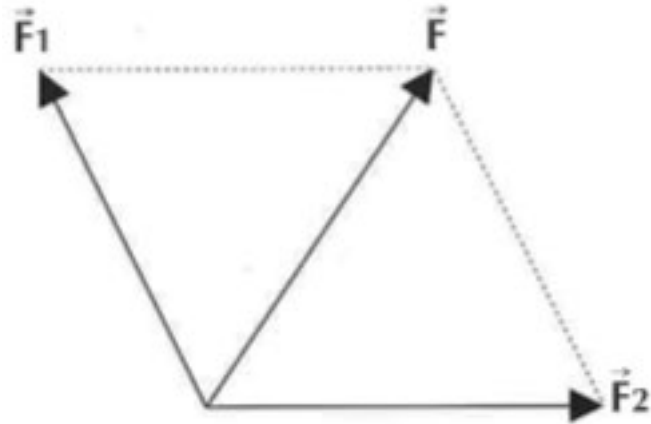
4) valoriser les efforts des gymnastes qui optimisent la technique lors de la réalisation des éléments.



= évolution vers →



Il est important de revenir sur des bases simples de physique pour comprendre l'intérêt de ces bonus :



Notion de base : La biomécanique

La Biomécanique est le langage du corps. Comprendre cette langue, c'est comprendre comment nous bougeons, pourquoi nous nous blessons, et comment nous pouvons performer. »

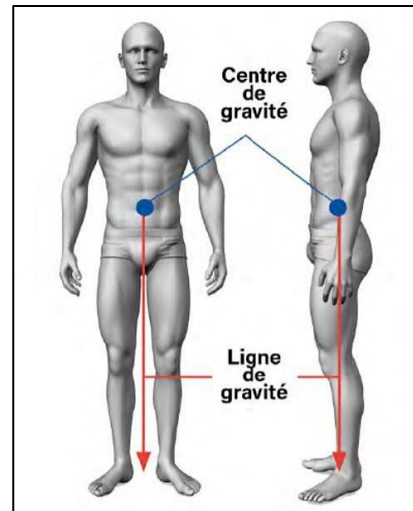
— Dr. Jean-Pierre Vigneron, Expert en Biomécanique.



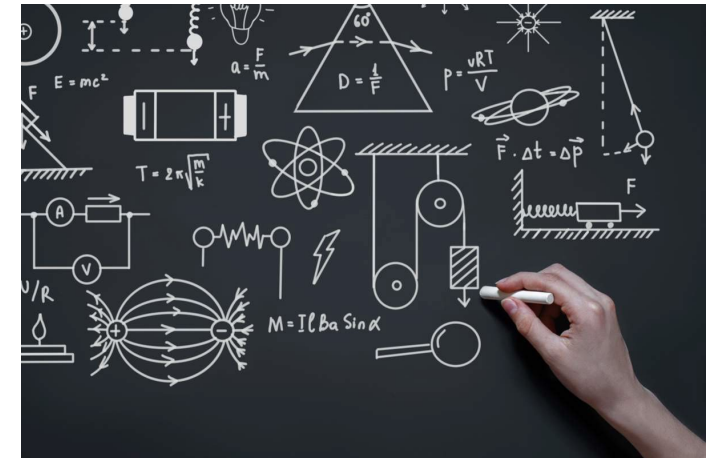
Il faut partir du postulat suivant :



La terre
(magnétisme)



L'être humain
(sensible à la gravité)



Les lois de la physique
(inhérent à la planète)



**Leur association va donner une continuelle
mis en action des Forces de la physique :**



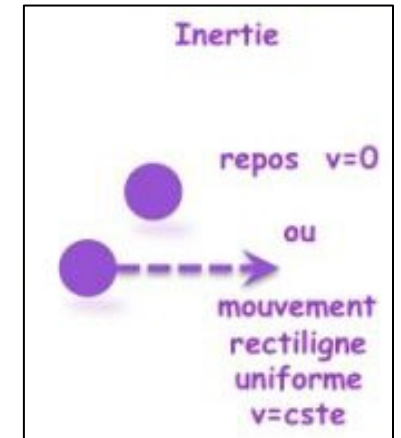
3 Lois physiques sont tout le temps en action :

lois du mouvement de Newton

loi 1



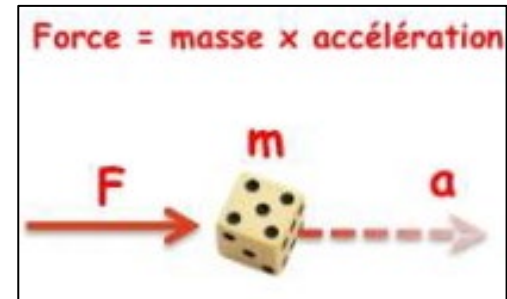
un corps en mouvement reste en mouvement, et un corps au repos reste au repos, à moins qu'une force ne s'exerce sur lui.



loi 2



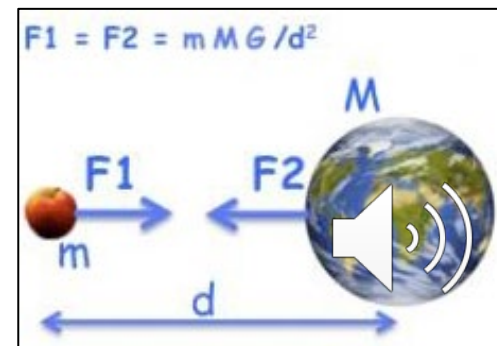
la force est égale au produit de la masse par l'accélération : $F = m \times a$



loi 3

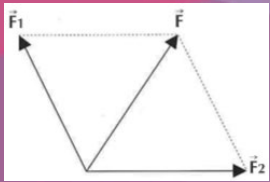


à chaque action correspond une réaction égale et opposée.



En gymnastique, une combinaison d'actions de la matière joue sur la physique pendant la pratique :

Loi d'action réaction



ATR rebond



Energie élastique

Armé-fouetté

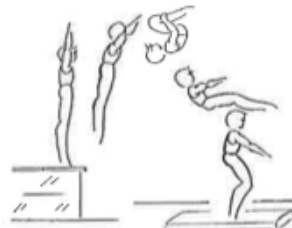


Transfert d'énergie

Transmission d'énergie



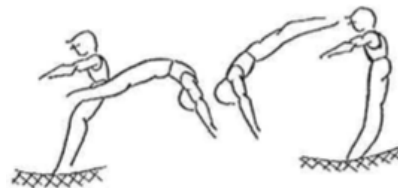
Blocage du mouvement rectiligne



avant

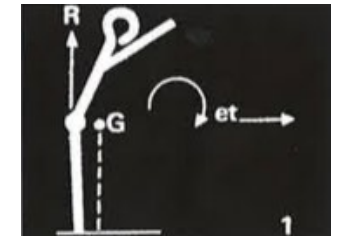
Les rotations

arrière



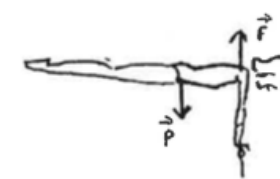
Poussée excentrée

Salto avant groupé



Couple de forces

Tour d'appui arrière



longitudinale



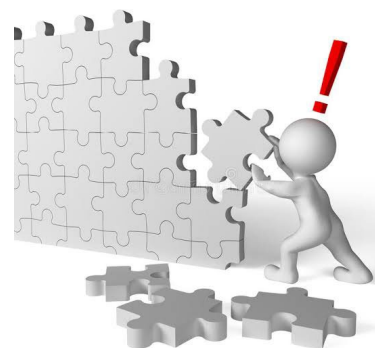
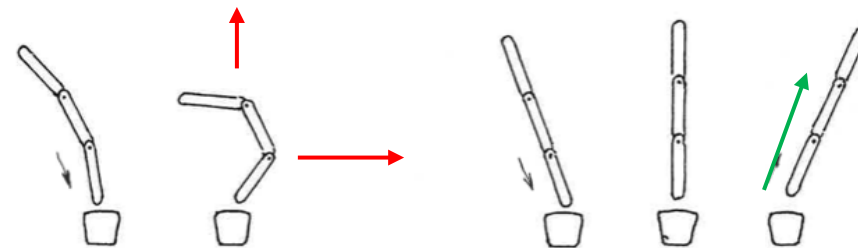
Pourquoi en mettre autant d'importance ?

But de l'apprentissage des
éléments techniques en
phase avec la biomécanique
(jouer avec les lois de la
physique)

=

**Gagner le maximum en
efficacité et en efficience**

1. Eviter le maximum de fuites d'énergie lors de
la réalisation d'un élément



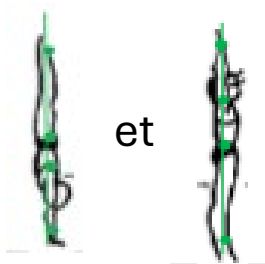
2. Assurer une solidité
technique dans l'apprentissage
des bases du gymnaste

3. Avoir une qualité de gymnastique
à la française qui est valorisée et
reconnue à l'International

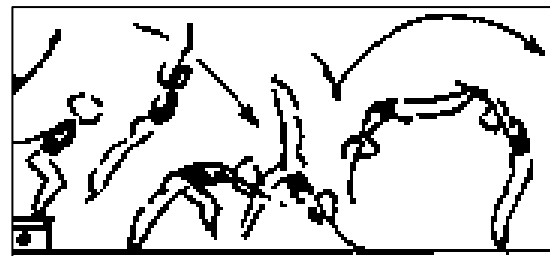
Exemple d'efficacité et d'efficacité technique : l'alignement

Ex : Sauts de mains et +

Bases bien acquises



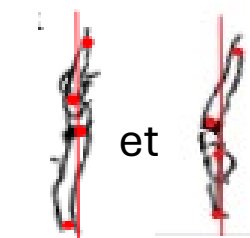
et



Saut de mains Flip avant Ange

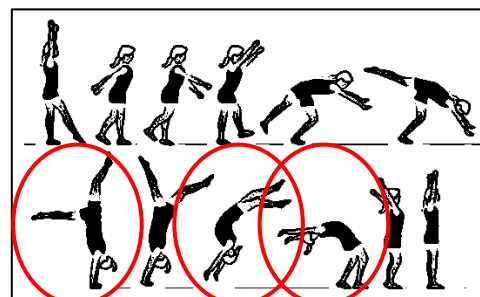
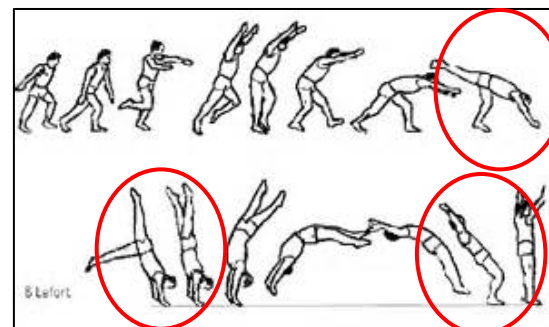
Peu de fautes d'exécution

Et
plus
...



et

ou



Saut de mains Salto avant groupé avec temps d'arrêt

Fautes moyennes et grossières d'exécution

Et
après
...

En résumé :

Un geste technique réalisé sous une forme optimale* et énergétiquement efficace doit être valorisé



Efficiency et efficacité = Qualité = Bonus ✓

Pour les gymnastes :

Les **bonus** sont présents pour les aider à bonifier leurs efforts sur l'apprentissage et la réalisation technique d'un élément.



Pour les entraîneurs :

Les **bonus** servent de position de référence et accompagnent leur compétence au service du gymnaste.



Pour les juges :

Les bonus servent de position de référence qui sont en lien directement avec les exigences de fautes d'exécution du code FIG



Article 9.4 Déductions du Jury E

Ces déductions doivent être appliquées sur tous les agrès et à l'exercice au sol par le Jury E lorsque la faute correspondante est commise. Voir les sections 10 à 15 pour les fautes et déductions supplémentaires spécifiques à chaque appareil.

Faute	Petite 0,10	Moyenne 0,30	Grossière 0,50
Déductions pour fautes esthétiques et d'exécution			
Positions imprécises (groupée, carpée, tendue).	◆	◆	
Ajuster ou corriger la position des mains ou de la prise à chaque fois.	◆		
Marcher ou sautiller en appui tendu renversé (chaque pas ou saut).	◆		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou les pieds.	◆		
Heurter l'appareil ou le sol.			◆
Le gymnaste est touché mais non assisté par l'entraîneur pendant un exercice.		◆	
Interruption de l'exercice sans chute.			◆
Bras fléchis, jambes fléchies ou jambes écartées.	◆	◆	◆
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	◆	◆	
Salto avec genoux ou jambes écartées.	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Ouverture des jambes à la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception.	◆		
Perte d'équilibre au cours de la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum -1.00 pour pas et sursauts)	Déséquilibre léger, petit pas ou petit saut, 0,1 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact avec le tapis avec 1 ou 2 mains	
Chute ou appui avec 1 ou 2 mains lors de toute réception.			-1.00
Chute à la réception sans que les pieds ne touchent le tapis en premier.			-1.00 et non reconnaissance par le jury D
Ecart atypique.		◆	
Autres fautes esthétiques.	◆	◆	◆



Les Bonus Techniques

- Les bonus techniques sont uniquement sur la filière Formation du programme Performance
- Les bonus techniques sont identifiés par :

Sur la page des dessins

Bonus technique

+ 0,20



Sur la page descriptive de l'imposé

Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	Descriptif dessin	Vidéo	Bonus Technique
De la Fenta, passage par la planche (Alignement jambe antérie - tronc - bras). Bonus technique 1			+ 0,20

- Les bonus techniques sont présents au SOL, aux ARCONS (cheval uniquement), aux ANNEAUX, aux BARRES PARALLELES et à la BARRE FIXE
- Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique réalisée a un maximum de 0,20 point de faute sur l'élément.
- Le bonus technique **ne sera pas accordé** en cas de moyenne de faute(0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.



Agrès	BT	Mouvement 1	Mouvement 2	Mouvement 3
SOL	BT 1	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,20
	BT 2	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,20
	BT 3	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,20
	TOTAL	+ 0,60	+ 0,60	+ 0,60
ARÇONS	BT 1	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,60
	BT 2	+ 0,20	+ 0,10	+ 0,60
	BT 3	+ 0,20	+ 0,10	////////////////////
	BT 4	////////////////////	+ 0,20	////////////////////
	TOTAL	+ 0,60	+ 0,60	+ 1,20
ANNEAUX	BT 1	+ 0,50	+ 0,50	+ 0,10
	BT 2	+ 0,50	+ 0,20	+ 0,20
	BT 3	+ 0,50	+ 0,20	+ 0,20
	TOTAL	+ 1,50	+ 0,90	+ 0,50
PARALLÈLES	BT 1	+ 0,10	+ 0,10	+ 0,10
	BT 2	+ 0,20	+ 0,10	+ 0,10
	BT 3	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,10
	BT 4	////////////////////	+ 0,10	+ 0,10
	TOTAL	+ 0,50	+ 0,50	+ 0,10
FIXE	BT 1	+ 0,10	+ 0,10	+ 0,10
	BT 2	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,10
	BT 3	+ 0,20	+ 0,20	+ 0,10
	TOTAL	+ 0,50	+ 0,50	+ 0,30

La valeur des bonus techniques

+ 0,20



Proposition de notation pour le Jury sur les territoires

Jugement du mouvement

	Juge 1	Juge 2
	Jury D = Juge Niveau 1 <u>OU</u> Juge 2 minimum de préférence	Jury E = Juge Niveau 1
Etape 1	- Prend la Note de départ - Juge les bonus de remplacement ou évolutif - Bonus techniques - Pile chute - Pénalités - Virtuosité	- Juge uniquement l'exécution
Etape 2	- Font le point ensemble sur l'exécution des bonus techniques	
Etape 3	- Saisie des notes sur l'informatique	



Positions spécifiques et bonus

Dans le but d'aider les gymnastes, les entraîneurs et les juges à accorder les bonus aux agrès, les slides suivantes décrivent les positions spécifiques valorisées.

Nous allons trouver :

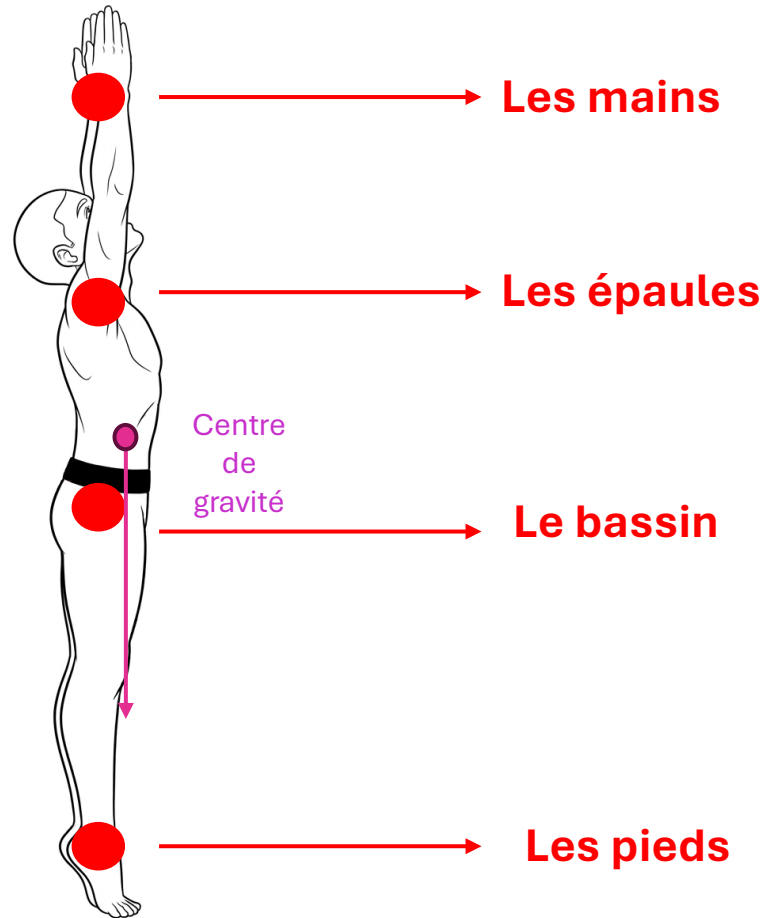
- l'alignement
- La courbe avant
- La courbe arrière
- La position de la tête
- La courbette

ET les besoins spécifiques à la GAM :

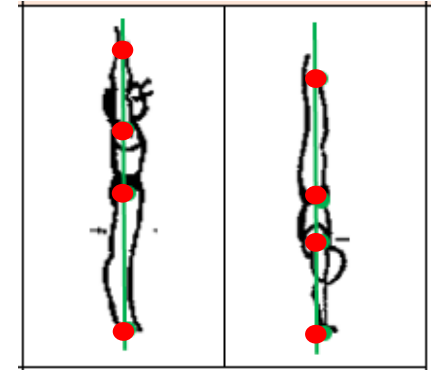
- La préparation physique
- La position des mains
- Le rythme



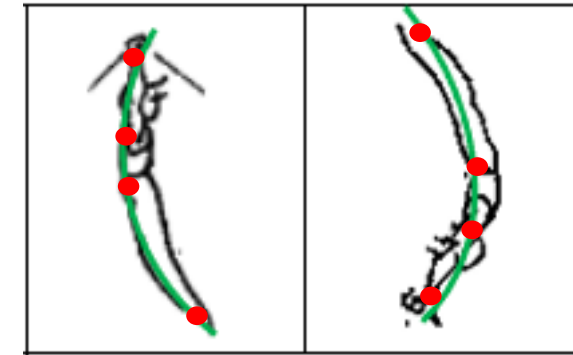
Les points de référence à repérer pour identifier les bonus



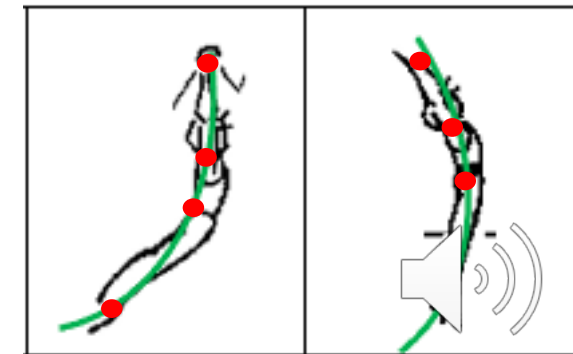
Sur l'alignement :



Sur la courbe avant :



Sur la courbe arrière :



L'alignement (1/4)

L'intention de l'alignement est de rigidifier, de rendre compact le haut et le bas du corps et d'éviter toute pliure du corps dans un sens ou dans un autre.

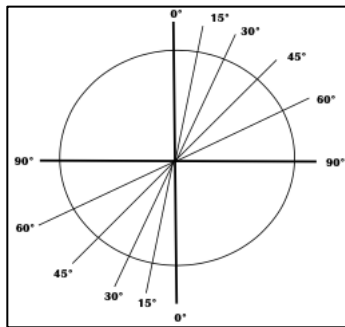
Debout



Sur le dos ou à l'appui dorsal



Sur le ventre ou à l'appui facial



En position inclinée ou non

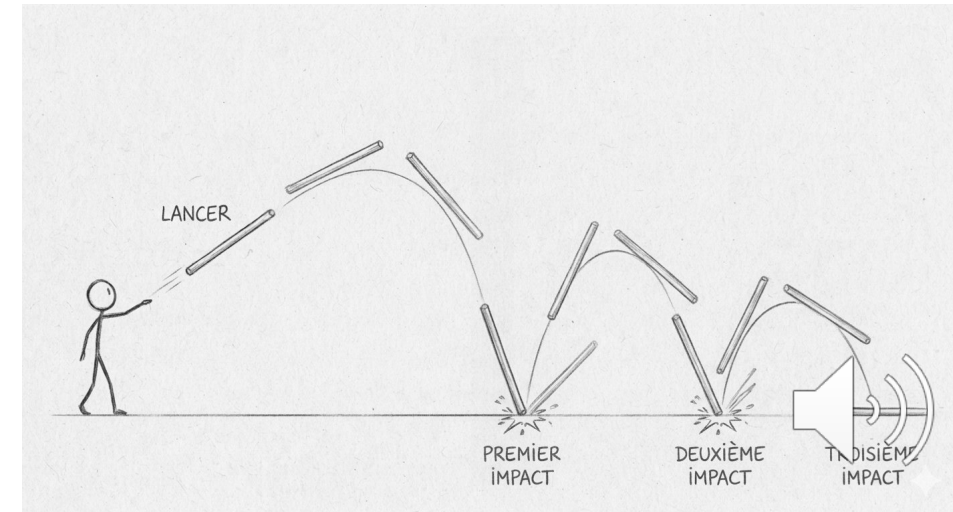
A l'ATR

En dynamique,
un bâton reste
dur :

En comparaison avec un objet, le
corps pourrait représenter :



Un bâton



L'alignement (2/4)

Défauts récurrents	
Ex :	
	
- Fermeture de l'angle bras / tronc / jambes - Tête tirée ou trop en avant	

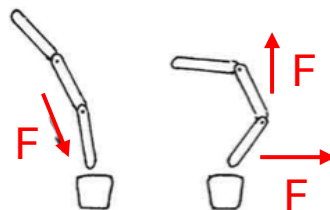
Bonnes positions	
	
- Angle bras / tronc / jambes aligné - Tête droite / Bras aux oreilles	

Pour les juges, le repère à avoir est :



Est-ce que le corps du gymnaste forme une ligne droite de haut en bas ?

Avec un outil mal conçu et mal serré

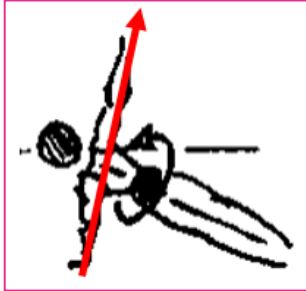


Avec un outil solide et verrouillé



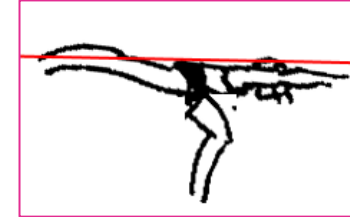
L'alignement (3/4)

Les différentes situations sur les agrès dans la brochure :



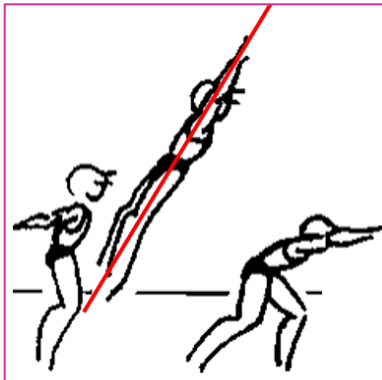
BT 2 – Sol F1

Objectif : s'habituer à avoir son bras d'appui solide en restant aligné



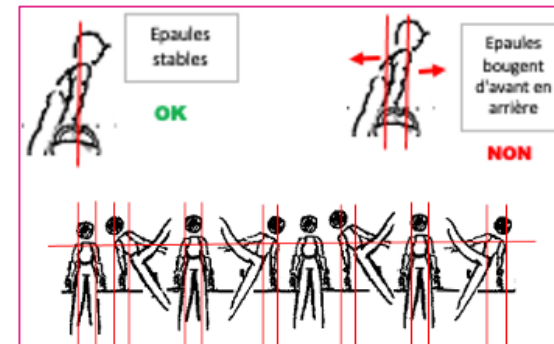
BT 1 –Sol F1

Objectif : conserver l'alignement de la fente en passant par la planche jusqu'à l'ATR



BT 3 – Sol F2

Objectif : conserver l'alignement du sursaut jusqu'à la fente



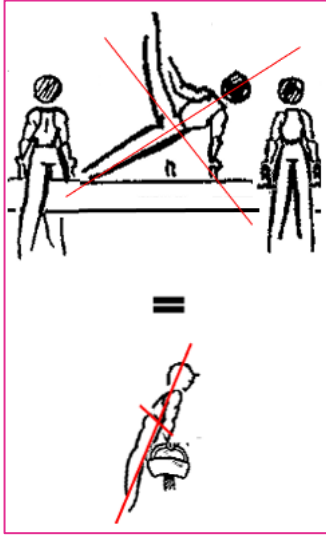
BT 1 –Arc F1

Objectif : conserver l'alignement en gardant les épaules droites pendant les balancés



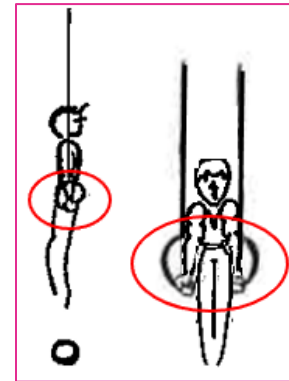
L'alignement (4/4)

Les différentes situations sur les agrès dans la brochure :



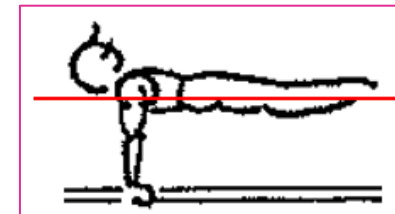
BT 1-2 – Arç F1

Objectif : Garder le corps aligné sur les faux ciseaux



BT1-Ann F3

Objectif : Tenir en appui les mains ouvertes tout en gardant le corps droit et aligné



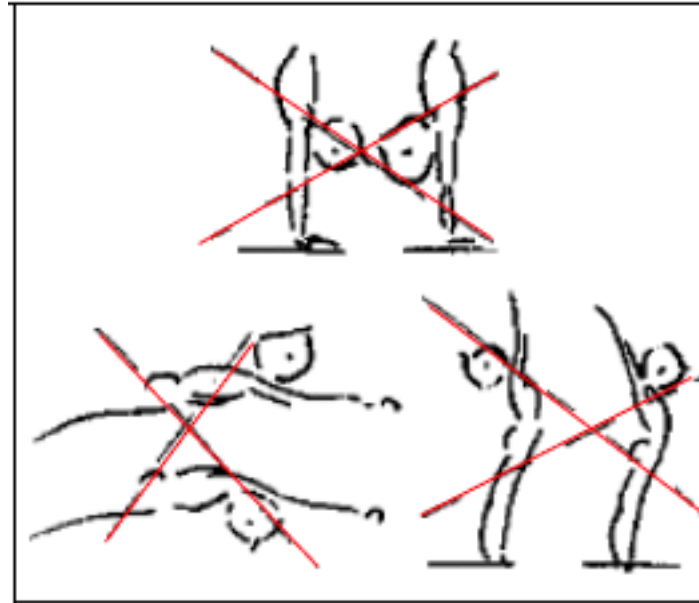
BT 3 – Para F2

Objectif : Garder le corps droit et aligné en balancé avant

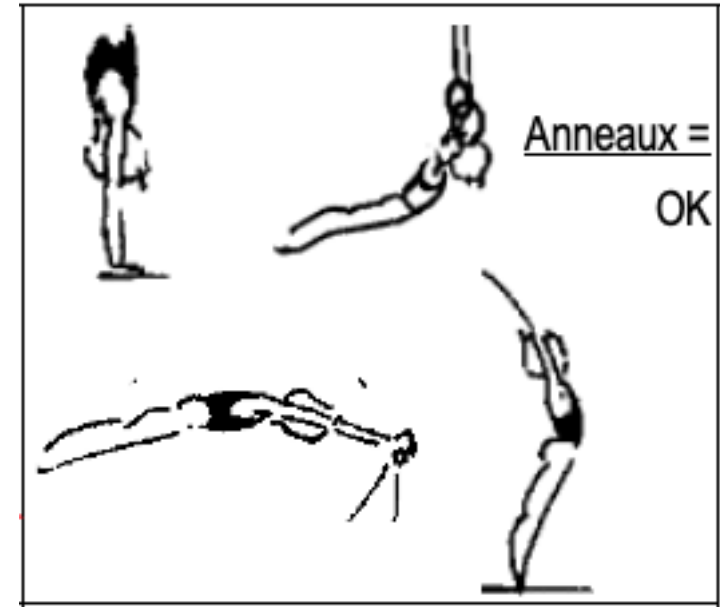


La position de la tête (1/2)

La règle de cette période de formation est de maintenir la courbure naturelle de la colonne cervicale. La position de la tête a une incidence dans la conservation des positions de corps (déformation du haut du corps, compensation musculaire et relâchement du corps dans l'effort)



La tête tirée



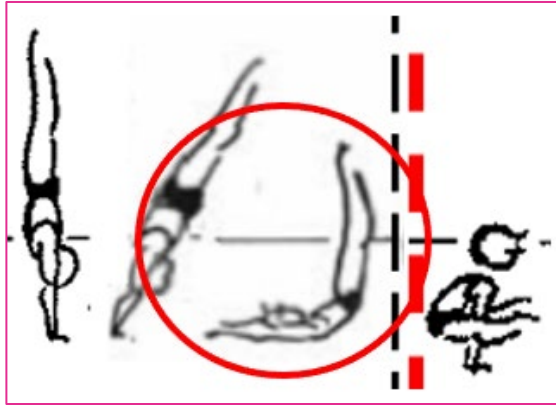
Tête dans l'alignement bras - tronc

*(Cas particulier aux Anneaux
sur le balancé arrière)*

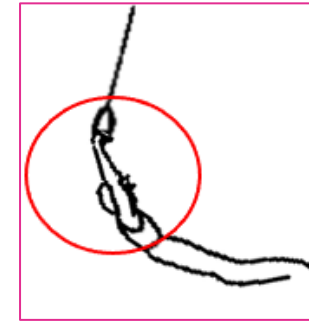
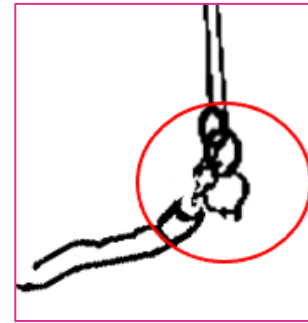


La position de la tête (2/2)

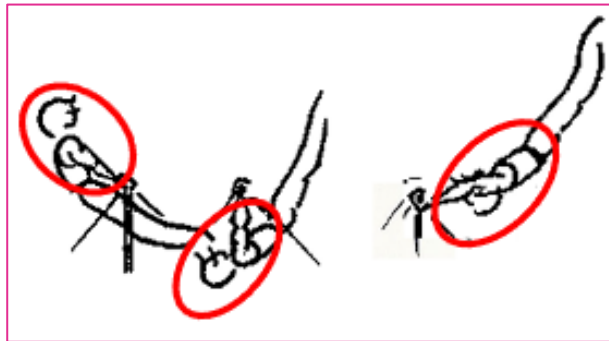
Objectif: Conserver l'efficacité de la restitution énergétique des efforts physiques sur les éléments en apprentissage



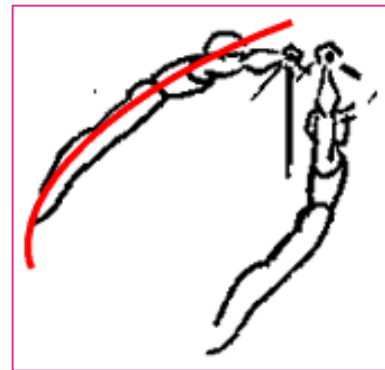
BT 2 – Arç F3



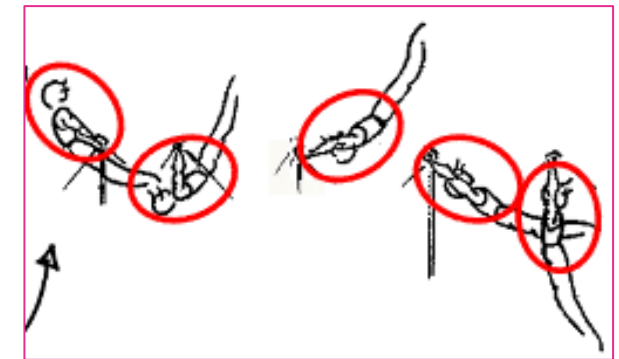
BT 2-3 – Arç F1



BT1 – Fixe F1



BT 2 – Fixe F1

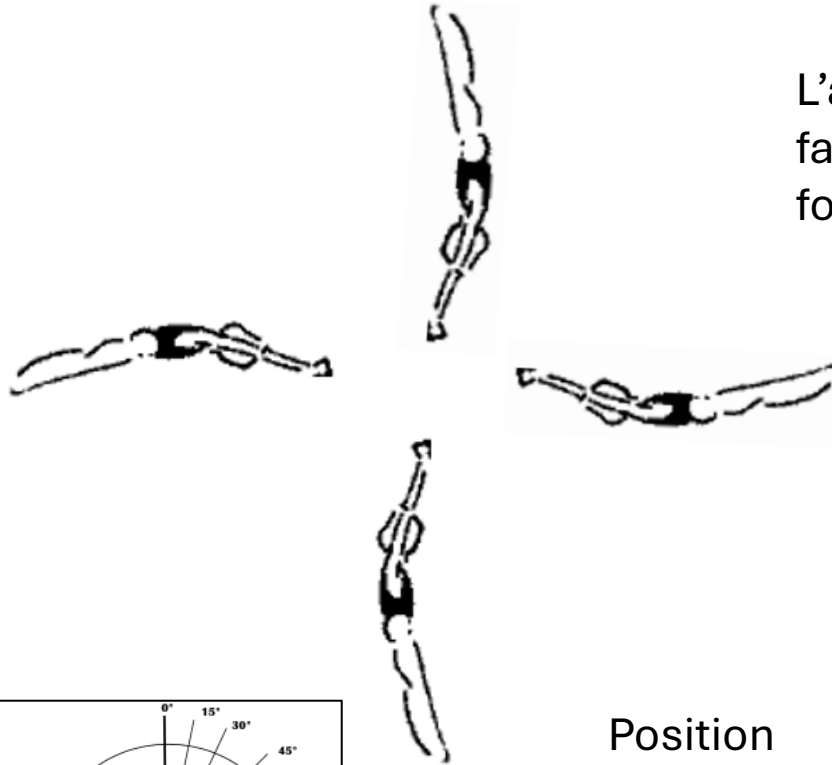


BT 1 – Fixe F2

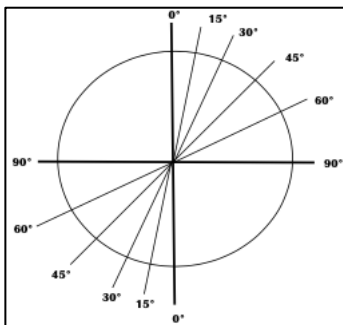


La courbe avant (1/3)

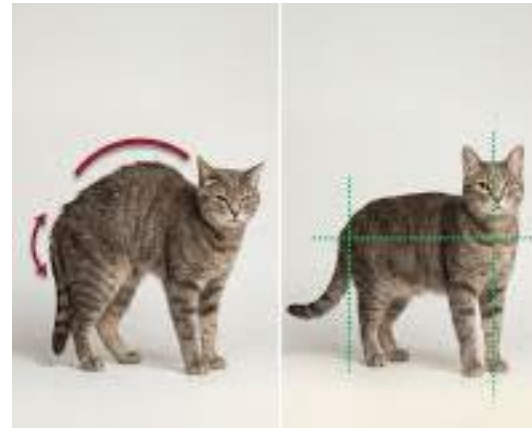
La courbe avant est une position arrondie du corps apportant au gymnaste une solidité pour déclencher par la suite un armé par passage en courbe arrière pour le fouetté pour le balancé



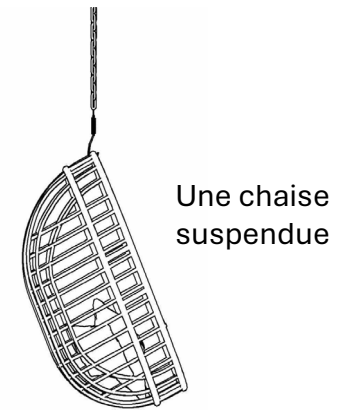
L'animal qui représente facilement l'action de la forme est le chat :



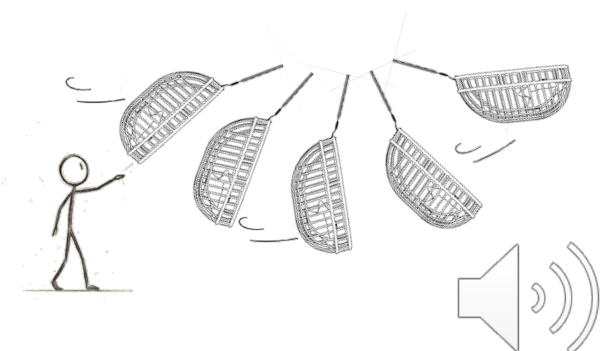
Position neutre et position dos rond :



En comparaison avec un objet, le corps pourrait représenter :

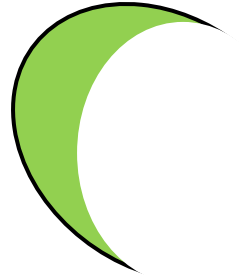


En mouvement :



La courbe avant (2/3)

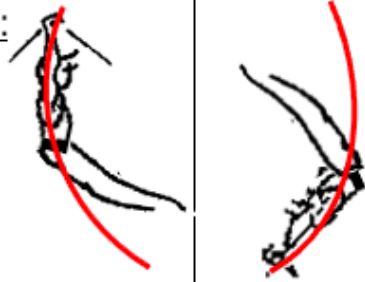
Pour les juges, le repère à avoir est :



Est-ce que le corps respecte une position de demi cercle ?

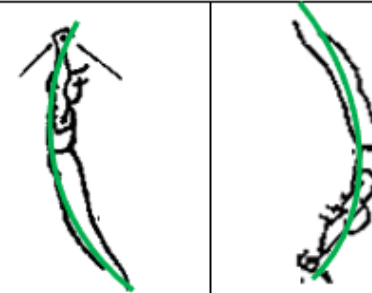
Défauts récurrents

Ex :



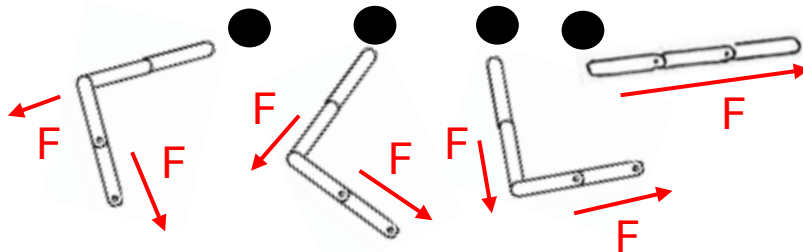
- Fermeture prononcée tronc / jambes
- Tête tirée en avant et dos plat

Bonnes positions



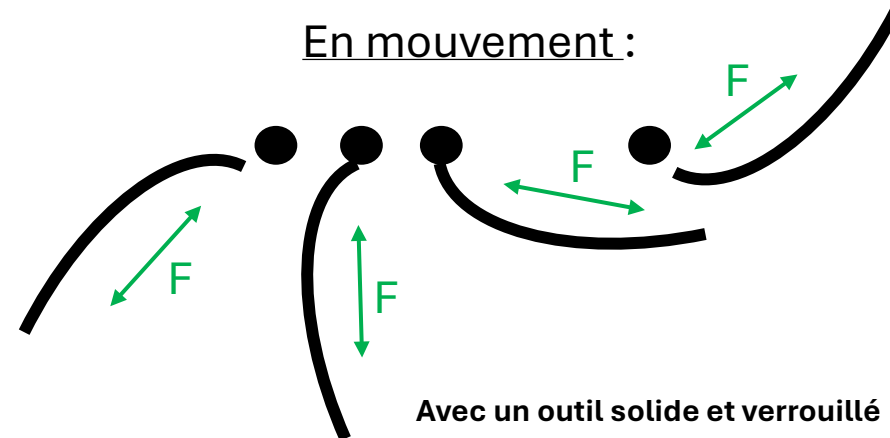
- Angle bras / tronc / jambes formant une fermeture arrondie
- Bras collés aux oreilles et dos rond

En mouvement :



Avec un outil mal conçu et mal serré

En mouvement :

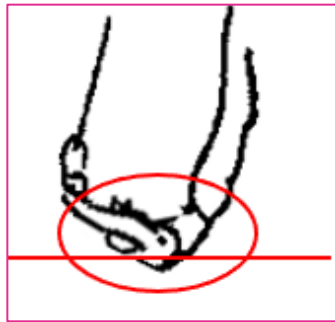


Avec un outil solide et verrouillé

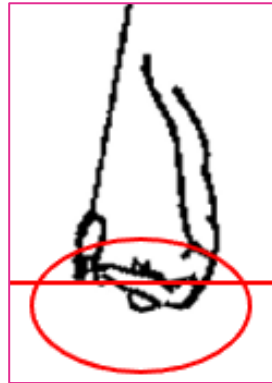


La courbe avant (3/3)

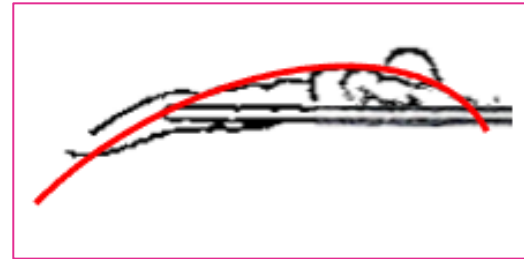
Objectif: Conserver l'efficacité de la restitution énergétique des efforts physiques sur les éléments en apprentissage



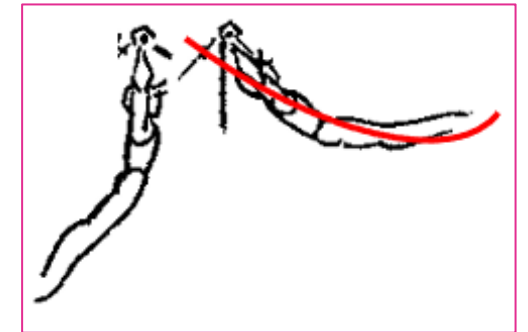
BT 3 – Ann F2



BT3 – Ann F3



BT1 – Para F2 et F3

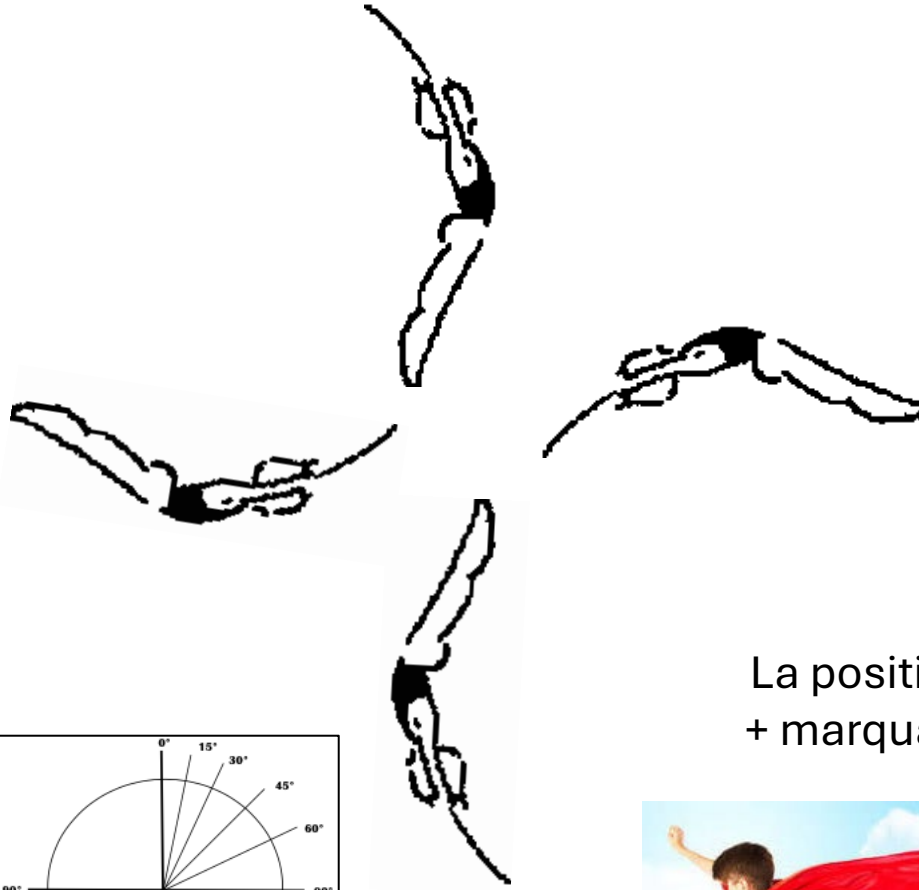


BT 1 – Fixe F2



La courbe arrière (1/3)

La courbe arrière est une position d'extension du corps apportant au gymnaste une solidité pour déclencher par la suite un armé pour le fouetté pour le balancé



En comparaison avec un objet, le corps pourrait représenter :

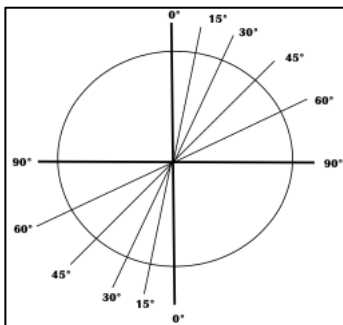
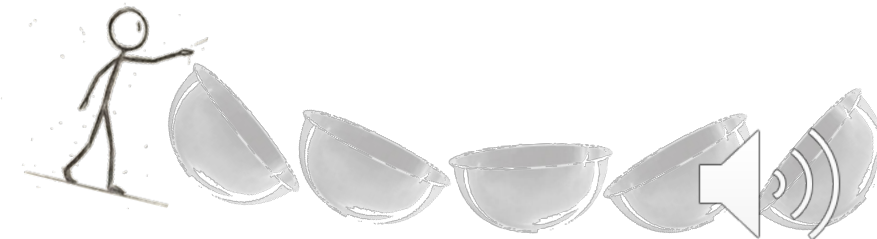


Une bassine de bac
soldeur

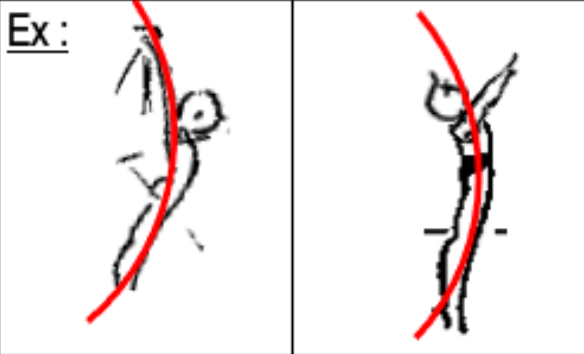
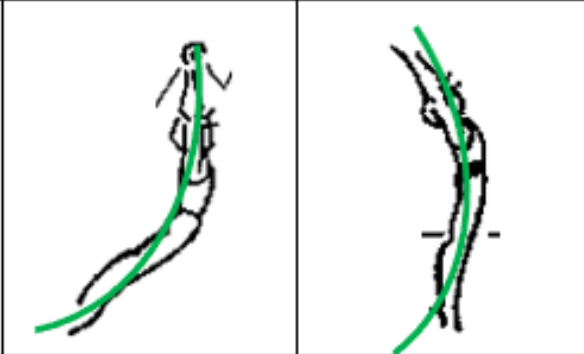
La position la
+ marquante :

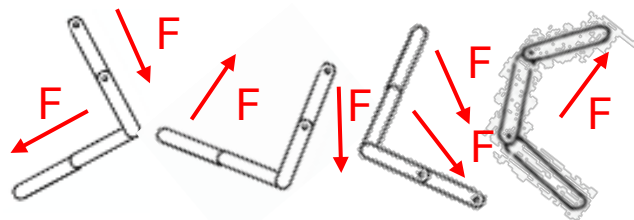


En mouvement :

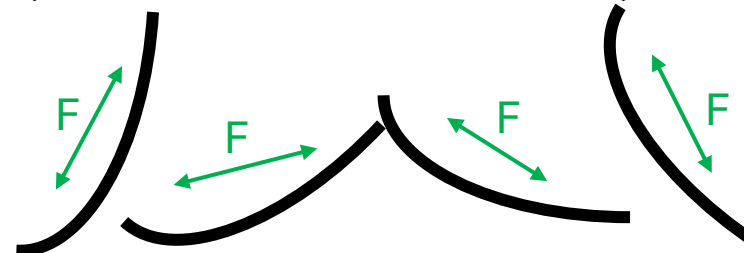


La courbe arrière (2/3)

Défauts récurrents		Bonnes positions	
Ex : 			
- Angle bras / tronc / fermé - Tête tirée ou trop rentrée		- Angle bras / tronc / jambes formant une ouverture arrondie - Bras collés aux oreilles	



Avec un outil mal conçu et mal serré



Avec un outil solide et verrouillé

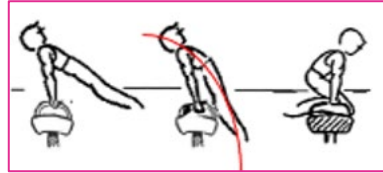
Pour les juges, le repère à avoir est :



Est-ce que le corps respecte une position de demi cercle inversé ?



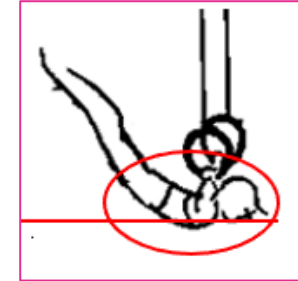
La courbe arrière (3/3)



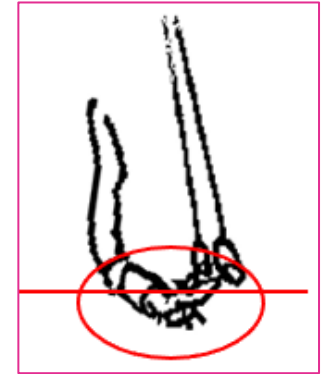
BT 3 – Arc F1



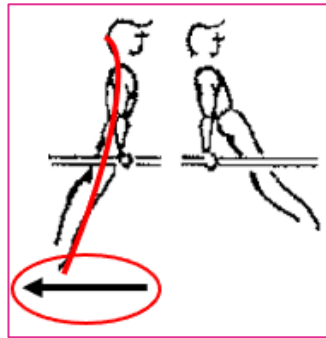
BT 1 – Sol F3



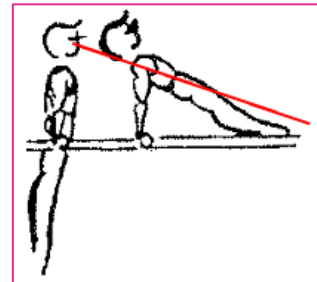
BT 2 – Arc F3



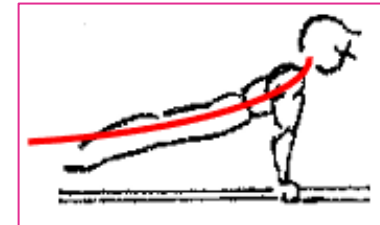
BT 2 – Ann F3



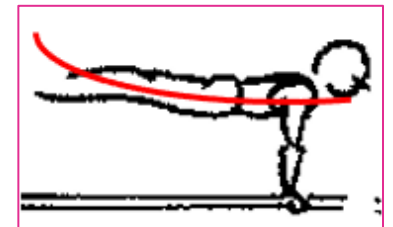
BT1 – Para F1



BT2 – Para F1



BT3 – Para F3

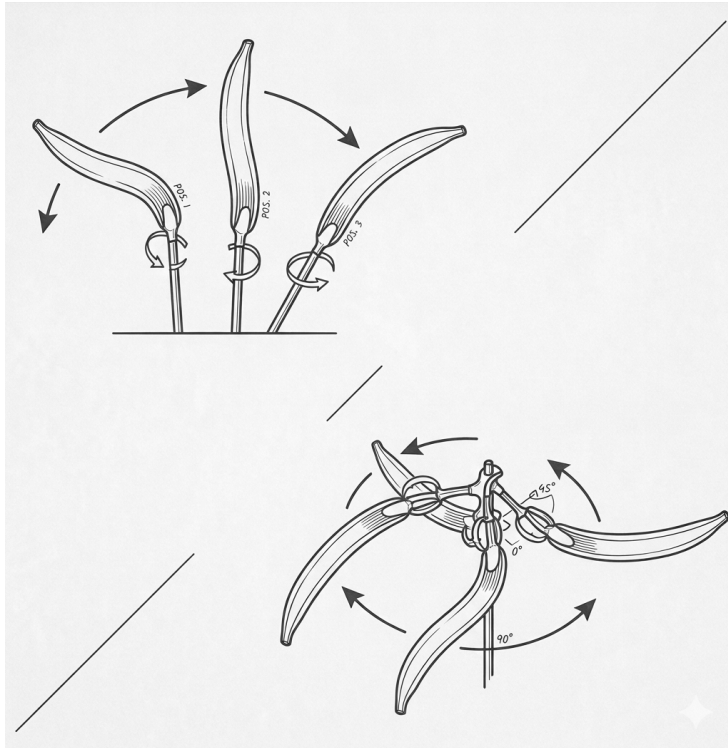


BT2 – Para F2



La courbette (1/3)

C'est le passage de l'une à l'autre de ces courbures, à l'horizontale ou à la verticale, qui est le fondement des réalisations d'éléments.

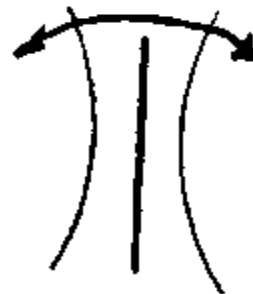


En comparaison avec un objet, le corps pourrait représenter :



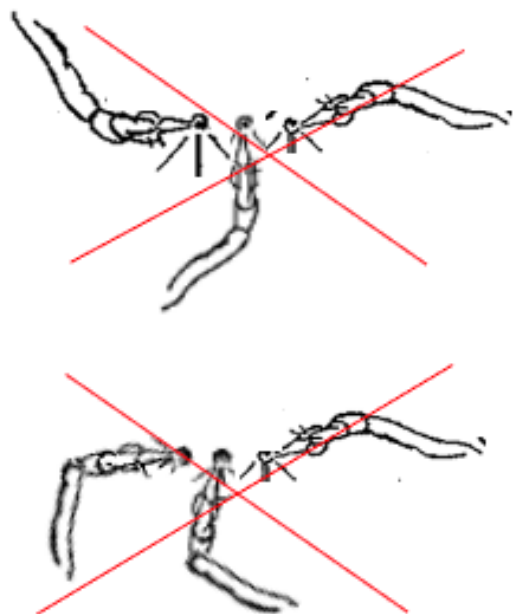
Une scie en acier pour bois

En mouvement :

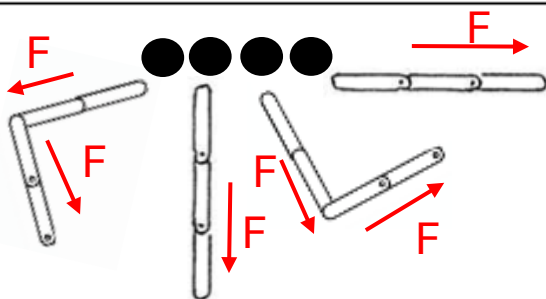


La courbette (2/3)

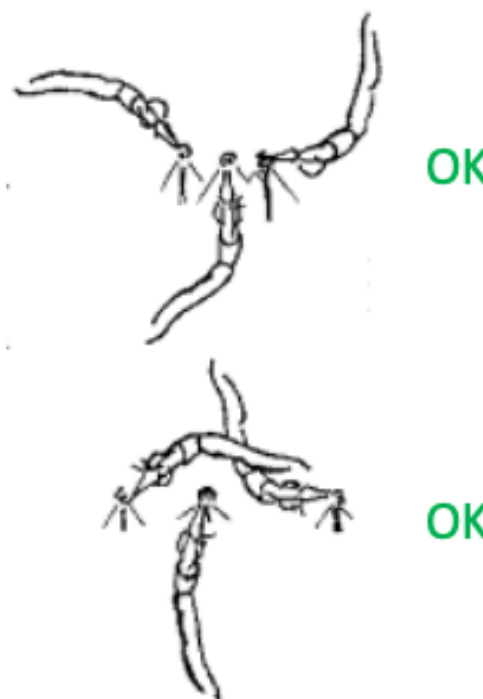
Défauts récurrents



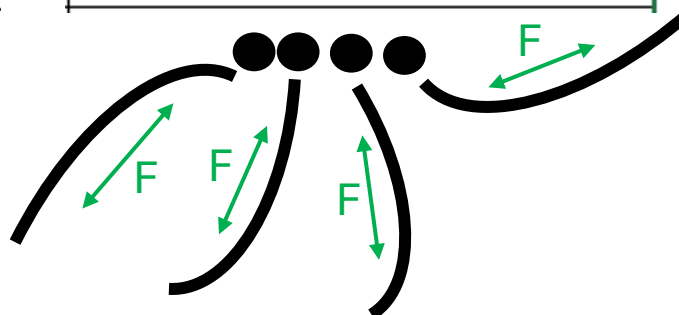
Le corps reste droit ou en extension



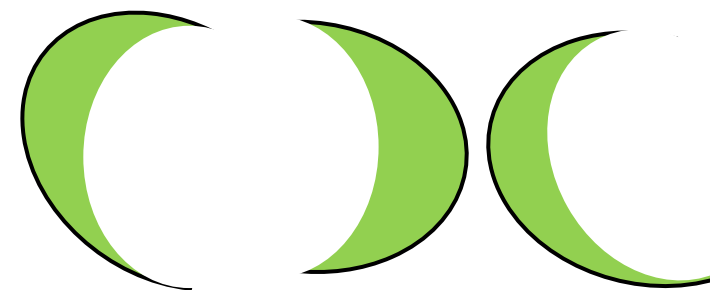
Bonnes positions



Passage d'une courbe à l'autre



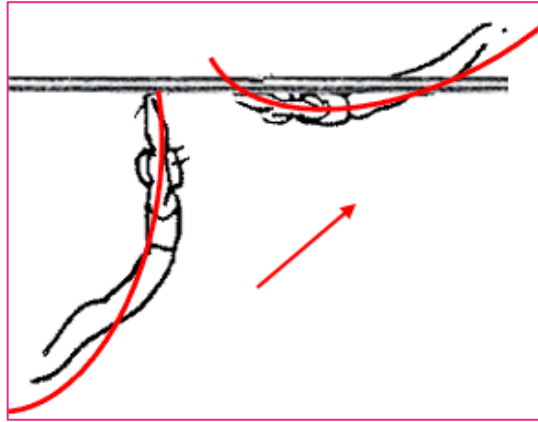
Pour les juges, le repère
à avoir est :



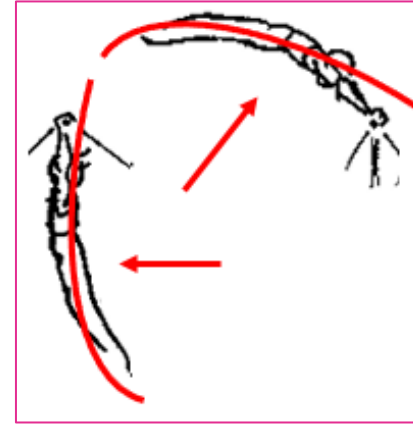
Est-ce que ces 3 demi
cercles sont présents sur
le balancé (demi cercle,
demi cercle inversé, et
demi cercle)?



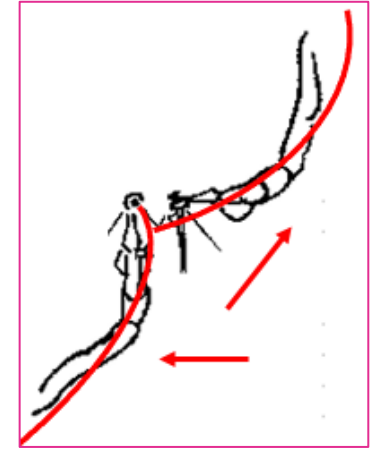
La courbette (3/3)



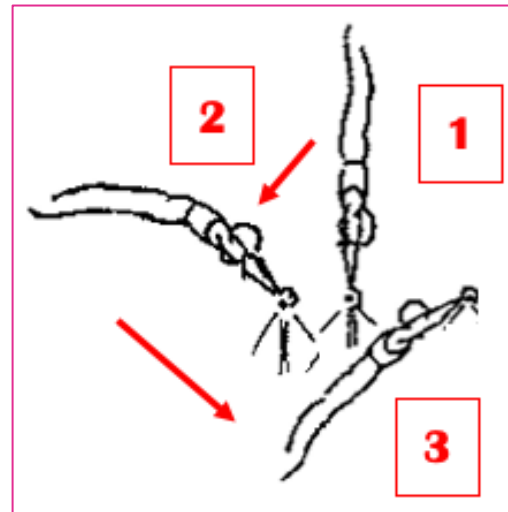
BT 2 – Para F2 F3



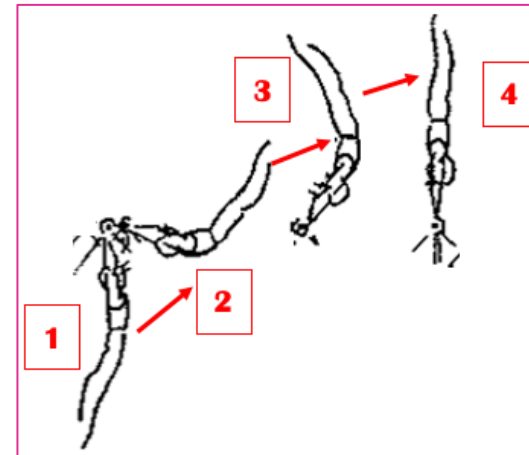
BT 2 – Fixe F2



BT 3 – Fixe F2



BT 2 – Fixe F3

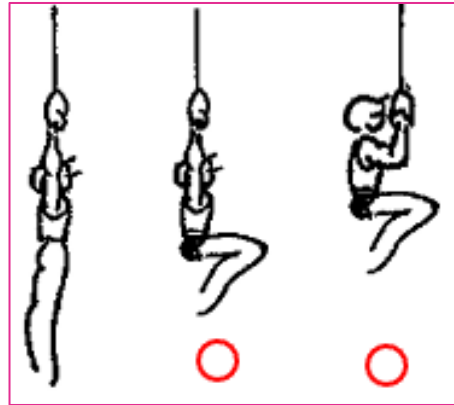


BT 3 – Fixe F3

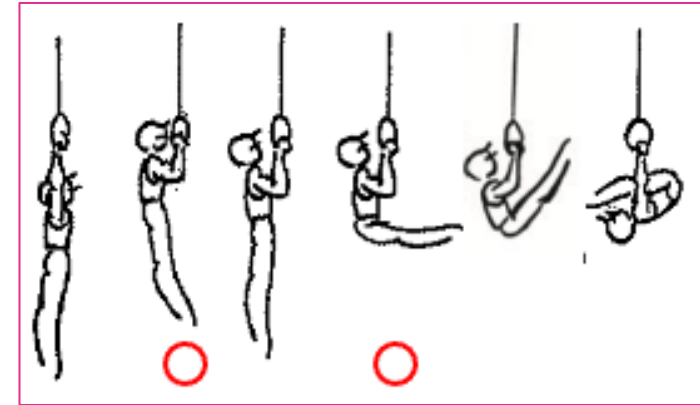


Le physique

Objectif : Prioriser le renforcement sur des éléments statiques en lien avec les tests physiques nationaux.



BT 1 – Ann F1

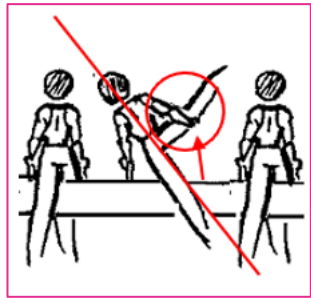


BT 1 – Ann F2

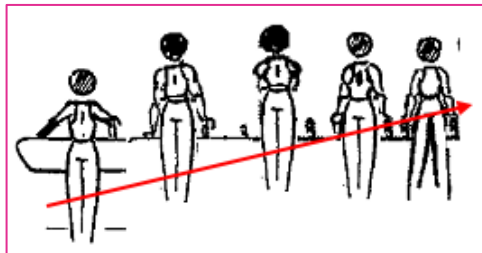


Le rythme

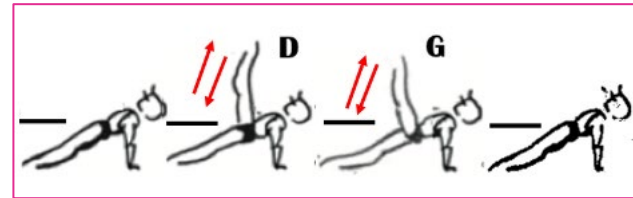
Objectif : Exécuter un transfert d'appui en rythme sans déformation du corps. Rendre le gymnaste habile et le préparer aux éléments plus évolués.



BT 2-3 – Arç-F2



BT 1 – Arç F1



BT 2 – Sol F2



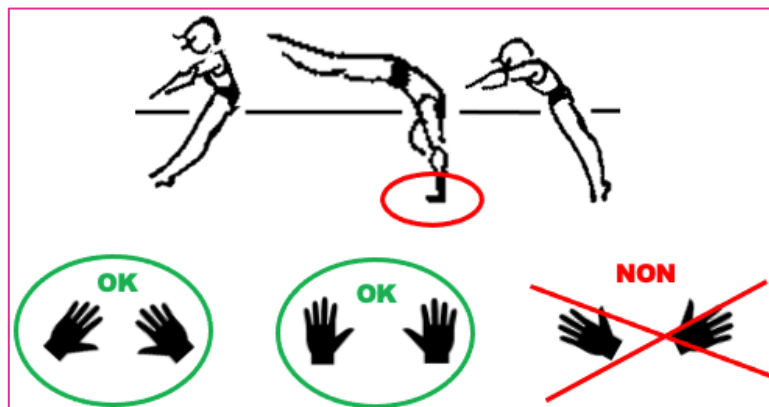
BT 1 – Sol F2

Le rythme se définit par un geste dynamique et régulier

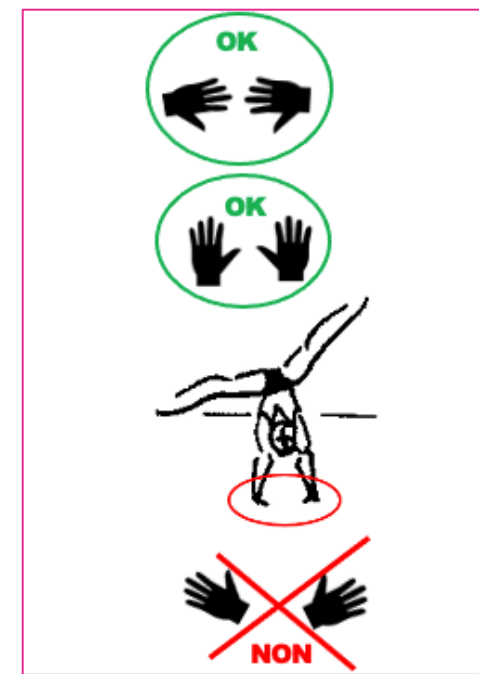


La position des mains

Objectif : Eviter au maximum les traumatologies aux poignées et aux coudes



BT 3 – Sol F3



BT 3 – Sol F1





FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

