

# Guide des clubs formateurs Orientations et principes généraux

*Validé par le Comité Directeur le 18 janvier 2020*

La réussite des équipes de France passe par la cohérence et l'efficacité des différentes étapes de formation qui jalonnent la carrière d'un gymnaste. Les premières étapes de la pratique des disciplines gymniques (GAc, GAF, GAM, AER, GR et TR/TU) sont fondamentales tant pour l'accroche affective que le développement moteur et physique. Elles contribuent activement à donner aux enfants le goût de la pratique sportive. L'entraînement au sein des clubs de la Fédération est donc une étape fondatrice des résultats obtenus ultérieurement par les gymnastes français.

Le Projet de Performance Fédéral (PPF), dispositif réglementaire, s'inscrit dans le projet global de la Fédération. Ce dispositif a pour vocation de structurer l'action des clubs et pôles afin de permettre à l'ensemble des disciplines d'accéder à la performance internationale. Cette organisation cohérente distingue le Programme d'Accession Sportive (PAS) et son action de détection/formation en direction des jeunes talents sur le territoire, du Programme d'Excellence Sportive (PES) dont la finalité exclusive est l'obtention de médailles senior. Le PAS intègre pleinement les clubs structurés permettant un respect des phases de développement de chaque gymnaste. La Fédération Française de Gymnastique reconnaît en tant que « Club Formateur », les entités activement engagées dans une telle démarche. Dans les disciplines gymniques, quatre « étapes » de formation sont identifiées pour l'accession vers le haut niveau. Cette formation du gymnaste permet de définir assez précisément les niveaux techniques d'intervention des différentes structures dans le PPF FFGym.

- ▶ **Étape 1 :**  
La **formation de base** essentielle à la pratique sportive
- ▶ **Étape 2 :**  
La **formation préparatoire** visant le développement d'un répertoire de schémas moteurs spécifiques et l'acquisition d'un potentiel physique
- ▶ **Étape 3 :**  
La **formation avancée** visant à intégrer les principes de l'entraînement gymnique de haut niveau
- ▶ **Étape 4 :**  
La **formation à l'élite** développant les facteurs de performance en vue de la performance en catégorie « senior »

Pour garantir l'évolution technique attendue, des fourchettes d'unités, de volume d'entraînement et de catégories compétitives référentes sont préconisées par discipline (cf. tableau des préconisations de volume horaire et nombre de séances hebdomadaires par discipline page 2). Ces préconisations doivent intégrer la préparation physique, mentale, gymnique, acrobatique, la prophylaxie...

**PRECONISATIONS DE VOLUME HORAIRE ET NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES PAR DISCIPLINE**

<b>GYMNASTIQUE ACROBATIQUE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge des partenaires	8/15 ans		11/16 ans			12/18 ans			13/19 ans		15 ans et +	
	Catégories compétitives de référence	France	National A avenir	Elite Espoir			Elite Junior			Elite Senior			
		International		CEGA 11-16 ans			CEGA / CMGA 12-18 ans			CE Junior / CMGA 13-19 ans		Comp. internationales de référence senior	
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 5 fois semaine			5 à 6 fois/semaine			6 à 8 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 6h à 10h semaine		2h à 2h30/séance 8h à 12h semaine			2h30 à 3h/séance 10h à 15h semaine			12h à 20h/semaine		15h à 25h/semaine	
<b>GYMNASTIQUE AEROBIC</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	9 à 11 ans		12 à 14 ans			15 à 17 ans			18 ans et +			
	Catégories compétitives de référence	Nationale 9-11 ans		Nationale 11-14 ans 14 ans : collectif accession Junior			Elite 15-17 ans			Elite senior 18 et +			
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 5 fois semaine			5 à 6 fois/semaine			8 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	4h30 à 8h/semaine		8h à 15h/semaine			12 à 20 h/semaine			20h à 28h/semaine			
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 et +
	Catégories compétitives de référence			Programme PAS			CF Elite Avenir		CF Elite Espoir		CF Junior, CMJ, JOJ, CE et FOJE		CF Elite Senior, CE, CM et JO
	Nb de séances	2 à 3 fois/semaine		4 à 5 fois/semaine			5 à 8 fois/semaine		8 à 10 fois/semaine		10 à 12 fois/semaine		
	Volume horaire hebdomadaire	4h à 6 h		6h à 8 h	8h à 10 h	10h à 15 h	15h à 20 h	20h à 25 h		25h à 30 h			
<b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans et +
	Catégories compétitives de référence	Programme PAS		CF Elite Avenir			CF Elite Espoir		CF Junior, CMJ, JOJ, CE et FOJE			CF Elite Senior, CE, CM et JO	
	Nb de séances	4 à 5 fois/semaine		5 à 6 fois semaine			8 à 10 fois/semaine			10 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 10h semaine		2h à 2h30/séance 15h semaine			24h à 28h/semaine			26h à 30 h/semaine		28h à 35h/semaine	
<b>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	7, 8 et 9 ans		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans et +			
	Nb de séances	2 à 4 fois/semaine		4 à 6 fois semaine			5 à 8 fois/semaine			6 à 12 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	2h à 2h30/séance 5h à 10h semaine		2h à 4h/séance 8 à 22h semaine			20h à 30h/semaine			25h à 35h/semaine			
<b>TRAMPOLINE TUMBLING</b>	Étape	<b>Formation de base</b>		<b>Formation préparatoire</b>			<b>Formation avancée</b>			<b>Formation à l'élite</b>			
	Âge	9 à 12 ans		13 à 14 ans			15 à 16 ans			17 ans et +			
	Catégories compétitives de référence	TRA National 9-10 ans / TRA Elite 11-12 ans / TUM National 11-12 ans		Elite 13-14 ans CE Junior / CMGA			Elite 15-16 ans CE Junior / CMGA			Elite senior 17 et + Compétitions internationales de référence senior			
	Nb de séances	3 à 4 fois/semaine		4 à 6 fois semaine			5 à 8 fois/semaine			8 à 10 fois/semaine			
	Volume horaire hebdomadaire	6h à 10h semaine		8h à 15h semaine			12h à 20 h semaine			20h à 25h semaine			

À partir de ces principes, la stratégie est d'articuler nos dynamiques régionales et **nos clubs formateurs autour des 2 premières étapes de la formation** en développant l'objectif ambitieux de préparer les jeunes gymnastes à intégrer les pôles Espoir ou centres d'entraînement du TOP 12 puis les pôles France dans le respect des préconisations de la procédure Gym Eval.

Ainsi, pour chaque structure d'entraînement, des missions par tranche d'âge sont définies dans le but de renforcer la complémentarité et l'efficacité. Ce sont les conditions d'un maillage national cohérent.

Pour les disciplines ne bénéficiant pas d'une structuration avec des pôles, le rôle des clubs formateurs porte alors sur l'ensemble **des 4 étapes du parcours de formation** des gymnastes vers l'élite.

### **A. Le club formateur et l'accès au haut niveau**

Le chemin vers l'accès à la performance est tout aussi important que les qualités intrinsèques des gymnastes nécessaires au haut niveau.

Les clubs formateurs, en alimentant le dispositif, occupent une place déterminante dans la détection, l'orientation et l'accompagnement du jeune gymnaste (culture de l'excellence à développer).

Ils sont les principaux lieux d'entraînement dès la 1<sup>ère</sup> étape du parcours gymnique.

Les orientations et l'organisation des clubs formateurs doivent par conséquent répondre aux principes généraux suivants :

#### **1) Sur le plan de la formation technique :**

**Les clubs formateurs doivent avoir comme objectif de susciter la vocation gymnique et d'accompagner la progression de leurs gymnastes.**

Pour cela, les clubs formateurs :

- ▶ Ont la capacité d'assurer les deux premières étapes : la formation de base et la formation préparatoire du gymnaste. Pour les disciplines ne bénéficiant pas de structuration avec pôle, les clubs assurent les quatre étapes de formation ;
- ▶ Ont un fléchage de la détection dans l'organisation technique du club ;
- ▶ Permettent une augmentation de la charge d'entraînement dans le temps ;
- ▶ Développent de véritables compétences en utilisant un référentiel de formation établi au regard des exigences du haut niveau en gymnastique ;
- ▶ Entretiennent une réelle ambition de formation au haut niveau.

#### **2) Sur le plan de l'encadrement :**

**La construction d'une relation gymnaste/entraîneur sereine basée sur la confiance réciproque est une condition préalable aux performances futures de tout gymnaste. Cette construction constitue un objectif prioritaire pour les clubs formateurs.**

Pour cela, les clubs formateurs :

- ▶ Sont impliqués dans la recherche de performance ;
- ▶ Détiennent de véritables compétences permettant la recherche de performance des gymnastes ;
- ▶ S'impliquent dans les actions mises en place par les Dispositif Régionaux d'Accession ;
- ▶ S'investissent activement dans les actions mises en place par la Direction Technique Nationale (stages, camps d'entraînement et évaluations).
- ▶ Participent aux actions d'évaluation régionales et nationales PAS.
- ▶ Participent aux formations continues mise en place par la Direction Technique Nationale afin de garantir une mise à jour permanente de l'approche pédagogique adoptée à l'entraînement (préservation de l'intégrité physique et mentale des gymnastes).

### **3) Sur le plan environnemental**

**Les clubs formateurs doivent proposer un environnement propice à la construction de la performance.**

Pour cela, les clubs formateurs :

- ▶ Possèdent du matériel et des espaces adaptés pour une préparation vers un haut niveau en toute sécurité ;
- ▶ Offrent des volumes horaires d'entraînement en adéquation avec les objectifs de progression des gymnastes ;
- ▶ Proposent des aménagements scolaires ;
- ▶ Offrent un suivi médical prenant en compte les exigences liées à l'entraînement de haut niveau.

### **B. Le club formateur, les critères d'accès et de maintien dans le dispositif**

En déclinant ces principes généraux, des critères d'attribution et de maintien de reconnaissance « club formateur » ont été élaborés.

Dans la préparation des gymnastes, les critères sont classés en deux catégories. Selon les disciplines, certains critères peuvent être de niveau 1 ou 2 (cf. ANNEXE 1, tableau précisant les critères par discipline).

- ▶ Critères de niveau 1 : sont incontournables. L'absence d'un seul de ces critères ne permet pas l'attribution ou entraîne la perte de la reconnaissance « club formateur » ;
- ▶ Critères de niveau 2 : l'absence de 3 critères sur 8 (2 sur 7 pour la GAc, la GAF, la GAM et le TU) ne permet pas l'attribution ou entraîne la perte de la reconnaissance « club formateur ».

L'ensemble des critères déclinés par discipline figurent en annexe N°1.

Tout club souhaitant obtenir la reconnaissance fédérale « Club formateur » doit en faire la demande auprès du référent de la discipline au sein de la Direction Technique Nationale avant le 1<sup>er</sup> avril de la saison en cours.

Une visite de la Direction Technique Nationale (D.H.N ou responsable PAS national) sur site peut être organisée afin d'examiner le contexte local.

Cette reconnaissance « club formateur », est délivrée par le Bureau fédéral, après avis motivé de la Direction Technique Nationale. L'avis repose sur l'étude de critères définis dans chacun des trois domaines précités (formation technique, encadrement, environnement). La décision sera communiquée courant juin de la saison en cours.

La qualité de club formateur est attribuée pour une discipline déterminée et pour une durée de deux ans à compter du 1<sup>er</sup> septembre suivant la demande.

Elle peut toutefois être remise en cause pendant cette période :

1. Par décision unilatérale du Bureau fédéral dans le cas où les critères d'attribution ne sont plus réunis ou lorsqu'un nouveau PPF entre en vigueur. Dans ce cas, le club est informé par la FFGym, sous réserve d'un préavis de trois mois.
2. Par décision unilatérale du club qui peut renoncer à bénéficier de la qualité de club formateur sous réserve d'en informer la FFGym en respectant un préavis de trois mois.

### **C. Accompagnement fédéral des clubs formateurs**

Une fois la qualité de club formateur attribuée, la FFGym met en place un accompagnement, tant au niveau national que régional.

Ce dispositif est un outil qui permet à la Fédération de valoriser et d'accompagner le club formateur dont l'activité est tournée vers les actions de détection, de formation technique de qualité et l'obtention de résultats.

Au travers de cette reconnaissance fédérale, le « club formateur » est intégré au Projet de Performance Fédéral, dispositif réglementaire inscrit dans le projet global de la Fédération. Le « Club Formateur » bénéficie par conséquent d'une image renforcée : visibilité auprès des partenaires, courrier de soutien, démarche conjointe, etc.

Au cours des deux saisons d'identification, des visites d'un représentant de la Direction Technique Nationale et/ou de l'Équipe Technique Régionale pourront être programmées pour identifier les besoins éventuels (aide à la préparation compétitive, construction de stratégie, programmation des entraînements, accompagnement technique, ...) et proposer un suivi individualisé.

Être « club formateur » permet d'avoir accès à l'ensemble de la documentation fédérale : documents techniques et pédagogiques PAS, calendriers, chemins de sélection, etc.

Pour certaines problématiques, ils pourront avoir accès aux réseaux d'experts fédéraux mis en place par la Mission de l'Accompagnement de la Performance dans le but de proposer une solution adaptée.

Les entraîneurs référents des clubs formateurs peuvent être invités à participer à certaines actions nationales (stages, camps nationaux, actions de perfectionnement de l'encadrement, ...) et internationales (Camps UEG, ...). Ils peuvent également avoir la possibilité d'observer l'entraînement dans les structures du PES (pôle Espoir et France). La demande doit être formulée auprès du référent de la discipline au sein de la Direction Technique Nationale.