

GYMNASTIQUE AÉROBIC

Positionnement des clubs formateurs dans le dispositif d'accès au HAUT NIVEAU 2018/2024

En gymnastique Aérobie, un Championnat du Monde et un Championnat d'Europe ont lieu tous les 2 ans en alternance (années paires pour le championnat du Monde et impaires pour le championnat d'Europe).

Les Jeux Mondiaux ont lieu tous les 4 ans l'année post-olympique.

La Gymnastique Aérobie

En 2016, la Fédération a fait le choix d'une nouvelle organisation et la délocalisation du pôle vers le site de Ceyrat.

C'est le début d'un cycle de transition avec la construction d'un projet appuyé sur les clubs organisés (clubs formateurs) pour assurer la formation des jeunes jusqu'au niveau Espoir.

Le regroupement des collectifs des équipes de France sur le pôle France, ne concerne que les gymnastes des catégories Junior et Senior.

En Gymnastique Aérobie, nous identifions donc 2 « paliers » de formation dans la progression gymnique de la gymnaste vers le haut niveau, permettant de définir assez précisément les niveaux techniques d'intervention de nos différentes structures dans le PPF :

- **1^{ère} étape : La formation de base - tranche d'âge** **12 – 14 ans**
- **2^{ème} étape : La formation vers le haut niveau -tranche d'âge** **15 – 17 ans**
- **3^{ème} étape : Le haut niveau, l'Internationale -tranche d'âge** **18 ans et plus**

Un Projet de Performance Fédéral (PPF) construit en 2 étages

Un Programme d'Accession Sportive (PAS) : détection et 1er niveau de formation des gymnastes jusqu'aux listes Espoir.

Un Programme d'Excellence Sportive (PES) qui définit la préparation à l'obtention de médailles des compétitions de référence qui concerne les sportifs en listes «haut niveau» et «collectifs nationaux».

Le PAS

L'enjeu du cycle 2017/2020 correspond à la nouvelle organisation de l'étage d'Accession avec les territoires. La Fédération a saisi l'opportunité de la réforme territoriale pour s'appuyer sur les territoires et engager une mise en œuvre du PAS avec les Equipes Techniques Régionales. Depuis 2013, nous avons privilégié la construction de parcours individualisés, pour adapter le plus possible l'environnement à la performance.

➤ **1^{ère} étape : Athlète de catégorie Espoir Nationale A (2005/2006/2007)**

Tranche d'âge 12-14 ans : Formation de base des athlètes.

Lieux : Les clubs formateurs sont les lieux privilégiés de la formation de base de ces athlètes.

Cette 1^{ère} étape consiste à :

- Développer les prédispositions fondamentales en Gymnastique Aérobic,
- Accroître le niveau des prédispositions naturelles générales et spécifiques (coordination, vitesse, souplesse, puissance, etc.),
- Apprendre les fondamentaux, mais également les éléments de base de la Gymnastique Aérobic,
- Apprendre ce qu'est une compétition, et développer l'esprit de compétition et la culture de la gagne,
- Répondre aux tests physiques et techniques de détection et de sélection mis en place pour l'accès à la filière,
- Participer aux actions de détection Nationale,
- Construction progressive du projet de HN pour l'athlète, la famille en collaboration avec le club formateur et la DTN.

➤ **2^{ème} étape : Athlète de catégorie Junior (Élite) (2002/2003/2004)**

Tranche d'âge 15-17ans : La formation vers le HN.

Lieux : Pôle France Gymnastique Aérobic Ceyrat.

Cette 2^{ème} étape consiste à :

- Développer les capacités d'entraînement que demande l'entraînement de haut niveau,
- Garantir le passage vers le niveau international grâce à :
 - L'accroissement systématique des exigences d'entraînement (qualité/quantité),
 - Apprentissage de la majeure partie du bagage technique de la gymnaste.
- Apprendre ce qu'est la compétition de haut niveau, open internationaux, Championnat d'Europe Junior, CMGA,
- Développer « la culture de la gagne »,
- Construire un plan de carrière sportif.

➤ **3^{ème} étape : Athlète de catégorie Senior (Élite) (2001 et -)**

Tranche d'âge 18 et + : Catégories Senior »

C'est l'étape de préparation des gymnastes des collectifs « Senior ».

L'objectif est de participer avec succès et atteindre les objectifs fixés pour les compétitions internationales majeures : Championnat du Monde, Championnats d'Europe, Jeux Mondiaux.

Cette 3^{ème} étape consiste à :

- Se maintenir au plus près des réalités du niveau international en :
 - Ayant une gestion individualisée des gymnastes (*programmes, entraînement et calendrier individualisé*),
 - S'adaptant aux évolutions du Code de Pointage,
 - Participant à des tournois internationaux et aux compétitions de référence (Championnat d'Europe, Championnat du Monde, Jeux Mondiaux).
- Maintenir ses capacités d'entraînement de haut niveau :
 - L'accroissement systématique des exigences qualitatif d'entraînement,
 - Apprentissage d'un bagage technique « complémentaire » de la gymnaste.
- Apprendre à « Banaliser » les « compétitions de haut niveau »,
- Développer « la culture de la gagne »,
- Responsabiliser les gymnastes pour les rendre acteurs/actrices de leur projet sportif.

Rôle des clubs formateurs dans le dispositif « Génération 2024 »

Ils constituent en grande partie le réservoir.

Ils alimentent le dispositif de performance pour lequel tout doit être entrepris pour renforcer la culture de l'excellence.

Ils sont les principaux lieux d'entraînement lors de la 1^{ère} étape du parcours gymnique.

Sur le plan de la formation, les clubs formateurs doivent :

- Répondre au cahier des charges relatifs aux clubs formateurs afin de garantir aux athlètes des conditions optimales d'entraînement,
- Offrir un encadrement possédant un niveau de formation en adéquation avec le niveau de pratique des athlètes,
- Susciter la vocation gymnique chez les gymnastes,
- Être en capacité d'assurer la 1^{ère} étape de la formation de base du gymnaste vers le haut niveau,
- Favoriser « l'acceptation » d'une charge d'entraînement de plus en plus lourde dans le temps,
- Acquérir de véritables compétences à travers le duo entraîneur/entraîné.

L'accompagnement des clubs Formateurs :

- Bénéficier d'une visite annuelle de la direction technique (D.H.N, responsable P.A.S, ou son représentant) sur le lieu d'entraînement permanent du duo entraîneur/gymnaste, pour évaluer et améliorer les conditions environnementales de la performance,
- Avoir accès au réseau d'experts (collège exigence) pour partager une problématique et chercher une solution adaptée (planification, programmation, récupération...),
- Avoir la possibilité d'observer l'entraînement dans les structures du PES (Pôle France AER),
- Participer aux actions Nationales de détection,
- Participer aux actions de formation (FPC) réservés aux entraîneurs du collège exigence (entraîneurs des clubs formateurs),
- Avoir accès à la documentation relative au programme de compétition des athlètes Espoir et Junior,
- Mise en place de regroupement nationaux annuel de toutes les gymnastes qui seraient « listées ».

Lors de la mise en place de ce dispositif ont été identifiés comme « Clubs formateurs » les clubs listés ci-dessous, ils sont au nombre de 14.

Les critères ont été affinés et sont effectifs pour les conventions de septembre 2018 : « pour son obtention et/ou son maintien dans l'identification « clubs formateurs ».

| Comités Régionaux | Nom du Club | Numéro affiliation |
|----------------------|--|--------------------|
| AUVERGNE RHÔNE ALPES | VAILLANTS ARVERNES | 84063.008 |
| | STADE CLERMONTOIS GYMNASTIQUE | 84063.065 |
| | UNION GYMNIQUE AIX LES BAINS | 84073.059 |
| | AEB GYM CHAMBERY | 84073.018 |
| NOUVELLE AQUITAINE | HEGALDI AST AEROBIC | 75040.191 |
| GRAND EST | LA RENAISSANCE | 44051.023 |
| HAUTS de France | ASSOCIATION MUNICIPALE GYMNIQUE ARQUES | 32062.139 |
| | L'ESPERANCE D'HARNES | 32062.077 |
| IDF | AEROBIC VITA CLUB - BUSSY | 11077.172 |
| | GYM' PARIS 15 | 11075.046 |
| | CLUB MULTI SPORTS DE PANTIN AEROBIC | 11093.358 |
| OCCITANIE | A.S.E.A.TOULOUSE | 76031.041 |
| PACA | MASSILIA OLYMPIC GYM | 93013.163 |
| | GYMNASTIQUE SPORTIVE DE GAP | 93005.082 |

Identification « clubs formateurs »

L'identification « clubs formateurs » est délivrée, pour la Gymnastique Aérobic, sur proposition de la Directrice du Haut Niveau. Cette identification repose sur l'étude de trois groupes de critères, dont certains sont obligatoires pour son obtention.

Critère N°1 : les Gymnastes

- Avoir au moins présenté une gymnaste en catégorie « Espoir » au cours d'une des deux dernières saisons de l'année de la demande de l'obtention.
- Avoir au moins présenté et entraîné au quotidien une gymnaste ayant concouru en catégorie « Espoir, junior ou senior Nationale A » au cours de la saison de l'année de la demande de l'obtention.
- Avoir participé aux actions de détection Nationales au cours d'une des deux dernières saisons.

Critère N°2 : le ou les entraîneurs

Le ou les entraîneurs « référant » du club concerné doit entraîner au quotidien une ou des gymnastes répondant au critère N°1.

Le ou les entraîneurs « référant » du club concerné doit être des « **entraîneurs concernés** » qui s'engagent dans le projet fédéral, notamment en :

- Etant présent aux actions d'évaluation (tests nationaux),
- Répondant au suivi demandé par la Direction Technique Nationale (charge d'entraînement, programme d'entraînement, progression des athlètes),
- Respectant les programmes et préconisations de la Direction Technique Nationale (prog PAS),
- Evaluant la performance régulièrement (vidéo des routines, programme des routines),
- Etant présent aux stages nationaux et aux formations proposées par la Direction Technique Nationale.

Critère N°3 : le club

Le club « formateur » doit être en mesure de disposer de bonnes conditions d'entraînement

- Matériel : il est souhaitable de disposer d'une salle spécifique à l'entraînement de Gymnastique Aérobic, une surface 12m/12m minimum et d'un parquet de Gymnastique Aérobic.
- Horaires : disposer d'horaires minimum correspondant à l'âge et au niveau de pratique

| Étape | Formation de base | Formation préparatoire |
|--------------------------------------|----------------------|---|
| Âge | 9 – 11 ans | 12 – 14 ans |
| Catégories compétitives de référence | National 9 -11 ans | National 11 – 14 ans 14 ans collectif accession Junior |
| Nb de séances | 3 - 4 fois / semaine | 4 - 5 fois / semaine |
| Volume horaire | 4H30 à 8h semaine | 8 à 15h semaine |

- Scolarité : disposer d'horaires aménagés à partir de 12 ans.
- Médical : médecin et kiné référent.

Le club fournit des gymnastes en Pôle. Le club est un site « ressource » (**Compétitions nationales et internationales, stages équipe de France et autres actions de niveau national**).

Complément d'informations :

- **Volume horaire hebdomadaire selon le niveau de formation :**

| Étape | Formation de base | Formation préparatoire | Formation avancée | Formation à l'élite |
|--------------------------------------|----------------------|---|---------------------|-----------------------|
| Âge | 9 – 11 ans | 12 – 14 ans | 15 – 17 ans | 18 ans et + |
| Catégories compétitives de référence | Nationale 9 -11 ans | Nationale 11 – 14 ans 14 ans collectif accession Junior | Élite 15-17 ans | Élite senior 18 et + |
| Nombre de séances | 3 - 4 fois / semaine | 4 - 5 fois / semaine | 5 – 6 fois /semaine | 8 – 12 fois / semaine |
| Volume horaire | 4h30 à 8h semaine | 8 à 15h semaine | 12 à 20h semaine | 20h à 28h semaine |

- **Positionnement des structures DRA par rapport aux étapes de formation :**

| Dispositif régional d'accession | | |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Objectifs | Formation de base | Formation préparatoire |
| Âge | 9 - 11 ans (2008/2009/2010) | 12 – 14 ans (2005/2006/2007) |
| Pôle France Ceyrat | | |
| Objectifs | Formation Avancée | Formation HN |
| Âge | 15 -17 ans et + (2004/2003/2002) | 18 ans et + |

Structures DRA = Clubs formateurs ou centre régionaux ou autres clubs actifs dans les étapes de la détection.

Entraîneurs DRA identifiés = appartiennent au collège exigence + liste élargie clubs présents sur les actions de détection = 2 actions par an.

DRA = Athlètes inscrits dans une pratique de performance : catégories Nationale A Espoir ou Élite Junior.