

Préambule

Ce programme a été élaboré par la Fédération Française de Gymnastique.

Les tests spécifiques présentés dans ce document ne sont pas à finalité compétitive, ils sont un outil d'évaluation. Ils ont pour vocation d'être un programme de formation complémentaire aux programmes compétitifs et de servir de référence technique et physique aux « entraîneurs formateurs » des jeunes gymnastes.

La mise en place de ce programme sur le cycle 2016-2020 a démontré son efficacité pour la formation de base. Il s'avère nécessaire de maintenir cette dynamique en poursuivant l'amélioration des apprentissages permettant de progresser et de développer la performance sur le long terme.

L'élaboration du nouveau programme des tests spécifique pour ce prochain cycle 2021-2024 vise à répondre à ces attentes.

Objectifs

L'ambition est de répondre aux besoins le plus largement possible et de présenter une palette d'exercices progressifs tant au niveau physique que technique pour la formation de base :

- En évaluant la progression plutôt qu'uniquement la performance par une approche longitudinale.
- En évaluant, à un moment donné du parcours du gymnaste, les capacités athlétiques et techniques, en rapport avec les qualités nécessaires pour faire de la gymnastique de Haut-niveau.
- En proposant un outil pédagogique de formation à destination des entraîneurs, sur les aspects physiques et techniques particuliers, que requiert la haute performance gymnique actuelle.
- En constituant des axes et des repères de travail précis.
- En visualisant par une approche longitudinale la progression du gymnaste dans le temps, et non pas uniquement la performance pour l'identification des talents.

Cet outil participe de la protection du gymnaste et à vocation à l'accompagner dans son passage de l'enfance à l'adolescence.

Les principales modifications de cette nouvelle version des tests spécifique portent sur :

- La fusion des niveaux 1 et 2 afin d'harmoniser une progression continue de 8 à 15 ans.
- L'approche d'exercices de souplesse de façon active et pondératrice des résultats des tests physiques.
- La précision des exercices possible par tranche d'âge afin de rester progressif dans les apprentissages.
- Le développement des critères d'exigences dans la réalisation des exercices pour améliorer la précision technique et artistique.
- La prise en compte du stade de développement momentané des gymnastes.
- La création des tests 7-9 ans permettant de repérer les potentiels.
- Les bases à développer afin de poursuivre sur les 16 ans et plus, une évaluation sur la condition physique des gymnastes (non développés dans ce document)

Tableau synoptique

Tranche d'âge : 7 à 9 ans			Tranche d'âge : 8 à 15 ans								Tranche d'âge : 16 ans et +		
Obj : detection			Obj : suivi préparation physique et technique								Obj : mesure condition physique		
7 ans	8 ans	9 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
Evaluation effectuée en région servant à constituer les collectifs régionaux			Evaluation effectuée lors de la RNE / RERJ (2ème semestre) et en région dans le cadre du suivi des collectifs DRA								Evaluation effectuée lors des stages nationaux		
Correspondance à la <u>1ère étape</u> : la détection et la formation de base			Correspondance à la <u>1ère étape</u> : la formation de base et à la <u>2ème étape</u> : formation préparatoire								Correspondance à la <u>3ème étape</u> : formation avancée et à la <u>4ème étape</u> : formation à l'élite		

Par expérience, les apprentissages liés au manque de précision, d'imperfection dans la formation de base du gymnaste à des incidences néfastes pour l'entraînement à la haute performance et la progression vers la réalisation de haute difficulté.

Ce programme a pour ambition de limiter ce constat

Responsable de projet : Guy Espinas

Groupe de projet tests physiques : Gautier Djemame – Claude Colombo – Nicolas Tordi

Collaborateurs du groupe de projet tests physiques : Guillaume Blanc - Rodolphe Bouche - Sebastien Doguet - Boris Noack - Thomas Thibedore – Cédric Séguy – Grégory Milan

Groupe de projet tests techniques : Antoine Baron - Sébastien Doguet - Grégory Marandet – Boris Noack - Guillaume Noé - Cyril Rigaud

Aide à la rédaction de la brochure : Francis Prudant – Laurent Dautraix