



GUIDE DU PROGRAMME DÉFI

GAF – GAM – STR
V2.1.0: Saison 2018-2019



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme DEFI est un programme au concept évolutif des niveaux au travers duquel les athlètes développent les bases de la gymnastique. On n'y retrouve donc aucun principe de compétition et les entraîneurs doivent orienter les apprentissages selon le cheminement individuel de chacun de leur athlète selon le contenu du programme.

Le programme DÉFI est considéré comme un outil de travail pour les entraîneurs. Le programme et les évaluations, guide l'entraîneur à identifier les lacunes de l'athlète et de permettre de savoir où est rendu celle-ci dans son développement.

Les événements DEFI permettent aussi aux athlètes de présenter leur performance et leur développement en fonction d'elles-mêmes au travers de chacune des évaluations. L'objectif est de garder les entraînements et les évaluations dans une notion d'amusement et de plaisir !

« La maîtrise des éléments fondamentaux prévaut sur la course au plus haut niveau »

Intentions du programme

Le système n'a pas pour but de contraindre les athlètes ou de limiter leur progression, au contraire. L'intention du programme est de développer des athlètes sur des bases complètes et solides. Il s'agit de bien transmettre l'intention: chaque élément retenu a un objectif pédagogique et technique et permet de construire le bagage de l'athlète. En implantant un système où un niveau Défi est réussi si **tous** les éléments sont réussis permet d'éviter de construire des gymnastes avec des lacunes, car ils sont ainsi aptes à réaliser chacune des progressions-clés de leur cheminement.

« Il n'est pas recommandé aux athlètes de sauter des niveaux ou des étapes dans leur progression en gymnase, il en va de même dans le programme Défi! »

Contenus du programme 2018-2019

Le tableau du contenu des programmes DÉFI de la saison 2018-2019 se retrouve dans les documents suivants :

[Tableau de contenus Programme DÉFI GAF 2016-2020](#)

[Tableau de contenu Programme DÉFI STR 2016-2020](#)

*** le programme GAM est en restructuration*

Âges d'accessibilité

Tel qu'indiqué dans le PRP de la saison en cours, l'âge minimal requis pour prendre part à une évaluation

DÉFI GAF :

INTRODUCTION AU PROGRAMME		
SAISON	DÉFI RÉGIONAL (Défi 1-2-R3)	DÉFI PROVINCIAL (Défi 3-4-5-6)
Saison 2018 <i>(jan à déc 2018)</i>	2012	2011
Saison 2019 <i>(jan à déc 2019)</i>	2013	2012
Saison 2020 <i>(jan à déc 2020)</i>	2014	2013

DÉFI STR :

INTRODUCTION AU PROGRAMME	
SAISON	DÉFI PROVINCIAL (Défi 1 à 6)
Saison 2018 <i>(jan à déc 2018)</i>	2012
Saison 2019 <i>(jan à déc 2019)</i>	2013
Saison 2020 <i>(jan à déc 2020)</i>	2014

Type d'évaluation

Les événements DÉFI sanctionnés sont des évaluations et non des compétitions. Ce faisant, il n'y a pas de classement (rangs et comparaisons) des athlètes, ni de compétition entre eux.

Les athlètes sont évalués à l'aide de termes d'appréciations sur le continuum de l'apprentissage.

Critères d'évaluation

Chaque élément reçoit un critère technique d'évaluation pour chaque terme d'appréciation (*Initiation, Apprentissage, Contrôle, Maîtrise*). Les critères techniques sont des incontournables. La fiche d'évaluation permet aux entraîneurs et aux évaluateurs d'avoir une ligne directrice des objectifs ou erreurs pour chaque mouvement et selon chaque terme d'appréciation. Les tableaux des critères d'évaluation se retrouvent dans les documents suivants :

[Tableau des critères 1-2 GAF](#)

[Tableau des critères 3-6 GAF – sous révision](#)

[Tableau des critères en trampoline](#)

[Tableau des critères en acrobatique](#)

Cheminement dans le programme

Lors des dernières saisons, le cheminement à travers le programme Défi a été complètement libéré de contraintes. Il appartenait à l'entraîneur de décider du cheminement de son athlète dans le programme.

Le programme Défi a été divisé en trois grands blocs:



Un athlète peut choisir d'intégrer le programme au niveau de son choix au début de la saison

Vidéos des éléments

Tous les éléments du programme DÉFI sont filmés pour permettre aux clubs de bien comprendre l'élément. Les vidéos sont conçues uniquement pour permettre de transmettre une représentation visuelle des éléments. Les athlètes et les éléments évalués ne sont pas parfaits, et il n'est pas dit que tous les éléments obtiendraient la mention « maîtrise ». Il s'agit simplement d'un outil de référence.

Les vidéos sont uniquement disponibles sur la base de données ATHLEK de Gymnastique Québec

Déroulement des évaluations

Échauffement général :

- L'échauffement général est d'une durée de **20 minutes**

Échauffement spécifique (appareil) **GAF**

- Saut : jusqu'à 3 passages **évalués**
- Sangle : 1 routine d'échauffement et jusqu'à 2 routines **évaluées**
- Barre : 1 passage par athlète (1 fois chaque élément), et jusqu'à 2 passages **évalués**
- Trampoline : 2 passages **évalués**
- Poutre : temps d'échauffement par groupe et **1 passage évalué**
(environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément)
- Poutre gymnique : temps d'échauffement par groupe et **1 passage évalué**
(environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément),
- Sol et sol gymnique: temps chronométré et **1 passage évalué**
(D1-2 : 1 min)(D3à6) : 1m15)

Échauffement spécifique (appareil) **STR**

- temps d'échauffement par groupe déterminé par l'évaluateur
 - (environ 1 passage par athlète ou 1 fois chaque élément),
 - **1 passage évalué**

Reprises

Les reprises pourront être proposées par l'évaluateur et ce uniquement en cas d'exception (*bourde*, « *blooper* »). La reprise ne sera acceptée que si l'évaluateur considère que l'athlète devrait se situer dans une pondération supérieure et non pas une tentative surprise (*pour gagner un niveau*)

Remises des récompenses

- Certificats de participation : Certificat personnalisé remis par le comité organisateur à tous les participants lors de l'événement
- Écusson de réussite : Écusson (badge) remis par Gymnastique Québec à la réussite des niveaux (85% et+)
- Certificats 100% DÉFI : Certificat remis quand tous les critères **MAITRISE** sont acquis dans un niveau

Critères Jeune Élite

Les critères pour être identifié sur la liste Jeune Élite par le programme Défi en GAF demeurent. Pour connaître les critères de la saison, veuillez-vous référer au PRP saison 2017-2018.

Rôle du parent

Le nouveau programme permet aux parents de saisir l'évolution de son enfant à un moment précis. Le fait d'avoir des critères d'appréciation au lieu d'une note, les résultats sont plus positifs.

L'objectif des évaluations DÉFI est aussi de permettre d'évaluer les réactions, l'attitude, le comportement de l'enfant dans un environnement différent. Il est de même pour le parent... comment le parent réagit lors de la prestation de son enfant ?

Les modifications aux programmes seront en progression tout au long de la saison, il faut donc être indulgent des décisions ou choix pris par l'entraîneur de votre enfant

Au niveau DÉFI, nous ne pouvons pas demander la perfection, c'est un programme d'apprentissage et de cheminement pour tous !!

Personne ressource

Pour toutes questions concernant le programme DÉFI, veuillez contacter me contacter :

Josée Gélinas

Coordinatrice technique
(514) 252-3043 poste 3487
jgelinas@gymqc.ca

DÉTAILS TECHNIQUES PROGRAMME GAF

Critères d'évaluation

Voici le barème de points:

Système d'appréciation	Initiation	Apprentissage	Contrôle	Maîtrise
Détails	<ul style="list-style-type: none">➤ Élément présenté➤ Fautes techniques majeures➤ Chute dans la préparation	<ul style="list-style-type: none">➤ Élément présenté partiellement avec une certaine compréhension➤ Fautes techniques importantes	<ul style="list-style-type: none">➤ Élément complété➤ Techniques adéquate➤ Légère déviation du corps ou de l'axe➤ Légère fautes d'esthétique ou fautes mineures	<ul style="list-style-type: none">➤ Élément acquis, compris et ayant toutes les actions maîtrisées➤ Technique optimale et bonne tenue de corps

NB:

Ces tableaux sont donnés à titre de **référence seulement**. L'important est de garder en tête que pour une notation contrôle ou maîtrise, un athlète doit compléter l'élément tout en respectant les critères techniques, atteindre et démontrer l'objectif, l'intention technique du mouvement. Bien qu'un élément puisse être esthétiquement très réussi, si une faute technique majeure est présente ou l'intention du geste non démontrée (ex: projection de la tête vers l'arrière dans un salto arrière), l'élément présenté recevrait alors l'évaluation la pondération « apprentissage ».

Passage de niveau

(de 1 à 2)

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour 85% et plus du total des éléments
- L'athlète ayant reçu la note de passage de 85%, pourra accéder au prochain niveau et **n'aura pas** à présenter les éléments n'ayant pas reçus la mention contrôle ou maîtrise.
- L'athlète n'ayant pas atteint le critère de 85%, restera au même niveau d'entrée pour la prochaine évaluation.

(de 3 à 6)

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur **dans sa totalité** que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour 85% du total des éléments
- Pour tous les éléments n'ayant pas reçus la mention contrôle ou maîtrise ceux-ci devront être performés à nouveau lors d'une prochaine évaluation Défi.
- L'athlète n'ayant pas atteint le critère de 85%, restera au même niveau d'entrée mais pourra tout de même accéder aux éléments de progression qui ont reçu la mention, contrôle ou maîtrise.
- Le passage se fait selon le tableau des progressions (soit par élément ou par groupe d'éléments)

Éléments n'ayant pas de lien de progression

Pour accéder à un nouvel élément apparaissant dans la catégorie supérieure, L'athlète doit avoir obtenu son critère de 85% pour y accéder.

- **Exemple : Kaboom arrière et dos carpé pourront être évalués que si l'athlète a obtenu son critère de 85% dans le DÉFI 3**

TRAMPOLINE	
NIVEAU 3	NIVEAU 4
X	Kaboom arrière bloqué
X	dos carpé –debout

Critères de progression

Les passages obligés (éléments de chaque niveau Défi qui sont identifiés comme essentiels avant de pouvoir passer à la progression au niveau suivant) sont identifiés dans le tableau des progressions. Les clubs pourront alors savoir quels éléments seront à présenter à la seconde évaluation. Le tableau des progressions se retrouve dans les documents suivants :

Tableau des progressions /Programme DÉFI GAF /V 2.1.0 sous révision

Changement de niveau

Bloc (3 à 6)

Ce principe prévaut pour une même saison :

- L'athlète peut accéder au niveau supérieur **dans sa totalité** que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise pour **85%** du total des éléments

Lors d'une nouvelle saison gymnique,

- Les athlètes sont à nouveau libres de déterminer leur niveau DÉFI de départ pour la nouvelle saison
- Les entraîneurs pourront aussi décider de faire poursuivre le cheminement lors de la nouvelle saison

DÉTAILS TECHNIQUES PROGRAMME STR

Critères d'évaluation

Voici le barème de points:

STR (Volet trampoline)

Système d'appréciation	Initiation	Apprentissage	Contrôle	Maîtrise
Détails	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mouvement non effectué (aucune tentative) ➤ Mouvement à l'arrêt ou moins de trois sauts de départ ou ➤ Mouvement non complété et technique inadéquate ou ➤ Atterrissage un pied après l'autre ou ➤ Utilisation de l'assistance manuelle lorsque non permis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mouvement non complété mais utilisation de la bonne technique ou ➤ Utilisation du tapis lorsque non permis ➤ Mouvement complété et technique inadéquate et/ou ➤ L'athlète n'atteint pas l'objectif fixé par le programme pour ce mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mouvement complété, technique adéquate et bris esthétique ou fautes mineures 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Technique optimale et bonne tenue de corps

STR (Volet acrobatique)

Système d'appréciation	Initiation	Apprentissage	Contrôle	Maîtrise
Détails	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Élément non exécuté ou faute majeure dans l'exécution (impliquant ou non la sécurité de l'athlète) ➤ Incapacité ou inacceptable ➤ Élément complété, mais technique non contrôlée non ou maîtrisée 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Technique incorrecte ou deux ou trois fautes mineures (position des bras, de la tête, des pieds, des jambes) ➤ Démontre la technique recherchée pour le mouvement, mais la fluidité du mouvement, son contrôle, sa constance <u>ou</u> la qualité de l'alignement et de la tenue est à travailler 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bonne technique, fautes mineures 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Technique optimale, sans faute

NB:

Ces tableaux sont donnés à titre de **référence seulement**. L'important est de garder en tête que pour une notation contrôle ou maîtrise, un athlète doit compléter l'élément tout en respectant les critères techniques, atteindre et démontrer l'objectif, l'intention technique du mouvement. Bien qu'un élément puisse être esthétiquement très réussi, si une faute technique majeure est présente ou l'intention du geste non démontrée (ex: projection de la tête vers l'arrière dans un salto arrière), l'élément présenté recevrait alors l'évaluation la pondération « apprentissage ».

Passage de niveau STR

Un niveau est considéré comme réussi si :

- au maximum 3 éléments (volets trampoline et sol confondus) sont en apprentissage ou en initiation. Toutefois, le niveau n'est pas réussi si **plus de deux éléments** sont en apprentissage ou en initiation dans le même volet.
 - **Exemple : Défi 1 : 8 éléments TRI + 11 éléments ACRO = 19 éléments total**
 - **trampo:** 2 éléments en apprentissage, **acro:** 1 élément en initiation = **Réussi**
 - **trampo:** 3 éléments en apprentissage, **acro:** tous les éléments en maîtrise = **Non réussi**
- L'athlète peut accéder aux éléments du niveau supérieur que si celui-ci a reçu la mention ; contrôle ou maîtrise de tous les éléments par famille d'éléments
 - **Exemple :** un athlète réussit tous les éléments de la famille « Rotation avant » du Défi 3 - volet trampoline.

Il peut alors passer aux éléments de la famille « Rotation avant » du Défi 4 :

 - $\frac{3}{4}$ salto avant groupé réception dos planche bras en bas (tapis)
 - Barani carpé)

Même s'il y a, dans le reste du Défi, plus de 3 éléments non réussis.

Toutefois, si un seul des éléments de la famille « Rotation avant » du Défi 3 était non réussi, il est alors impossible de passer aux éléments de la famille « Rotation avant » du Défi 4.

Toute la famille doit être réussie pour passer au niveau supérieur dans cette même famille.
- Pour tous les éléments n'ayant pas reçus la mention « contrôle ou maîtrise », ceux-ci devront être présentés de nouveau lors d'une prochaine évaluation Défi.
 - **Exemple :** Un athlète Défi 2 ayant complété :
 - 5 des 6 familles du volet trampoline, et 4 des 5 familles volet acrobatique.

Lors de l'évaluation suivante, il pourra présenter :
 - le Défi 3 pour les familles déjà réussies et les familles du Défi 2 pour les familles non réussies.
- Les athlètes ne pourront pas chevaucher sur 3 niveaux.
 - Exemple : Tant que l'athlète n'aura pas réussi le Défi 2 (selon critères ci-dessus), il ne pourra présenter aucun élément du Défi 4.
- À la fin de la saison, en vue de l'automne, tous les compteurs seront remis à zéro et les clubs et athlète seront libres de réintégrer le programme en septembre dans le niveau de leur choix.
- Les entraîneurs pourront décider de faire poursuivre le cheminement lors de la nouvelle saison.