

CHAMPIONNATS DE FRANCE NAT 10-11 ANS ET TESTS TECHNIQUES AVENIRS, ROUEN 2026

BILAN GENERAL DE LA CATEGORIE NAT 10-11 ANS :

La nouvelle génération est prometteuse, avec de très bons potentiels physiques et une technique corporelle et à l'engin en constante progression. Bien que la liste des difficultés spécifiques aux 8-11 ans ait disparu, les entraîneurs ont continué à intégrer ces difficultés dans les enchaînements ; essentielles dans la filière Elite.

La sélection en NAT A en région a été optimale : de ce fait, toutes les gymnastes présentes à Rouen se sont qualifiées pour les Championnats de France Avenir de mai à Tourcoing.

La catégorie NAT B était également relevée ; la différence avec la NAT A réside principalement dans le potentiel physique ; les contenus techniques et la vitesse d'exécution souvent inférieurs en B sauf pour les premières gymnastes classées.

Nous verrons des NAT B 10 ans évoluer en A la saison prochaine. Les régions ont privilégié la montée en NAT A des 11 ans afin de les préparer au mieux à leur prochaine intégration dans la filière Élite. Les gymnastes de 10 ans disposent de davantage de temps mais tout aussi prometteuses en B.

Entraîneurs et gymnastes ont proposé des chorégraphies soignées et minutieusement travaillées, révélant de fortes personnalités chez les gymnastes. La notation artistique du Code FIG impose certaines contraintes, mais elle stimule la créativité des entraîneurs et favorise l'investissement total des gymnastes en compétition, les incitant à se livrer pleinement sur le plan expressif et émotionnel. Cet engagement entraîne à certains moments des fautes d'exécution, en raison d'un surplus d'énergie et de pertes de concentration.

Le classement des tests techniques diffère nettement du classement compétitif : Certaines gymnastes se sont révélées sur les tests, montrant de réelles potentialités. Ces tests sont très importants pour l'identification et l'orientation des jeunes gymnastes.

COMPETITIONS : RETOURS DES JUGES

Il s'agit de points d'amélioration visant à faire monter la D et à éviter certaines fautes d'exécution.

- **Variété insuffisante dans les DA** : trop de passages à travers, simples et très peu de roulements.
- **Manque de hauteur dans les lancers**, particulièrement les obliques et les lancers à plat.
- **L'axe des toupies n'est pas assez défini**, entraînant l'annulation de la DA.
- **Risques : trajectoires imprécises**, lancers trop éloignés (peur de l'engin) ou rattrapés près du corps (à 2 mains, collés contre la poitrine ou touchant le sol). Confiance en soi et cran à améliorer.
- **Peu de gymnastes tentent 3 risques** ; ils seront obligatoires en catégorie Avenir au cerceau et aux massues pour les 11 ans. *Chaque risque manquant entraînera 0,30 de pénalisation pour exigence non présentée.*
- **Qualité corporelle insuffisante sous les risques**

- **Pénalités pour manque d'amplitude dues au choix de manipulations** en particulier sur les sauts et les tours en l.
- **Interdiction de s'appuyer sur l'engin** pour stabiliser une difficulté (préparation, forme et retour).
- **Préparation trop longue** avant certaines rotations.
- **Difficultés mal orientées** (ex : sauts en remontant) entraîne un manque de visibilité pour les juges.
- **Nombreuses pénalités sur le retour des difficultés** et sur les éléments de liaison, souvent causées par un relâchement de concentration après les difficultés.
- **La ligne de jambe et la solidité des appuis** restent un axe de progression majeur : tremblements, manque de hauteur des ½ pointes malgré un gainage globalement en progrès, genoux insuffisamment tendus, pointes tirées au niveau des cous-de pieds mais pas jusqu'au bout des orteils.

TESTS TECHNIQUES AVENIR

Les observations faites lors des tests rejoignent celles issues de la compétition.

11 ans (2015) ROUEN 2026			EQUILIBRE	ROTATIONS	SAUTS	TOTAL TESTS	CLASSEMENT TEST	CLASSEMENT COMPETITIF
SUD	ASPTT NICE	LU Nianci	23	25	24	72	1	3
SUD	ASPTT NICE	ZHARKO Uliana	6	26	25	57	2	4
BFC	A.S. QUETIGNY	PROKOFIEVA Yeva	20	17	20	57	2	6
GE	STRASBOURG GRS	KINNE Sonia	21	12	19	52	4	15
IDF	GR ELANCOURT MAUREPAS	FARTUNINA Alicia	15	16	20	51	5	7
IDF	GR ELANCOURT MAUREPAS	REVEILLON KOLAR Mila	16	8	25	49	6	12
SUD	STADE LAURENTIN GR	PASHCHUK Emilia	20	13	14	47	7	2
IDF	GR ELANCOURT MAUREPAS	PRIN Eva Augusta	13	15	17	45	8	8
IDF	GRS PARIS CENTRE	ISSELIN Thelma	9	18	12	39	9	1
HDF	CALAIS GRS	OUARGLI Zoé	21	5	12	38	10	15
IDF	GR VAL D'EUROPE	MENDY Lina	5	19	14	38	10	5
IDF	GR VAL D'EUROPE	SIPASEUTH Tiffany	12	13	13	38	10	18
OCC	MONTPELLIER GRS	LAGET Sofia	7	18	11	36	13	11
HDF	LE RÉVEIL BOULOGNE	CONDETTE Zoé	18	9	3	30	14	17
IDF	GR SUCY	PELLERANO Giulia	9	6	15	30	14	23 en NAT B
HDF	VARS	EL HASOUNI Nayla	11	10	7	28	16	10
OCC	VIAS	GINIEIS Tya	3	15	8	26	17	13
AURA	AEB CHAMBÉRY	STERPIONE Candice	12	13	0	25	18	9
OCC	RCCFM FOIX MONTGAILLARD	ANTUNES Kellya	3	11	5	19	19	14

10 ans (2016) ROUEN 2026			EQUILIBRE	ROTATIONS	SAUTS	TOTAL TESTS	CLASSEMENT TEST	CLASSEMENT COMPETITIF
OCC	GR PERPIGNAN	CURBIERTE Luyana	16	17	24	57	1	9
GE	STRASBOURG GRS	ES-SOUMATI Shams Elyn	10	19	26	55	2	3
IDF	GRS PARIS CENTRE	KROTKINE Valentine	22	13	20	55	2	4
SUD	ASPTT NICE	MAETZ Athena	21	17	16	54	4	7
BFC	A.S. QUETIGNY	FERTAS Inaya	10	19	23	52	5	6
SUD	GR COTE D'AZUR	STRASHNOVA Kira	13	17	18	48	6	2
SUD	ASPTT NICE	BOBU Alessandra	9	12	17	38	7	11
IDF	ISSY GRS	HOUDAYER - LABORDE Ana Sol	10	10	17	37	8	5
GE	STRASBOURG GRS	DUWIG Julie	9	13	14	36	9	8
GE	ATGR THIONVILLE	LE ROUVILLOIS Adria	5	9	9	23	10	1
NOR	ASC BONSECOURS	LEBLOND SENECA Théa	7	6	5	18	11	12
IDF	RUEIL ATHLETIC CLUB GRS	DESPIERRES Iris	2	5	10	17	12	10

POINTS D'AMELIORATION PAR FAMILLE CORPORELLE

Les Équilibres :

- **Améliorer le placement du bassin** : une rétroversion du bassin est souvent observée provoquant le fléchissement de la jambe de terre et limitant le grandissement.
- **Chercher l'horizontalité du dos dans le I** : Avec des départs « mains au sol », le dos n'atteint généralement pas la position horizontale chez les jeunes gymnastes. Il faut renforcer le dos sans cambrer ni ouvertures des côtes. Travailler le I à partir de l'arabesque.
- **Fixer les bras à la 2^{de} dans le I** : Les bras doivent se lever simultanément et être fixés en seconde quand il n'y a pas l'engin (pour les 10 ans).
- **Éliminer les pénalités liées à l'appui sur l'engin** : peu importe le moment de l'équilibre (préparation, forme et retour).
- **Synchroniser la difficulté corporelle et la manipulation engin** : La manipulation doit impérativement être réalisée pendant l'équilibre, et non avant ou après,
- **Chercher l'en-dehors de la jambe de terre** : Travailler les préparations en 1^{re} ou 5^e en-dehors. Les retours doivent être stabilisés en 5^{eme} sur ½ pointes. On observe le pied de terre fréquemment en parallèle voire en-dedans. Insister sur l'avancée du talon lors des piqués et des relevés. La position parallèle de la jambe de terre est uniquement tolérée sur certains équilibres spécifiques : boucle, planche décalée, I...
- **Renforcer la qualité de la ligne de jambe** : genou, cou-de pied et orteils, en cherchant l'en-dehors.
- **Remonter de la souplesse** avant avec les bras en haut
- **Travailler des 2 côtés** : Grande différence d'amplitude chez certaines gymnastes entre l'écart droit et gauche. Cela entraîne des problèmes de placement, des fragilités et favorise les blessures
- **Améliorer le placement de l'équilibre à la hauteur 4^{ème} devant** : le placement n'est pas acquis, les gymnastes sont en difficulté.

Les Rotations

Les remarques faites sur les équilibres s'appliquent pleinement aux pivots.

- **Rechercher de l'en-dehors de la jambe de terre** : Renforcer l'en-dehors dès les préparations (1^{re} ou 5^e).
- **Fixer la forme du retiré** : La forme du retiré n'est pas stable chez toutes les gymnastes lorsqu'il s'agit de tourner (pivot retiré et fouettés). Manque d'ouverture de la hanche de la jambe libre et d'alignement du bassin par rapport à la ligne d'épaules.
- **Se grandir dans les déboulés** : La technique et la vitesse se sont améliorée mais les jambes sont souvent fléchies et la hauteur des ½ pointes insuffisantes
- **L'ensemble des pivots est présenté en un seul tour**. Les gymnastes semblent encore centrées sur l'acquisition de la forme mais pas encore sur la réalisation du nombre de rotations. Les seuls pivots effectués en deux tours sont : l'attitude (2 gyms /31), les retirés (6 gyms/31) et le tour en I (5 gyms /31) ; très insuffisant.

Les sauts

- **Réduire les déséquilibres droite-gauche visibles dans les sauts enjambés** : Les sauts enjambés restent un indicateur fort des asymétries.
- **Améliorer la forme et la technique des sauts cambrés et à boucle** : Les notes sont globalement plus faibles que les saisons précédentes. Ces sauts sont demandés par battement de jambes lors des tests alors qu'il est possible de les réaliser en développé en compétition. **Privilégier la technique par battement dans l'apprentissage**, plus dynamique et plus conforme aux attendus (amplitude de mouvement).
- **Diminuer l'impact négatif de la manipulation d'engin (chez les 11 ans)** : Le choix des manipulations est déterminant. Une manipulation complexe ou mal maîtrisée dégrade immédiatement l'exécution du saut.
- **Complexifier les sauts manège** : La base est acquise. Il faudra donner la possibilité aux gymnastes de présenter des manèges cambrés ou à boucle. Idem pour les « battus ».
- **Bannir l'antéversion du bassin** : cela empêche de développer l'amplitude particulièrement celle du cambré et accentue la « bascule » en deux temps. Le travail de placement et de gainage est donc essentiel.
- **Définir le placement des bras durant l'élan et l'envol** : Le manque de rigueur dans les bras perturbe les trajectoires et crée des déséquilibres.
- **Les retours manquent de stabilité** : les causes ne sont pas la difficulté technique mais le manque d'habitude visant à « finir le mouvement ».

Ces retours et orientations de travail doivent être intégrés rapidement afin que les effets soient perceptibles dès le Championnat de France Avenir. Les programmes des regroupements DRA, dans chaque région, devront faciliter la prise de conscience par les gymnastes et les entraîneurs des axes d'amélioration identifiés, et permettre ainsi l'installation d'un changement de comportement durable et constructif.

Je remercie les juges et les évaluateurs pour leurs contributions, les entraîneurs et leurs gymnastes pour leur investissement.
Bonne continuation,

Valérie FABRE.