

Montréal, le 23 février 2024



Destinataires : Tous les clubs GAF

Expéditeur : Gymnastique Québec

Objet : Précisions DÉFI provincial

Bonjour à tous,

Voici quelques modifications et précisions apportées au programme DÉFI à la suite d'observations faites à la première évaluation provinciale du 11 novembre dernier ainsi que lors de la deuxième évaluation des 10 et 11 février derniers (en jaune). Ces changements sont effectifs dès maintenant.

SAUT

Défi 3 – Tsukahara roue en CH : Il est attendu que les bras de l'athlète passent par-dessous avant la pose des mains. Il est donc suggéré que le départ se fasse avec bras sur les côtés pour ensuite effectuer un demi-cercle de bras.

Défi 4 – Tsukahara rondade retour latéral : L'utilisation du tremplin élastique ou de la mini-trampoline sera autorisée sans déduction afin de favoriser une exécution plus technique de l'élément. De plus, le retour en position latérale étoile sera permis au même titre que le retour jambes ensemble. Cependant, l'écart des jambes devra s'effectuer une fois la verticale passée.

Défi (tous) – Regard : Il est attendu qu'une plus grande précision sur le placement du regard soit exécutée par les athlètes. Il est important de développer cette sensibilisation à cet aspect technique en mentionnant où, quand et pourquoi le regard doit être positionné de telle façon à tel moment.

BARRES

Défi 4 – Passer une jambe ou 2 : Il n'est pas nécessaire que le passage de la jambe se fasse durant un envol en prise d'élan. Cependant, la ou les jambes doivent passer en position tendue par le côté (aucun passage en jambe fléchie à l'intérieur des bras n'est autorisé).

Défi 4 – Balancés mi-renversé à retour siège : Le départ peut se faire au-dessus de la barre avec descente arrière ou bien en suspension sous la barre où 3 balancés mi-renversés sont permis avant d'effectuer le retour au siège.

Défi 6 – Balancés retour sur bloc : Les angles ont été corrigés dans les critères.

Défi 4 – Balancé intermédiaire avant le placement de sortie : Il est permis pour les athlètes d'exécuter un balancé intermédiaire entre les 3 soleils et le placement sortie afin de favoriser un meilleur contrôle de l'élan afin d'exécuter le fouet pour le placement de sortie

Défi (tous) – Protection des poignets : Il est recommandé de faire porter aux athlètes des poignets en ratine sous les sangles et de petits gants lorsque le rouleau n'est pas utilisé.

Défi (tous) – Grosseur du rouleau : Il est important de prévoir apporter différentes grandeurs de sangles puisque les rouleaux ne sont pas toujours de la même grosseur d'un club à un autre. Également, nous désirons vous aviser que le rouleau sera de taille petite lors de la prochaine évaluation.

POUTRE ACROBATIQUE

Défi 4 – ATR split marquée : Un retour 1-2 ou 4 appuis a été ajouté à l'élément. Cet élément doit être démontré de manière isolée avec un retour sur poutre et non combiné à l'élément suivant (tic-toc). Cela dit, l'ATR split marquée doit également être démontrée dans le tic-toc tel que décrit.

Défi 5 – Roue-menichelli sur ligne : Cet élément est une introduction à la série acrobatique roue sans mains – step out. Il est donc attendu qu'un placement précis des pieds et des mains soit exécuté afin de favoriser un développement technique propice à l'apprentissage de cet élément.

POUTRE GYMNIQUE

Défi 3 – 3 petits jetés : Attention à la direction des sauts, une hauteur plus marquée est recherchée.

Défi 4 – 2 jetés : Attention à la direction des sauts, une hauteur plus marquée est recherchée (l'athlète ne devrait pas prendre toute la longueur de la poutre).

SOL ACROBATIQUE

Défi 3 – Flic sur plan incliné : Le flic doit se faire en descendant le plan incliné (contre-bas)

Tous les niveaux : S'assurer de prendre les mesures pour les éléments durant la période d'échauffement afin d'éviter les arrêts durant l'évaluation.

GÉNÉRAL

Tous les niveaux – Reprises : Les reprises ne devraient pas être faites de façon systématique pour tous les éléments. Il est attendu que les athlètes présentent la majorité de leurs éléments de manière contrôlée et donc, sans nécessité de reprise.

Tous les niveaux – Standards et éléments de progression : Il est important de lire le Guide du programme DÉFI 2023-2024 afin de bien comprendre l'évolution possible au sein du programme. Vous pouvez trouver ce document sur notre site internet dans la section Documents/Formulaires – Documents – DÉFI.

Tous les niveaux – Intention du programme DÉFI : Il est primordial de travailler à construire des bases techniques solides à l'aide des éléments présents dans le programme. La priorité est donc sur la compréhension de l'intention des éléments et des techniques recherchées plutôt que sur l'atteinte des notes de passage.

Cordialement,



Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice des programmes

T. 514-252-3043 poste 3476

F. 514-252-3169

ahchavarie@gymqc.ca

www.gymqc.ca