

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Directives Techniques Nationales

DISPOSITIFS RÉGIONAUX D'ACCESSION

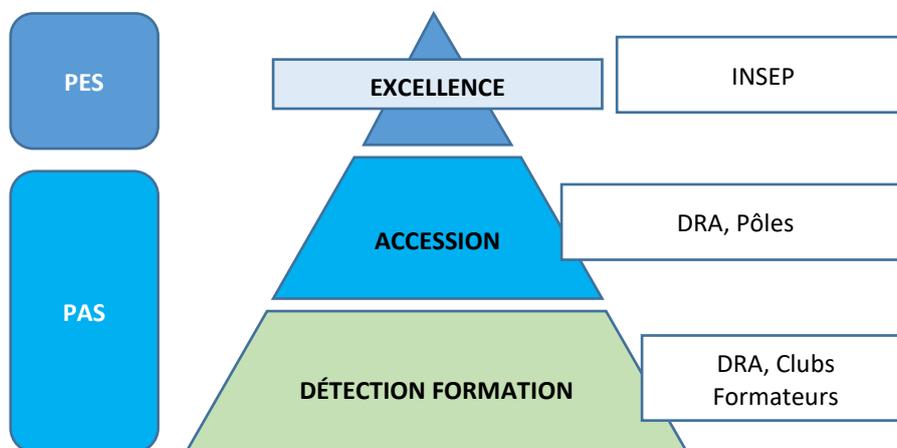
Clubs formateurs

PRÉAMBULE

Dans le cadre du nouveau dispositif du projet de performance fédéral (PPF), il est nécessaire de donner de la cohérence et de l'efficacité dans les étapes de la formation du gymnaste.

L'objectif est de mettre en corrélation les nécessités et priorités de la formation sportive du gymnaste avec nos structures d'entraînement. Ceci devant favoriser le parcours sportif et social de l'athlète.

Ainsi le gymnaste doit pouvoir bénéficier de l'apport d'un certain nombre de structures d'entraînement au cours de son parcours vers l'excellence sportive.



L'objectif de ce document est de donner un éclairage, un lien étroit entre les dispositifs régionaux et les attentes dans l'organisation de la filière du haut niveau.

Il se veut être une aide pour l'équipe technique régionale (ETR), les entraîneurs et les dirigeants pour établir le plan d'action technique régional en correspondance avec les inclinations de la Direction Technique Nationale au niveau :

- Des clubs formateurs identifiés.
- Du calendrier des actions.
- Des programmes de formation et compétitifs pour les gymnastes.
- Du développement de la formation sur le long terme, vers le haut niveau, formation continue des entraîneurs.

Au niveau de la détection, repérer les gymnastes les plus « prometteurs » est tout sauf aisé. Il est difficile d'avancer des pronostics très précoces concernant le potentiel de développement d'un athlète. Une détection bien menée a pour vocation d'accroître la probabilité de repérer les éléments les plus prometteurs.

« Ce ne sont pas les meilleurs, mais les plus prometteurs qu'il s'agit de repérer »

Pour améliorer la détection, des tests physiques, artistiques et techniques ont été élaborés et expérimentés depuis plusieurs années au niveau National. Ils sont obligatoires pour les gymnastes 7-11 ans qui s'engagent dans la filière Performance. Ils doivent se faire à l'échelon régional : Coupes Formations niveaux 3 et 4, tests physiques et mesures morphologiques pour les nationales 10-11. Ces tests sont pris en compte dans la sélection des Avenir.

D'autres initiatives peuvent se créer avec l'ensemble des clubs à l'échelon régional pour favoriser la détection comme les stages et divers regroupements de gymnastes et d'entraîneurs.

Les principes techniques

Déterminer le niveau d'intervention dans la formation :

Quatre étapes de formation sont identifiées dans la progression gymnique de l'athlète. Elles doivent nous permettre de définir les niveaux techniques d'intervention de nos différentes structures dans le PPF :

- *1^{ère} étape : 7-9 ans la détection et la formation de base du gymnaste*

Développer les prédispositions fondamentales en Gymnastique Rythmique et acquérir les techniques de base corporelle et aux 5 engins.

- *2^{ème} étape : 10-12 ans la formation préparatoire*

Accroître le niveau des prédispositions générales et spécifiques (coordination, technique, vitesse, souplesse, puissance, etc.), augmenter la capacité à l'effort et perfectionner la technique de base.

- *3^{ème} étape : 13-15 ans la formation avancée*

Développer les capacités vers l'entraînement d'Élite. Il s'agit de garantir le passage vers le niveau international grâce à l'accroissement systématique des exigences d'entraînement spécifiques.

- *4^{ème} étape : à partir de 16 ans la formation à l'Élite*

Participer avec succès et atteindre les objectifs fixés pour les compétitions internationales majeures : JO, CM, championnats continentaux et tournois internationaux.

Déterminer le volume horaire hebdomadaire selon le niveau de formation :

Selon l'âge et l'étape de formation, l'unité et le volume d'entraînement demandent de se situer dans les fourchettes ci-dessous :

Étape	Formation de base	Formation préparatoire	Formation avancée	Formation à l'Élite
Âge	7/8/9 ans	10/11/12 ans	13/14/15 ans	16 ans et +
Nombre de séances hebdomadaires	2 à 4 fois / semaine	4 à 6 fois / semaine	5 à 8 fois / semaine	6 à 12 fois / semaine
Volume	2h00 à 2h30 par séance 5 à 10h semaine	2h00 à 4h00 par séance 8h à 22 h semaine	20h à 30h semaine	25h à 35h semaine

Il faut progressivement se rapprocher de la « fourchette haute » en tenant compte des individualités.

Déterminer le positionnement des structures DRA par rapport aux étapes de formation :

	DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION		POLES ESPOIRS		INSEP
OBJECTIF	FORMATION DE BASE	FORMATION PREPARATOIRE	FORMATION PREPARATOIRE	FORMATION AVANCEE	FORMATION A L'ELITE
AGE	7-9 ans	10-12 ans	12 ans	13-15 ans	16 ans et +



A partir de ces principes techniques, la stratégie est d'articuler nos dynamiques régionales autour des 2 premières étapes de la formation en développant l'objectif ambitieux de préparer les jeunes gymnastes à intégrer les Pôles.

Ainsi, l'organisation de chaque structure d'entraînement évolue dans un système défini dans les missions et tranches d'âge permettant de développer une vraie cohérence et complémentarité par un maillage national efficace.

L'organisation générale

La politique d'accèsion vers le haut niveau s'articule dans la région à travers des clubs identifiés comme formateurs et les pôles Espoir.

Les clubs formateurs

Les clubs occupent une place déterminante dans la détection, l'orientation du jeune gymnaste et son accompagnement. Ils alimentent le dispositif de performance pour lequel tout doit être entrepris et ceci afin de renforcer la culture de l'excellence.

Ils sont les principaux lieux d'entraînement lors des 2 premières étapes du parcours gymnique avec un début de l'apprentissage dès 7 ans.

L'identification comme « club formateur » doit répondre aux attentes suivantes :

Sur le plan de la formation du gymnaste

- Flécher la détection dans l'organisation technique du club.
- Être en capacité d'assurer :
 - La première étape : la détection et la formation de base de la gymnaste en participant aux Coupes Formations 3 et 4 et aux programmes compétitifs Performance individuel et ensemble 7-9 ans.
 - La deuxième étape : la formation préparatoire en participant aux programmes compétitifs Performance en National individuel et ensemble 10-11 ans et en travaillant les éléments techniques de la Ranking List. Les programmes techniques sont téléchargeables sur la base documentaire GR : https://moncompte.ffgym.fr/Competition/Base_documentaire_competition/GR.
- Favoriser « l'acceptation » d'un volume d'entraînement plus important.

Sur le plan de la formation des entraîneurs

- Acquérir de véritables compétences entraîneurs/entraînés en utilisant un référentiel de formation établi en cohérence avec l'approche pédagogique souhaitée pour de jeunes enfants.
- Participer aux actions techniques régionales (rôle à jouer dans la dynamique régionale).
- Participer aux actions de formation continue mises en place au niveau national.

Sur le plan environnemental

- Proposer des installations sportives et des équipements pédagogiques correspondant aux exigences des programmes d'entraînement.
- Proposer des volumes horaires d'entraînement suffisants en travaillant avec les organismes partenaires du club : écoles primaires, collèges, municipalités, collectivités territoriales...
- Proposer un suivi médical correspondant aux exigences de la discipline de haute performance : médecin, kiné...

Les pôles Espoirs

Les territoires disposant d'un pôle Espoir bénéficient d'une expertise, d'un cadre d'accueil, de partenaires et de financements locaux.

La réorganisation de la filière les intègre dans les dispositifs régionaux.

- Ouvrir sur la possibilité d'entraînement supplémentaire ou complémentaire d'un club formateur de son territoire : possibilité d'entraînements supplémentaires ou intégration pour certaines de leurs gymnastes.
- Assurer la mise en place d'actions régionales en faveur de la détection et l'identification des talents : Regroupements ponctuels des clubs formateurs, stages régionaux pour l'élite régionale.
- Suivre les propositions d'intégration de gymnastes en pôle souhaitées par la Direction Technique Nationale.

Ces centres d'entraînement doivent être en capacité de répondre à un cahier des charges correspondant aux attentes :

Sur le plan de la formation

- Être en capacité d'assurer la 2^{ème} étape : la formation préparatoire (pour les 12-13 ans) et aider les clubs identifiés à assurer les étapes de formation antérieure.
- Les Pôles Espoir GR s'occupent particulièrement de la 3^{ème} étape : la formation avancée (13-15 ans).
- Proposer un volume horaire plus important.
- Acquérir de véritables compétences entraîneurs/entraînées en utilisant un référentiel de formation établi au regard des exigences du haut niveau en gymnastique.
- Gestion technico-administrative du plan d'action technique régional pour l'identification de jeunes talents.

Sur le plan environnemental

- La structure d'accueil, dans la mesure du possible, adossée aux établissements publics (CREPS) permettant une meilleure offre d'environnement pour le HN (unité de lieu, pérennité des moyens).
- Les organismes partenaires, école, collège, médical, etc... permettant une prise en compte du volume horaire d'entraînement.

Ces paramètres déterminent la durée de la formation du gymnaste passée au sein du centre avec également :

- Les résultats obtenus dans les évaluations proposées sur le plan de la formation.
- Les moyens d'organisation pour maintenir un environnement favorable au parcours de l'excellence.

Le comité régional

Il est le garant du dispositif mis en place. L'organisation est adaptée à chaque ligue régionale mais l'intérêt est de faciliter la mise en œuvre des directives nationales en appui avec les ETR.

Cela s'établit en fonction du territoire gymnique, de l'histoire de la région, de l'encadrement disponible, des moyens financiers et humains, de la mobilisation des partenaires institutionnels locaux, etc....

Il peut être envisagé la création d'une commission du haut niveau au sein de chaque comité régional afin de porter efficacement ce dispositif.

En responsabilité partagée avec le coordonnateur ETR, cette commission serait en lien étroit avec la Direction Technique Nationale.

Les objectifs sollicités auprès des comités régionaux sont :

- Avoir un rayonnement et développer un plan d'action de recrutement de jeunes talents sur la région.
- Permettre la mise en œuvre du suivi des gymnastes identifiées au sein des clubs formateurs.
- Maintenir la culture du HN sur leur territoire et transmettre les orientations du secteur.
- Organiser sur son territoire les programmes compétitifs de la filière Performance.
- Gérer les Coupe Formation particulièrement les niveaux 3 et 4 et les différents tests obligatoires pour les Nationales individuelles 10-11 ans/Avenir.

Cela doit permettre :

- L'organisation d'actions techniques par le comité comprenant des stages et regroupements.
- L'identification d'une liste régionale de gymnastes qui composent l'élite régionale.

Les conditions d'accèsion et de maintien sur la liste régionale sont principalement liées à l'engagement et au potentiel des gymnastes.

Le souhait est de permettre la mise en place d'une dynamique d'entraînement dans les centres d'entraînement et pour certaines gymnastes dont la maturité est plus tardive, de leur laisser le temps de faire leurs preuves.

Pour les meilleures gymnastes, en fonction de leurs résultats sportifs, elles pourront être intégrées sur les listes de HN ministérielles.

La Direction Technique Nationale

Elle valide les dispositifs régionaux en fonction des points évoqués ci-dessus.

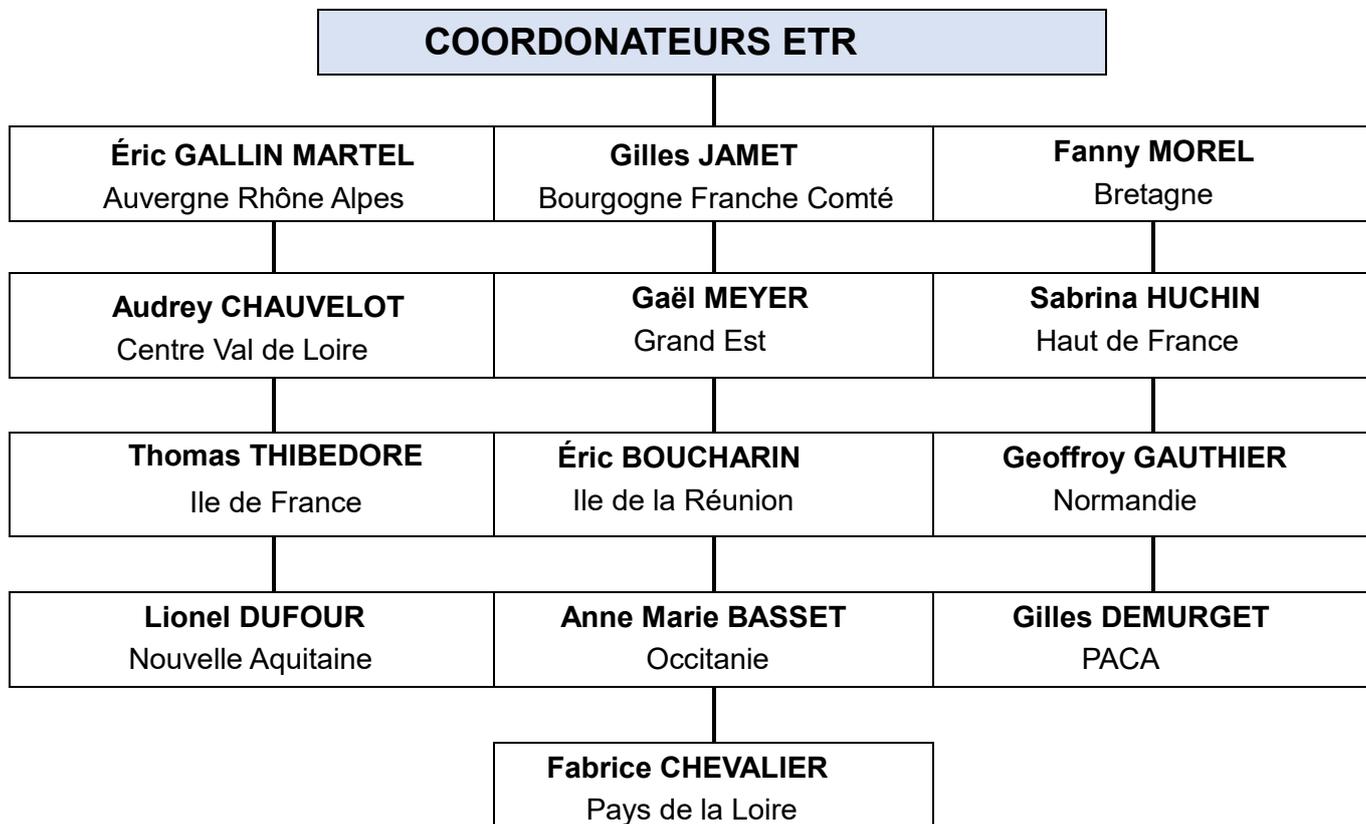
L'attribution de l'appellation « clubs formateurs » s'établit en fonction des résultats obtenus en catégories National 10-13 ans /Avenir avec regard sur l'implication du club dans les FPC entraîneurs, dans les actions PAS (stages, CF3 et CF4...), sur la régularité de leur présence en Avenir et sur les entrées en Pôle.

1. Répertorier les entraîneurs de structure.
Leur mission première étant de transmettre aux gymnastes, à travers une passion partagée, la rigueur et la culture de l'excellence indispensable à la réussite au plus haut niveau. Ils entraînent et préparent les sportifs en tant qu'éducateurs respectueux de l'éthique et de la morale. Nous devons favoriser une certaine proximité avec eux et les accompagner par des actions nationales. Pour cela il est important qu'ils participent régulièrement aux formations et stages mis en place.
2. Évaluer les dispositifs mis en place en une expertise de terrain comprenant :
 - Dossier de suivi sportif (A constituer) :
 - La planification annuelle des entraînements en intégrant les stages, les regroupements et les compétitions.
 - Informations sur des séances « type » : nombre, durée et contenus.
 - Les points forts et faibles des gymnastes identifiées.
 - Le comportement des gymnastes à l'entraînement et en compétition.
 - Les résultats compétitifs.
 - Tests physiques (Résultats des tests CF4 et/ou Nat 10-11 ans) :
Ceux-ci visent à déterminer les capacités motrices - aptitudes : rapidité, agilité, réflexe - souplesse, force, puissance et coordination.
 - Tests techniques (Résultats des tests Ranking List Avenir et CF3-4 pour les 7-9 ans).
Ceux-ci visent à constituer un répertoire global d'éléments de base et d'évaluer la progression des acquisitions.
 - Ranking liste :
Permettant le classement national par année d'âge en regroupant les différentes évaluations.

Les différents tests sont téléchargeables sur la base documentaire GR :
https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_compétition/GR.

3. La mise en place d'actions nationales :
 - Stages nationaux Jeunesse et Espoir : début juillet couplés avec une FPC entraîneurs « Clubs Formateurs ».
 - Diverses actions avec les entraîneurs des clubs Formateurs sur la revue d'effectif Élite et Jeunesse, sur des regroupements dans les différents Pôles.
 - Stages regroupant les gymnastes identifiées et leurs entraîneurs, en tournant sur les différents clubs formateurs.
 - Visites d'experts dans les clubs après identification des besoins spécifiques.
 - Visite PAS annuelle de la responsable PAS pour évaluer, aider au suivi des gymnastes identifiées et orienter le travail...

L'organigramme



PAS GR	RÉGION	RESPONSABLE RÉGIONAL	REPRÉSENTANTE PÔLE
RESPONSABLE NATIONALE Valérie FABRE	Auvergne-Rhône Alpes	Marianna TURCITU	
	Bourgogne-Franche Comté	Sabina SOUIOUNOV	
	Bretagne	Laurence GOULAY Sophie LEKAWSKI	
	Centre Val de Loire	Jeanne DOT	Isabelle ANDRE (Pôle Orleans)
	Grand Est	Adèle LICHTLE	Véronique MAECHLING (Pôle Strasbourg)
	Haut de France	Aude VERNALDE	Svetlana KARBANOV (Pôle Calais)
	Ile de France	Laetitia SAUZEDE	Julie DUBOC (Pôle Evry)
	Normandie	Géraldine PINSON	
	Nouvelle Aquitaine	Marion CHEVALLIER	
	Occitanie	Christelle DURET	(Pôle Montpellier)
	PACA	Stéphanie ARNOUX	
	Pays de la Loire	Leslie MESSIKA BLANCHON	

Là où sont implantés les pôles Espoir, la responsabilité PAS est partagée par deux personnes, l'une du pôle de référence, l'autre du dispositif régional.

LISTE DES CLUBS FORMATEURS

Comités Régionaux	Nom du Club
AUVERGNE RHONE ALPES	GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BOURGOIN JALLIEU
BOURGOGNE FRANCHE COMTE	BELFORT GYMNASTIQUE
GRAND EST	ASSOCIATION THIONVILLE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE
HAUTS DE France	CALAIS GRS
IDF	GRS PARIS CENTRE
NORMANDIE	NORMANDIE REGROUPEMENT GYMNIQUE
OCCITANIE	RYTHMIC CLUB COMTE DE FOIX-MONTGAILHARD
PACA	ASPTT NICE GR
	U.G.C SOLLIES

Missions du responsable PAS régional GR (Issu d'une structure Club)

Ces personnes doivent être choisies parmi les anciens responsables POP zone ou parmi les entraîneurs de clubs formateurs, à défaut parmi les entraîneurs du collège **Exigence (liste élargie)**. Ce critère garantit la connaissance des filières Détection existantes en GR et l'implication de la personne dans le PAS.

1. Assure la diffusion et la bonne compréhension des informations nationales PAS auprès des responsables locaux et veille à la mise en place des directives nationales concernant le secteur.
2. Est responsable des Coupes Formation CF 2-3-4. Veille à leurs bonnes organisations dans sa région :
 - Coordonne les différents organisateurs/responsables.
 - Organise le niveau 4 avec la représentante Pôle lorsqu'il y en a.
 - Récupère les résultats des CF et les transmet à la responsable nationale après les dernières étapes grâce aux outils d'archivage existant, accompagnés d'un bilan.
3. Organise les tests régionaux obligatoires pour les « Nationales 10-11 ans » lors de la compétition régionale individuelle (ou avant).
4. Sélectionne les « Nationales A 10-11 ans » (futures Avenirs) pour le Championnat de France en étroite collaboration avec la représentante du Pôle le plus proche.
 - Doit remplir le fichier national approprié (classement coefficienté) et l'envoyer à la responsable nationale.
5. Identifie les gymnastes à potentiel à l'aide des « outils » nationaux mis à sa disposition et par l'observation directe lors des regroupements et des compétitions régionales.
6. Identifie les entraîneurs des gymnastes détectées.
7. Organise des actions permettant de regrouper les jeunes gymnastes identifiées et leurs entraîneurs (si possible) soit en intervenant, soit en choisissant d'autres intervenants. *Minimum 2 regroupements durant la saison avec le public cible : Les 7-11 ans (filière Performance).*
8. Sélectionne et accompagne la préparation de l'équipe régionale Jeunesse (10-11 ans) en vue de la compétition nationale « revue d'effectif Jeunesse » (novembre/décembre).
9. Etablit un bilan annuel des actions au niveau de la région (regroupements, CF, compétitions...) pour le transmettre aux niveaux régional et national.
10. Participe aux réunions de la Commission Nationale PAS : Une réunion annuelle obligatoire (juin) et d'autres réunions si besoin lorsqu'il y a des projets particuliers (ex. rénovation des imposés tous les 4 ans).
11. Participe régulièrement à des formations dont la FPC Exigence en août.

Missions de la représentante Pôle GR dans le DRA (Issue de la structure Pôle)

Il s'agit d'un membre de l'équipe technique du Pôle, pas forcément la responsable technique. Seulement 5 régions sont dotées d'un Pôle : Centre Val de Loire/Orléans, Grand Est/Strasbourg, Hauts de France/Calais, IDF/Evry, Occitanie/Montpellier. Dans ces 5 territoires, les missions de la responsable P.A.S régionale seront alors modifiées : une partie des missions sera sous la responsabilité de la représentante Pôle.

1. Assure la diffusion et la bonne compréhension des informations nationales PAS auprès des responsables locaux et veille à la mise en place des directives nationales concernant le secteur.
2. Organise la CF 4 dans sa région en collaborant avec la responsable PAS :
 - Centralise les résultats des CF4.
 - Les transmet à la responsable nationale après les dernières étapes, accompagnés d'un bilan.
3. Participe aux tests régionaux obligatoires pour les « Nationales 10-11 ans » lors de la compétition régionale individuelle (ou avant).
4. Sélectionne des « Nationales A 10-11 ans » (futures Avenirs) pour le Championnat de France en étroite collaboration avec la responsable PAS.
 - Doit remplir le fichier national approprié (classement coefficienté) et l'envoyer à la responsable nationale.
5. Identifie les gymnastes à potentiel à l'aide des « outils » nationaux mis à sa disposition et par l'observation directe lors des regroupements et des compétitions régionales.
6. Identifie les entraîneurs des gymnastes détectées.
7. Organise et encadre des actions de perfectionnement pour les Nationales A 10-11 ans/ Avenirs. Regroupements des gymnastes Avenirs de sa région et des régions proches dépourvues de Pôle. Minimum 2 regroupements au sein du Pôle avec interventions de l'équipe technique du Pôle.
8. Etablit un bilan annuel des actions concernant son secteur d'intervention.
9. Participe aux réunions de la Commission Nationale PAS : Une réunion annuelle obligatoire (juin) et d'autres réunions si besoin lorsqu'il y a des projets particuliers (ex. rénovation des imposés tous les 4 ans).
10. Crée un rapprochement entre les clubs (particulièrement les clubs formateurs) et le Pôle : accueil des gymnastes et entraîneurs des clubs formateurs, accueil et encadrement des FPC collègue Exigence.
11. Oriente les gymnastes détectées vers les tests Gym Eval et aide à remplir les dossiers si nécessaire.