



# Gymnastique pour tout

Guide de démarrage : Groupes de performance et équipes de démonstration

Mai 2021



P: 613.748.5637 | F: 613.748.5691 | E: [info@gymcan.org](mailto:info@gymcan.org)

120-1900 promenade City Park Drive, Ottawa, ON K1J 1A3

[WWW.GYMCAN.ORG](http://WWW.GYMCAN.ORG)

## Table des matières

Remerciements .....	2
Introduction à la gymnastique pour tous.....	3
Objectif.....	4
Avantages .....	4
Guide de démarrage - Le programme .....	5
La planification du programme .....	5
La planification de l'année .....	6
Mise en œuvre du programme .....	7
L'organisation du groupe .....	7
La gestion du cours .....	8
Guide de démarrage - La routine .....	9
Conceptualiser la routine .....	9
La planification de la routine.....	10
Enseigner la routine .....	16
Événements Gymnastique pour tous .....	18
Références .....	19



## Remerciements

Merci aux nombreuses personnes et nombreux groupes pour leurs contributions à l'élaboration du *Guide de démarrage*, notamment les membres du Conseil de Gymnastique pour tous de Gymnastique Canada et leurs comités/groupes de travail de gymnastique pour tous provinciaux/territoriaux.

Réviseurs du Conseil de Gymnastique pour tous:

Jamie Benson (Gymnastics Saskatchewan)

David Brown (Gymnastics Nova Scotia)

Lauren Cohen (Gymnastics Ontario)

Alexia Dupuis-Gaudreault (Gymnastique Québec)

Bobby Kriangkum (Alberta Gymnastics Federation)

Laura Thomson (Rhythmic Gymnastics Manitoba)

Développé et édité par :

Meredith Warner

Gestionnaire de programme, développement du sport

Gymnastique Canada

Cette ressource a été inspirée et adaptée du manuel "Demonstration Gymnastics" publié par Gymnastique Canada en 1998, écrit par Fran Purvis, Rob Smilie et Robyn Fox.



## Introduction à la gymnastique pour tous

La gymnastique pour tous est reconnue comme une discipline sportive officielle par la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Comme l'explique la FIG, « le mouvement Gymnastique pour tous s'efforce de rassembler les nations grâce à un monde de mouvement et d'activité physique, contribuant à la santé, à la forme physique et à l'amitié dans le monde entier. N'importe qui, quel que soit son âge, son gabarit ou ses capacités, peut participer à des activités de gymnastique pour tous dans le cadre d'une routine quotidienne de conditionnement physique. » (source : *FIG Gymnastics for All - History*)

Conformément à l'engagement de la fédération internationale à l'égard des programmes, activités et événements de gymnastique inclusifs, Gymnastique Canada (GymCan) reconnaît aussi la « gymnastique pour tous » comme faisant partie intégrante de l'organisme partout au Canada. La gymnastique pour tous met l'accent sur le plaisir, le conditionnement physique, les habiletés fondamentales et l'amitié :

- La gymnastique pour tous est considérée comme la base de toutes les disciplines de la gymnastique.
- La gymnastique pour tous offre un large éventail d'activités destinées à tout le monde, peu importe l'âge, l'identité de genre / le genre, les habiletés physiques ou le milieu.
- Les activités de gymnastique pour tous contribuent à la santé des personnes, à leur forme physique, ainsi qu'à leur bien-être sur les plans physique, social, intellectuel et psychologique.
- La gymnastique pour tous offre des activités amusantes et inclusives qui favorisent le développement des habiletés fondamentales.
- La gymnastique pour tous favorise la réussite personnelle / collective, célèbre la diversité et crée des amitiés pour la vie!



Bien que les activités de gymnastique pour tous puissent facilement être intégrées à la routine quotidienne de conditionnement physique d'une personne, la gymnastique pour tous peut aussi être mise en valeur dans le cadre de démonstrations de groupe, de performances (p. ex., la Gymnaestrada canadienne et la Gymnaestrada mondiale) et de compétitions par équipe (p. ex., le Défi mondial Gymnastique pour tous).



## Objectif

L'objectif de cette ressource est de fournir des recommandations et des instructions pour aider les entraîneurs et les administrateurs de clubs à lancer des équipes de démonstration ou des groupes de performance de la gymnastique pour tous.

Le « [Guide d'événement de la gymnastique pour tous](#) » fournira des informations supplémentaires sur les possibilités de gymnastique de performance offertes aux groupes, du niveau local au niveau international.

## Avantages

La gymnastique pour tous offre aux clubs et aux entraîneurs une occasion précieuse de diversifier leur programmation et d'attirer un plus large éventail de participants. Un programme Gymnastique pour tous bien conçu peut démontrer l'engagement d'un club envers l'accès, l'équité et l'inclusion au sein de sa communauté.

La discipline de la gymnastique pour tous offre une plateforme reconnue internationalement pour atteindre un large éventail de membres de la communauté et offrir une expérience sportive positive et enrichissante à tous ceux qui y participent.

Les avantages de l'offre d'un programme Gymnastique pour tous sont propres à chaque individu, mais en voici quelques-uns :

- Promotion du club/de l'organisation dans le cadre d'événements locaux
- Offre une alternative stimulante à la compétition individuelle
- Développe les compétences dans plus d'un sport / discipline de gymnastique.
- Développe les capacités sociales et émotionnelles - dynamique de groupe, travail d'équipe, patience, coopération, etc.
- Retient les participants qui n'ont peut-être pas le temps ou la capacité de participer à un entraînement en vue d'une compétition individuelle.
- Offre une occasion passionnante de voyager, de rencontrer de nouvelles personnes et de créer des amitiés.





# Guide de démarrage - Le programme

## La planification du programme

Avant de lancer un programme de gymnastique de performance de gymnastique pour tous, il y a trois domaines principaux que l'entraîneur(e) et le club doivent prendre en compte et/ou définir :

- Logistique du programme
- Buts du programme
- Objectifs du programme

1. Voici quelques points à considérer concernant la **logistique** du programme :

- Quelles sont les possibilités offertes par le programme actuel du club?
- Quelle est la taille de l'espace disponible dans les installations?
- Des appareils ou du matériel sont-ils nécessaires?
- Combien de participants le programme peut-il accueillir?
- Le programme nécessitera-t-il un soutien supplémentaire (entraîneurs / administration)?
- Quels sont les objectifs de l'entraîneur(e) et/ou du club?
- Quels sont les intérêts et les objectifs des gymnastes?
- À quel(s) stade(s) de développement ([DLT Sport pour la vie](#)) les participants se trouvent-ils?
- Quelles compétences (techniques / esthétiques) les gymnastes souhaitent-ils acquérir?
- Quelles compétences le ou les entraîneurs peuvent-ils enseigner selon leur niveau de certification PNCE et autres qualifications (danse, musique, yoga, etc.)?
- Quand les entraînements auront-ils lieu et pendant combien de temps?
- Quelles sont les possibilités de prestations et quand ont-elles lieu?
- Un mentorat est-il disponible (au sein du club, de la communauté, de la province)?

2. Une fois la logistique du programme bien comprise, les buts du programme peuvent être établis. Les **buts** du programme peuvent inclure :

- encourager la participation continue à la gymnastique;
- développer la forme physique, la technique et les compétences de performance;
- favoriser l'esprit d'équipe, la coopération et l'inclusion;
- exposer les gymnastes à l'aspect de la prestation devant un public;
- attirer et encourager de nouveaux participants à la gymnastique;
- célébrer une approche créative du sport de la gymnastique.

3. Une fois que les buts du programme ont été définis, les objectifs spécifiques liés à ces buts peuvent être identifiés. Les **objectifs** du programme peuvent inclure :

- le type de routine qu'un groupe exécutera (par exemple, routine individuelle/medley, aucun/petit/grand engin, petit/grand groupe);
- les compétences incluses dans la routine;
- les épreuves auxquelles le groupe participera.

L'achèvement de la phase de conception du programme permettra à l'entraîneur(e) et au club d'aller de l'avant avec une plateforme solide pour le recrutement des participants. Un programme conceptualisé permet aussi une communication et une compréhension claires entre les différents intervenants du programme et aide à guider les phases plus détaillées de planification et d'exécution du programme.



## La planification de l'année

Dans l'établissement du plan annuel, il est souvent plus facile de commencer par identifier les dates de tous les événements de prestation et activités spéciales prévus. Il convient d'attribuer à chaque événement un niveau d'importance par rapport aux buts généraux du programme (par exemple, une démonstration communautaire, une exposition de club, une Gymnaestrada provinciale, etc.) et de l'inscrire clairement sur le calendrier officiel du programme.

Ensuite, un inventaire de toutes les possibilités de formation offertes au groupe doit être ajouté au calendrier du programme (c'est-à-dire le nombre de sessions par trimestre ou par année, le nombre de cours par session, le nombre de cours par semaine, la durée de chaque pratique, etc.) La date de la toute première pratique du groupe doit être signalée, car ce cours représente le lancement officiel du programme.

Les dernières étapes de la préparation du calendrier annuel consistent à identifier toute interruption connue du programme régulier (jours fériés, fermeture du club, vacances, etc.) et à signaler toute activité supplémentaire disponible pour le groupe (collectes de fonds, événements sociaux, etc.).

En connaissant le nombre de cours disponibles avant chaque événement / activité de prestation, ainsi que le niveau d'importance de chaque prestation, l'entraîneur(e) peut allouer un temps approprié au groupe pour apprendre la routine et la chorégraphie, affiner les compétences techniques / les pas de danse / la mise en place de l'engin de gymnastique, etc. et enfin, peaufiner la prestation. Le reste du temps d'entraînement, en dehors de la préparation de la prestation, doit être consacré à l'amélioration de la condition physique, à l'apprentissage de nouvelles compétences, à l'exploration de mouvements créatifs et de la danse, et bien sûr, au plaisir.



Si les dates de prestation ne sont pas connues au moment de la planification annuelle, le premier cours prévu peut être utilisé comme point de départ pour planifier l'avenir. Les mêmes grandes catégories seront utilisées pour allouer le temps nécessaire au groupe pour :

- améliorer la condition physique;
- apprendre de nouvelles compétences;
- établir une dynamique de groupe amusante et sociale;
- apprendre la routine et la chorégraphie;
- affiner les compétences techniques, les pas de danse, la mise en place de l'engin de gymnastique, etc.;
- peaufiner la prestation.



# Mise en œuvre du programme

## L'organisation du groupe

Dans le cas d'un groupe important et/ou diversifié de participants, enseigner à l'ensemble du groupe en une seule fois peut ne pas être l'approche la plus efficace. Il existe plusieurs méthodes alternatives qu'un entraîneur peut utiliser pour maximiser l'activité, notamment :

### a) Sous-groupes

Diviser le groupe en petits groupes, chacun travaillant séparément sur des compétences/éléments similaires peut être plus efficace dans certains cas. Les gymnastes peuvent être rassemblés pour pratiquer après avoir eu suffisamment de temps pour s'entraîner en petits groupes.

### b) Stations

En répartissant le centre d'intérêt de chaque cours programmé dans des stations préétablies avec des rotations régulières et chronométrées, on s'assure que chacun a la possibilité de pratiquer et/ou d'affiner les compétences et les éléments identifiés dans le plan de cours quotidien.

Quand on utilise l'approche par stations, il est important que les activités soient non seulement appropriées et sécuritaires sur le plan du développement, mais qu'elles soient aussi intéressantes et stimulantes afin que les participants soient motivés à rester concentrés sur leur tâche quand ils travaillent seuls. Si les participants commencent à se déconcentrer trop rapidement, l'entraîneur(e) peut ajouter des variations à l'activité, inclure plus de stations et/ou réduire le temps alloué à chaque station. Les variations significatives peuvent inclure la génération d'idées en groupe (par exemple, la formation, le synchronisme, l'enchaînement des compétences) pour encourager le développement holistique de l'individu, du groupe et du programme.

Un(e) entraîneur(e) peut souhaiter rester à une station afin de fournir des instructions spécifiques et de superviser les groupes qui parcourent le circuit. Il peut aussi choisir de circuler parmi les groupes pendant qu'ils travaillent à chaque station.

Voici quelques considérations clés pour un(e) entraîneur(e) qui utilise l'approche par station :

- S'assurer que tous les appareils nécessaires sont installés correctement et en toute sécurité;
- Établir des directives claires pour la sécurité du groupe et des individus;
- Expliquer / démontrer chaque station et inclure des options pour augmenter/diminuer la difficulté / complexité/, etc.;
- Incorporer des éléments visuels (graphiques, diagrammes, cartes de tâches, vidéo, etc.) pour guider les participants.

### c) Chefs de groupe/démonstrateurs

Une sélection judicieuse des personnes chargées de diriger le groupe ou de faire des démonstrations peut s'avérer efficace, en particulier pour l'enseignement de routines (chorégraphie, pas de danse, formations, etc.).

Les démonstrateurs/chefs de groupe devront apprendre la routine avant le cours. Bien que cette approche implique un certain niveau de préparation avant le cours, elle peut accélérer le processus d'enseignement de la routine à l'ensemble du groupe.





Quand on travaille avec un groupe au complet, un chef de groupe / démonstrateur peut être placé à l'arrière ou sur les côtés du groupe pour guider les gymnastes dans les rotations et les changements de direction. Les démonstrateurs peuvent aussi être répartis stratégiquement dans le groupe de manière à ce que tous les participants puissent suivre un chef de groupe à proximité.

L'entraîneur(e) peut aussi demander à un démonstrateur de travailler une partie spécifique de la routine avec un petit groupe ou un participant individuel. Cette option peut être associée à l'approche par station.

#### d) Partenaires

Les gymnastes peuvent être jumelés ensemble pour créer des routines, affiner leurs compétences et/ou résoudre des problèmes. Le travail en paire offre souvent une variation agréable par rapport au format d'un cours normal en encourageant les gymnastes à mettre au défi la créativité de l'autre, à favoriser des relations positives et à célébrer les succès individuels.

## La gestion du cours

Quand il ou elle travaille avec un grand groupe de participants, il est important pour l'entraîneur(e) d'établir un style de communication efficace afin de s'assurer que les instructions et les directives appropriées sont fournies à tous. Les entraîneurs peuvent y parvenir en :

- Demander aux gymnastes de se rapprocher quand ils s'adressent au groupe;
- Donner des instructions succinctes d'une voix claire et forte;
- Utiliser des gestes amples et des démonstrations de mouvements précis;
- Poser des questions pour évaluer/confirmer la compréhension;
- Se tenir debout à un endroit visible par tous les participants;
- Porter un vêtement distinctif afin d'être facilement identifié par les gymnastes;
- Utiliser un microphone ou un signal auditif (par exemple, applaudir) pour amplifier la voix de l'orateur et/ou fournir des indices en temps réel avec ou sans musique.



Les interactions individuelles et l'instruction individuelle entre un(e) entraîneur(e) et un(e) participant(e) seront limitées si le groupe est grand, mais un(e) entraîneur(e) doit être capable de suivre et d'évaluer l'incidence du programme dans son ensemble au niveau individuel. Les entraîneurs doivent prévoir du temps et de la disponibilité en dehors des pratiques de groupe pour répondre aux questions des participants individuels.



# Guide de démarrage - La routine

## Conceptualiser la routine

Quand l'entraîneur(e) est prêt(e) à construire la routine, une approche systématique aidera à développer des idées créatives dans la bonne direction. L'entraîneur(e) doit se poser plusieurs questions, dont les suivantes :

- But** Pourquoi la prestation ou la démonstration est-elle organisée? Est-ce que tous les programmes du club sont mis en valeur ou est-ce que la prestation est spécifique au programme Gymnastique pour tous? La prestation mettra-t-elle l'accent sur l'ensemble du groupe, sur des individus au sein du groupe ou sur une combinaison des deux?
- Occasion** La prestation coïncide-t-elle avec un événement particulier (fête de fin d'année du club, événement communautaire, compétition)? L'occasion impose-t-elle ou suggère-t-elle un format ou un thème?
- Public** Qui sera dans le public? Combien de spectateurs seront présents? Quelles sont leurs attentes? Que comprennent-ils de la Gymnastique pour tous? Où sont-ils situés? Les idées (par exemple, la musique, les messages, les actions) représentées seront-elles appropriées pour tous?
- Lieu** Où la prestation aura-t-elle lieu? Y a-t-il des restrictions de temps ou d'espace? Quel est l'équipement disponible? L'équipement peut-il être modifié ou combiné pour suggérer une nouvelle approche de l'engin standard? Y a-t-il des vestiaires / toilettes disponibles?
- Participants** Quels sont les objectifs des gymnastes? Quelles compétences et aptitudes espèrent-ils mettre en valeur? Sont-ils des participants expérimentés ou s'agit-il de leur première prestation devant un public? Les gymnastes auront-ils l'occasion de répéter? Les idées (par exemple, la musique, les messages, les actions, les costumes, etc.) représentées seront-elles appropriées pour tous?



## La planification de la routine

Une fois que le concept de la performance a été établi, l'entraîneur(e) peut commencer à planifier la routine. La planification d'une routine comprend :

- Établir un thème;
- Choisir la musique;
- Décider du matériel (équipement / engin de gymnastique);
- Élaborer un plan d'ensemble comprenant les points d'entrée et de sortie, l'emplacement des appareils et accessoires, l'emplacement du public;
- Chorégraphier la routine (c.-à-d. les compétences, les formations, les pas de danse, les transitions, etc.);
- Visualiser l'esthétique (c.-à-d., costumes, maquillage, accessoires, etc.).

Les prestations peuvent inclure une combinaison de gymnastique, de danse et d'autres éléments. Les groupes peuvent être inspirés pour inclure des disciplines / engins de gymnastique reconnus par la FIG et/ou des sports/appareils de gymnastique non traditionnels. Les accessoires et les costumes sont autorisés et encouragés.

### Thème

Un thème bien défini peut ajouter une structure et une cohésion à la routine. Le bon thème inspirera et fera participer les gymnastes et captera l'intérêt du public.

Le thème peut être simple ou complexe, mais doit tenir compte de l'âge des gymnastes afin que le sujet puisse leur être familier. Un thème simple peut être la présentation des compétences qu'un groupe a acquises au cours d'une année (p. ex., « La joie du mouvement »). Un thème complexe peut créer une ambiance et raconter une histoire avec des compétences soigneusement sélectionnées, des mouvements chorégraphiés, des costumes et de la musique (par exemple, la reconstitution d'une histoire comme « Cendrillon »). L'inspiration pour un thème peut venir de n'importe où :

- Musique (ex. un thème des années 50 inspiré de « *Rock Around the Clock* »)
- Équipement, appareil ou accessoire (ex. « *Flip, Flop, Fly* » pour une routine de mini-trampoline)
- Aptitudes ou talents individuels des gymnastes (ex. « Le tumbling de A à Z » pour un groupe de gymnastes aux aptitudes diverses).
- Occasions/festivités (ex. « Merveilles de l'hiver » pour un spectacle pendant les vacances)
- Livre ou film
- Événements locaux ou mondiaux actuels ou passés



**REMARQUE** – L'appropriation culturelle (c'est-à-dire l'utilisation d'éléments tels que la musique, la danse, les costumes ou l'imagerie spécifiques à une culture d'un groupe minoritaire historiquement exploité ou opprimé, d'une manière qui ne respecte pas leur signification originale, ne donne pas crédit à leur source ou renforce les stéréotypes) peut être blessante et contribuer à la marginalisation. Les entraîneurs et les responsables de programmes devraient demander conseil aux leaders culturels (c'est-à-dire les aînés, les associations culturelles) pour déterminer si le thème est approprié et, le cas échéant, comment honorer au mieux les traditions culturelles.



## Musique

La musique peut créer de l'engouement tout en inspirant et en motivant les membres du groupe. La musique choisie pour une routine doit refléter et renforcer le thème et s'adapter aux éléments structurels de la routine. L'entraîneur(e) doit tenir compte des éléments suivants lors du choix de la musique de la routine :

- Si la routine comprend des mouvements et des compétences rapides et explosifs (ex. tumbling, mini-trampoline ou démonstration de saut, échange d'engins tenus par les mains, grands changements de formation ou travail de groupe/série de danse), une musique au rythme rapide pourrait être le choix le plus approprié.
- Si une routine comporte des mouvements prolongés ou soutenus (p. ex. acro statique), une musique plus lente peut la mettre en valeur.
- Si le thème choisi est associé à une certaine culture ou période historique, la musique doit être authentique ou refléter cette culture ou cette période historique.
- Si la routine est composée de mouvements simples, une musique simple peut être la meilleure solution, tandis que des routines plus complexes peuvent nécessiter une musique plus compliquée.

La chorégraphie peut guider ou suivre le choix de la musique, mais l'enchaînement doit être développé de manière à mettre en valeur les gymnastes, et non la musique. La musique ne doit pas envahir la routine, elle doit en faire partie.

## Engins

Bien que les engins ne soient pas obligatoires dans une routine de prestation, ils offrent une plateforme pour l'innovation et la créativité. Il existe deux catégories d'engins : ceux qui peuvent être tenus et manipulés avec les mains ou d'autres parties du corps (engins manuels) et ceux sur lesquels les gymnastes s'exécutent (gros engins) :

### Engins manuels

Tout ce qui peut être tenu et manipulé est bon à prendre en compte en Gymnastique pour tous, y compris les engins à main traditionnels ou non (balles, rubans, cerceaux, foulards, seaux, parapluies, etc.).

Les engins doivent être d'une taille telle que les gymnastes puissent les manipuler sans difficulté (par exemple, des rubans courts pour les gymnastes plus petits), mais suffisamment grands pour être vus par le public. L'inclusion d'une variété d'engins peut ajouter de l'intérêt et du contraste à une routine. Les gymnastes peuvent changer d'engin et en utiliser plusieurs tout au long de leur prestation, mais ils doivent avoir l'occasion de se pratiquer avec l'engin réel avant de se présenter devant un public.





## Gros engin

Les gros engins de la discipline « Gymnastique pour tous » ne sont pas limités aux engins de compétition. L'équipement de compétition n'est pas toujours le meilleur choix pour les présentations, car il est souvent difficile à déplacer, peut nécessiter des plaques de sol ou des attaches spéciales et peut avoir une accessibilité limitée. Au lieu de cela, un(e) entraîneur(e) peut choisir d'utiliser des bancs, des boîtes, des tapis et/ou des mini-trampolines de manière intéressante. Ces éléments sont beaucoup plus faciles à transporter et à gérer que les poutres et les barres de taille normale.

L'utilisation de plusieurs engins plutôt que d'un seul peut être efficace, surtout quand le groupe est grand. Il est difficile de capter l'attention du public si l'activité est limitée par les gymnastes qui attendent leur tour. Il est aussi déconseillé d'inclure des engins qui doivent être ajustés pour chaque gymnaste. Si des ajustements sont nécessaires, ils doivent être intégrés à la chorégraphie afin de maintenir l'énergie de la prestation.

## Utilisation créative des engins fixes

**Restructurer et repenser :** Les équipements peuvent devenir des accessoires, des décors ou une scène. Avec un peu d'imagination, les possibilités sont infinies :

- Les tapis pliants peuvent faire d'excellents « panneaux » pour que les participants puissent apparaître et disparaître.
- Des tapis empilés ou un banc peuvent servir de piédestal pour présenter les appuis tendu renversés, les roulades et les renversements de base.
- Les tremplins peuvent être alignés, côte à côte, pour un saut de groupe.
- Un chariot d'équipement peut devenir un bateau permettant aux gymnastes de naviguer en douceur sur le plancher de la prestation.

**Réorganiser le gymnase :** Les entraîneurs peuvent choisir de modifier une séance d'entraînement en plaçant les tapis ou les équipements selon un nouveau schéma pour voir ce que les gymnastes ont envie de faire. Avec les instructions de sécurité et la surveillance appropriées, les gymnastes peuvent être encouragés à créer et à tester leurs propres combinaisons d'équipements.

**Remue-méninges :** Notez autant d'idées que possible, sans porter de jugement sur leur réalisme. Ensuite, relisez la liste, éliminez les impossibilités, et il vous restera au moins quelques idées que vous voudrez peut-être développer davantage. « Comment 12 personnes peuvent-elles utiliser une table de saut en même temps? » « Comment peut-on faire des exercices de barres quand on n'a pas de barres? »



**Essayer de faire une métaphore :** Imaginer que l'équipement ou les participants sont quelque chose d'autre peut aider les entraîneurs et les gymnastes à penser différemment :

- *Et si ce saut était vraiment un cheval? Comment l'appellerions-nous? Que ferait-il si nous sautions dessus? Que se passerait-il s'il ...?*





- *Et si ces barres parallèles étaient un pont? Que relierait-il? Comment le traverserions-nous? Qu'y aurait-il de l'autre côté? Qu'y a-t-il sous le pont?*
- *Et si vous alliez souper au restaurant et que tous les serveurs étaient des gymnastes? Comment prendraient-ils les commandes? Comment serviraient-ils la nourriture?*

**Sécurité :** Quelle que soit l'inspiration ou la variation, la sécurité doit toujours être prise en compte avant d'incorporer l'idée créative dans une routine.

## Chorégraphie

Chorégrapheur la routine est souvent la partie la plus difficile pour un(e) entraîneur(e) débutant(e). Bien qu'il s'agisse de la partie la plus emballante et la plus créative de la gymnastique de performance, le grand nombre de choix et le manque de règles techniques peuvent être difficiles à gérer. Il existe quelques lignes directrices qui peuvent être utilisées pour aider à chorégrapheur une routine.

Suggestions et lignes directrices utiles pour chorégrapheur une routine :

- Veillez à ce que les routines soient courtes et simples pour les jeunes gymnastes ou les participants ayant un niveau débutant. Les jeunes gymnastes s'en sortent bien avec des accessoires et des rappels visuels (comme dans un circuit). Les gymnastes expérimentés ou ceux qui ont un niveau intermédiaire ou avancé apprécieront des routines plus longues et plus complexes. Au fur et à mesure que le groupe acquiert de l'expérience, la complexité et la variation peuvent être ajoutées à la chorégraphie et aux compétences.
- S'il y a un large éventail de capacités et de niveaux d'habileté au sein du groupe, la routine doit être structurée de manière à permettre à tous les gymnastes de participer à leur niveau le plus approprié. Un temps peut être réservé dans la routine pour souligner chaque niveau et mettre en valeur leurs capacités.
- Si la routine comprend un gros engin, assurez-vous qu'il peut être utilisé par chaque gymnaste avec un minimum d'ajustements. Le déplacement et/ou l'ajustement de l'engin doit être intégré à la chorégraphie afin que le spectacle puisse se dérouler sans distractions ni perturbations.
- Documenter la routine en utilisant des instructions détaillées, des diagrammes et des illustrations. Des tableaux montrant les positions et les patrons des gymnastes à des moments clés de la routine sont aussi utiles pour organiser une routine. Des copies peuvent être partagées avec les gymnastes.
- Des repères visuels peuvent aider les participants à maintenir des positions ou des formations correctes pendant la routine. Des lignes de craie ou des morceaux de ruban adhésif peuvent être placés sur le sol ou autour du périmètre du sol pour aider à l'alignement. Une autre méthode consiste à utiliser des gymnastes spécifiques comme points d'orientation pour le reste du groupe.
- Gardez les lignes de mouvement claires et nettes. Éliminer tout mouvement inutile. Les gymnastes doivent savoir où ils vont et se déplacer avec détermination et précision pendant toute la durée de la routine.
- La synchronisation des mouvements et des compétences est essentielle pour obtenir une routine soignée. Les gymnastes doivent exécuter leurs mouvements en rythme avec la musique et en coordination les uns avec les autres. Les paroles, les indications vocales, les rythmes musicaux



et/ou les moments de la musique peuvent tous être utilisés pour donner des indications aux gymnastes.

- Prévoyez la possibilité qu'un gymnaste ne fasse pas la grande prestation. Formez des remplaçants pour les positions importantes. Si la routine comprend un travail avec un(e) partenaire, permettez aux gymnastes de s'entraîner avec différents partenaires et assurez-vous qu'ils peuvent assumer le rôle de l'un(e) ou l'autre partenaire. La chorégraphie doit être suffisamment adaptable pour faire face à des changements inattendus dans la taille du groupe.
- Réserver du temps pendant l'entraînement pour regarder la prestation du point de vue des spectateurs afin de s'assurer que la routine est structurée de manière à captiver et à maintenir l'intérêt du public avec un équilibre de mouvements uniques, une variété de formations, des combinaisons de compétences surprenantes, sans devenir trop chaotique.
- Demandez à l'équipe de s'entraîner en faisant face à différents côtés du sol ou de la pièce. S'ils s'entraînent normalement devant un miroir, assurez-vous qu'ils disposent de suffisamment de temps pour s'entraîner sans le miroir.
- Si un(e) gymnaste (ou un groupe de gymnastes) est mis en valeur à un moment donné de la routine, les autres gymnastes doivent être positionnés stratégiquement pour attirer l'attention du public sur l'activité mise en valeur avec un minimum de distractions.
- Utilisez les contrastes entre la structure et le mouvement libre pour une routine plus emballante visuellement.
- N'ayez pas peur de « laisser la musique vous dire quoi faire ». Si les notes sont basses, envisagez un travail au sol, si les notes sont hautes, envisagez ce qui peut être fait dans les airs, si le refrain ou une partie « entraînante » de la chanson vous donne envie de danser, envisagez un travail de groupe/danse synchronisée! La musique se prête-t-elle à la participation du public (par exemple, taper des mains, taper du pied, applaudir sur commande)? Si c'est le cas, pensez à « enseigner » au public pour qu'il puisse aussi participer.

## Techniques de mouvement

Les techniques de mouvement peuvent être utilisées individuellement ou séquentiellement dans la routine.

**À l'unisson** - La plus facile à chorégraphier (tout le monde fait la même chose), mais souvent la plus difficile à exécuter correctement. Les déviations sont immédiatement évidentes. L'unisson peut être utilisé pour créer un moment fort ou un point culminant dans la routine. Les entraîneurs sont invités à utiliser cette technique avec modération avec de très jeunes participants ou des participants inexpérimentés.



**Mouvements séquentiels** - Un premier groupe y va, puis le suivant. Il s'agit d'une sorte de « ronde » visuelle. C'est une bonne technique pour les nouveaux groupes.



**Vagues** - Une série de mouvements séquentiels commençant à un point défini et progressant vers un autre. Les vagues peuvent être très efficaces lorsqu'elles sont exécutées avec précision ou en grand groupe. Des participants expérimentés peuvent être placés à des positions clés pour faciliter l'exécution de la vague.



**Suivre le chef** - Une version mobile d'une vague que les participants moins expérimentés peuvent généralement bien exécuter. Suivre le chef est une technique de mouvement efficace à inclure pour les groupes qui ne s'entraînent généralement pas ensemble, mais qui doivent se produire simultanément. Cette technique peut aussi être utilisée pour déplacer les gymnastes au sol et les repositionner pendant la routine.

## Costumes

Les costumes méritent une attention particulière. Ils sont une composante visuelle importante d'une prestation et peuvent être considérés comme une partie emballante et motivante de la participation à un groupe de performance.







La gymnastique de performance n'est pas limitée par les normes de compétition en matière de tenue vestimentaire (c'est-à-dire qu'un léotard ou un uniforme de compétition standard n'est pas requis). La liberté créative de la gymnastique pour tous permet aux participants de porter du maquillage théâtral, des chapeaux/accessoires de coiffure, des vêtements traditionnels/culturels, etc.



Les costumes doivent mettre en valeur le thème, la musique et la chorégraphie tout en considérant la sécurité des gymnastes comme la priorité absolue. Les vêtements ne doivent pas restreindre les mouvements, nuire à la vision ou causer une gêne quelconque.

Une fois que le costume a été choisi, les gymnastes doivent disposer d'un temps suffisant pour le porter en pratique avant la prestation ou l'événement prévus.

## Enseigner la routine

Avant d'enseigner la routine, il est utile de présenter le plan aux gymnastes. Cette approche permet aux gymnastes de réagir, de poser des questions, d'apporter des idées et de contribuer à faire évoluer le concept.

Il y a plusieurs façons de présenter la routine aux gymnastes :

- Jouez la musique de la routine
- Décrivez le thème, l'histoire, les émotions et les sentiments qui sous-tendent la routine
- Décrivez les engins qui seront utilisés
- Partagez des documents visuels, notamment des diagrammes, des plans, des patrons, l'emplacement des engins, etc.
- Discutez d'idées concernant les costumes, les accessoires, le maquillage, etc.
- Montrez des exemples vidéo (routines similaires, étapes/mouvements de base de la chorégraphie, personnages ou histoires de films, etc.)
- Préparez les démonstrateurs.

Le fait de fournir au groupe une compréhension générale de la routine facilitera le processus d'apprentissage. Les gymnastes peuvent s'autocorriger et surveiller leurs progrès lorsqu'ils connaissent le plan et les objectifs de la routine.

L'enseignement de la routine au groupe comprendra :

- Bloquer les plans du sol, les schémas de mouvement et les formations
- Répétition des pas de danse et de la chorégraphie (d'abord sans musique, puis avec musique)
- Séparer le groupe de gymnastes en différentes stations ou différents groupes
- Pratiquer les habiletés techniques (de façon isolée, puis avec une chorégraphie associée)
- Révision de la mise en place des engins, du placement, des mouvements
- Élaborer les plans d'entrée/sortie
- Pratiquer des répétitions complètes de la routine (avec/sans musique, avec/sans engin, avec/sans compétences techniques, etc.).



## Créativité

Laisser du temps pendant le cours pour que les gymnastes puissent expérimenter et utiliser leur imagination est l'une des plus grandes forces de la gymnastique pour tous. Elle encourage la créativité, l'expression et le jeu! Les gymnastes doivent avoir la possibilité d'essayer différentes approches et de développer leurs propres idées.

La chorégraphie évoluera au fur et à mesure que la routine sera montée et présentée par les gymnastes. Le plan initial de la routine doit toujours rester flexible pour tenir compte des contributions créatives du groupe. Faire de la place pour les changements, les innovations et l'imagination permettra de découvrir les capacités et les intérêts uniques de chaque gymnaste.



## Confiance

Une fois la routine terminée, le groupe doit se préparer à effectuer une prestation devant un public. Il s'agira de répéter l'ensemble de la routine et de renforcer la confiance du groupe.

Une option consiste à diviser le groupe en deux groupes égaux. Une moitié exécute la routine pendant que l'autre moitié observe, puis les groupes changent de place. Cette stratégie permet de discuter des commentaires positifs et des suggestions constructives entre les membres du groupe. Elle donne aux gymnastes la chance de vivre la routine du point de vue du spectateur.

À l'approche de la date de la prestation, le groupe doit s'entraîner dans des conditions similaires. Répétez le numéro en costume et, si possible, dans le même lieu, avec le même éclairage et le même équipement musical. Cela permettra au groupe de se familiariser avec l'environnement de la prestation afin de pouvoir se concentrer sur la routine avec moins de distractions, en particulier le jour de la prestation.





## Événements Gymnastique pour tous

Veillez vous référer au [Guide d'événements de la Gymnastique pour tous de GymCan](#) pour plus de détails sur les nombreuses occasions de présenter votre groupe de performance. Il y a une scène qui attend d'accueillir votre groupe, du niveau communautaire local au niveau provincial, national et international!



## Références

*FIG Gymnastics for All - History*. (n.d.). Contenu extrait du site Web de la Fédération internationale de gymnastique : <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-gfa.php>

*FIG Rules - Gymnastics for All Manual*. (2019). Contenu extrait du site Web de la Fédération internationale de gymnastique : [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf)

Purvis, F., Smilie, R. & Fox, R. (1998). *Demonstration Gymnastics*. Ottawa, ON: Gymnastics Canada.

