

ENVIRONNEMENT

COMMENT ENGAGER UNE EQUIPE EN COMPETITION ?

Il faut consulter la brochure technique départementale ou à défaut la brochure régionale. Dans cette brochure, il y a le tableau synoptique individuel et équipe. Ce tableau donne tous les renseignements concernant les compétitions (catégorie d'âge, types de compétitions, programmes de compétitions)

Choisir un programme de compétition adapté au groupe entraîné pour définir le type de compétition, remplir la feuille d'engagement fournie dans la brochure technique et l'envoyer au département.

ETRE CAPABLE DE SUIVRE UNE EQUIPE EN COMPETITION

1°) La licence

- Pour pouvoir participer à n'importe quelle compétition, le gymnaste doit présenter obligatoirement sa licence compétitive (CP) de la saison en cours avec sa photo et sa signature. Il en est de même pour ces entraîneurs et juges.
- Elle donne l'assurance
- On ne peut-être licencié que dans une seule association pour une même fédération et une même discipline.
- Elle est valable du 1er janvier au 31 décembre (nouveau licencié : effet rétroactif)

VERIFIEZ QUE TOUS LES GYMNASTES PARTICIPANT À LA COMPETITION ONT BIEN LEUR LICENCE COMPETITIVE

2°) Tenue vestimentaire

- Léotard, short correct, sokol, chaussons, chaussettes.
- Tenue identique pour toute l'équipe
- Tenue de l'association (survêtement) obligatoire pour l'entraîneur et chaussons de gymnastique
- **VERIFIEZ QUE TOUT LE MONDE POSSEDE LA TENUE**

3°) Engagements

Ils doivent s'effectuer auprès du comité départemental, régional... (Selon le niveau) en respectant la réglementation en vigueur : date limite, modèle de fiche, droits d'engagements...

4°) Composition d'équipes

Pour chaque équipe engagée ou qualifiée, il faut envoyer la composition d'équipe en respectant la réglementation en vigueur : date limite, modèle de fiche

5°) Convocation des gymnastes

Distribuer une convocation à vos gymnastes en prévoyant entre 1H et 1H30 avant le début de la compétition pour prendre contact avec l'environnement, le matériel et l'échauffement. Faire attention si l'échauffement est dirigé, il faut prévoir 1H30.

DERNIERE SEANCE

- Préparer les licences, décimètre, écarts de barres, distance du ou des tremplins

- Attention pour les compétitions par équipe, il faut aussi venir avec ses feuilles de matche remplies dans le même ordre que la composition d'équipe préalablement envoyée.

SUR PLACE

1°) Arrivée

Passer à l'accueil pour signaler sa présence et éventuellement remettre les licences et les feuilles de matche...

2°) Echauffement

- Rassembler tout vos gymnastes à l'heure dite, les échauffer, prendre contact avec l'environnement et le matériel (mise en condition psychologique)
- Déterminer l'ordre de passage à chaque agrès si ce n'est pas déjà fait.

3°) Compétition

- rotation : sol / arçons / anneaux / saut / parallèle / fixe
- Echauffement aux agrès : le temps de préparation (30s Par gymnaste) ne doit pas être une période d'affolement et d'énervement, mais seulement une prise de contact calme avec les engins de compétition. Il est donc préférable de prévoir à l'avance l'écartement des barres, l'emplacement des tremplins, la distance du ou des tremplins, l'ordre de passage...

4°) Sécurité des gymnastes

L'entraîneur est responsable de la sécurité des gymnastes et doit être attentif au matériel, en particulier au bon agencement des tapis de réception et au serrage des portes mains. S'occuper en priorité du gymnaste qui va passer, avant celui qui vient de passer. Pensez à enlever le tremplin lorsque c'est nécessaire (sans gêner la visibilité des juges). La compétition est l'aboutissement de l'entraînement et ne doit pas être l'occasion de tenter des exercices non maîtrisés.

5°) Respect de l'autre

Si la compétition est une mise en concurrence, elle doit toujours se dérouler dans le respect des adversaires et des juges de la part des gymnastes mais aussi et surtout de l'entraîneur qui est un exemple pour ses gymnastes.

Apprendre aux enfants la discipline : déplacement en ordre, présentation devant la table des juges au changement de rotation, présentation aux juges en début et en fin de mouvement, respect des temps de préparation, correction de la tenue...

La lecture du palmarès fait parti de la compétition et tous les participants doivent y assister.

6°) Fin de la compétition

Pensez à récupérer les licences... ainsi que les notes... éventuellement le dossier de qualification.