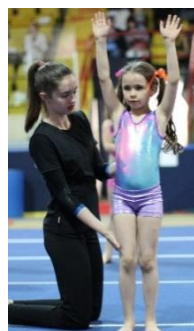


Club Magny-Gym



Guide de la gymnaste et du parent accompagnateur

Version 12



Édition automne 2022

Avant de commencer votre lecture, sachez que nous sommes conscients que ce dossier est assez volumineux. Il contient beaucoup d'informations importantes qui vous guideront tout au long de votre parcours en gymnastique.

Le nombre d'heures consacré à l'entraînement ne permet pas aux entraîneurs d'approfondir la matière traitée dans ce document. Nous vous invitons donc à le lire par section pour favoriser les échanges *parent/enfant* concernant les différents sujets exposés!

Notez que certains ajouts et changements ont été effectués dans cette 12^e version. Une lecture complète est souhaitée, c'est pourquoi, ces ajouts et changements n'ont pas été surlignés.

Bonne lecture !!!

TABLE DES MATIÈRES

Généralités :

- Les buts du guide
- Mission – Vision – Valeurs
- L'organisation du club; consignes et particularités
- Formulaire d'inscription en ligne
- Fiche santé de la gymnaste
- Quoi faire en cas de problèmes de toutes sortes
- Les autorisations parentales
- Le circuit régional versus le circuit provincial

Section pour les parents et les gymnastes

- Dans le vestiaire
- D'autres « OUTILS » essentiels à l'entraînement
- Ma boîte précieuse
- Quoi faire en cas de blessure, ampoule ou verrue?
- La charte gymnique
- La discipline
- La sécurité
 - Introduction
 - Règlement de sécurité de Gymnastique Québec; responsabilité de l'athlète
 - Code d'éthique d'une gymnaste
- Conserver la forme pendant l'été
- La communication : un outil essentiel
- L'ABC de la communication
- L'alimentation
- L'importance du sommeil
- Le plan d'action d'urgence
- Bons parents, bien sûr!
- Le bénévolat
- Les activités de financement

Préparation à la compétition

- Fonctionnement général
- Attitudes privilégiées par le club
- Alimentation

- Recommandations importantes
- Liste d'accessoires pour la compétition
- Particularité aux appareils
- Référence pour consultation sur le site web de Gymnastique Québec
- Jugement
- Quoi faire sur le podium
- Routine de sol et chorégraphie de poutre

L'entraînement; c'est aussi mental!

- Une bonne préparation psychologique
- L'importance de la persévérance et du goût de l'effort
- La séquence normale de l'apprentissage des mouvements
- La motivation
- La roue de l'excellence (référence: En quête d'excellence auteur : Terry Orlick)

Des textes, des outils de motivation et de préparation mentale!

- Agir en gagnante
- À quoi je pense quand je fais de la gym?
- Différentes façons de lutter contre la peur
- Devenir sa meilleure amie
- Encouragement par soi-même
- L'Athlète intérieur
- Quelques pensées

Annexes

- Tableau des qualifications pour les finalités québécoises au circuit provincial
- Explications pour une participation au Challenge des Régions catégories (*à venir par courriel pour l'année gymnique 2022-2023*)
- Politique en matière d'intégrité :
 - Code de conduite du participant
 - Code de conduite du parent

ACRONYMES

- GymQc ou GQC : Gymnastique Québec = fédération provinciale
- ARG : Association régionale de gymnastique
- SSE : Sous-sol de l'église St-Thomas
- URLS : Unité régionale des loisirs et des sports
- PCC : Programme compétitif canadien
- CR : Circuit régional

LES BUTS DU GUIDE

- ✧ Assurer une certaine uniformité dans la transmission des informations relatives à la compétition;
- ✧ Fournir un outil à consulter pour les parents des nouvelles gymnastes du secteur compétitif et pré-compétitif;
- ✧ Permettre aux parents et aux gymnastes faisant partie du secteur compétitif depuis plusieurs années de se rafraîchir la mémoire;
- ✧ Permettre à chaque gymnaste de se prendre en main par rapport à sa préparation physique et psychologique en tant qu'athlète;
- ✧ Assurer un lien entre la maison et la palestre et ainsi permettre un soutien axé sur les mêmes exigences;
- ✧ Offrir aux parents de l'information sur l'orientation et la philosophie du club;
- ✧ Fournir les listes nécessaires à la préparation du sac d'entraînement et du sac de compétition.
- ✧ Certains textes ou informations peuvent être plus difficiles à comprendre, nous comptons donc sur l'appui des parents afin d'accompagner votre enfant dans la lecture de ce précieux guide.

Première édition janvier 2004, révisé novembre 2006 (version 2), janvier 2009 (version 3), novembre 2011 (version 4), novembre 2013 (version 5), novembre 2014 (version 6), novembre 2015 (version 7), novembre 2016 (version 8), mars 2019 (version 10 abrégée) novembre 2019 (version 11) novembre 2022 (version 12)

Merci à ceux et celles qui ont collaboré à ce projet.

Numéro de téléphone

À la palestre : 418-248-2370 (poste 4741)

Au bureau administratif : 418-248-2370 (poste 4786)

Courriel du Club : magnygym.info@gmail.com

Courriels de la direction :



Alan Jean-Baptiste : magnygym.competitif@gmail.com	Denise Vézina : magnygym.info@gmail.com
Andrée-Anne Caron : magnygym.direction@gmail.com	Facturation : magnygym.facturation@gmail.com

Sites web à consulter :

www.magnygym.com (Club Magny-Gym)

www.gymqc.ca (Gymnastique Québec)

www.gymcan.org (Fédération canadienne de gymnastique)



Facebook

Le club Magny-Gym a sa propre page Facebook! Une page publique et une 2^e pour les parents et gymnastes. N'hésitez pas à aller cliquer « J'aime » pour nous suivre et savoir ce qui se passe à tout moment au club sur la page publique ! Pour devenir membres de la page Facebook « privée », il vous suffit d'en faire la demande.

NOTRE CLUB... depuis 1975

MISSION

Faire de la gymnastique un sport amusant, motivant et sécuritaire permettant aux jeunes d'acquérir une estime de soi, de se dépasser, d'apprendre la persévérance, la discipline et la rigueur. Prendre les décisions nécessaires pour assurer la pérennité du Club tout en gardant l'athlète au centre de nos préoccupations.

VISION

Être un club dynamique dans la région pratiquant dans un site d'entraînement qui répond aux besoins de nos athlètes pour leur offrir un service personnalisé et adapté à leurs objectifs.

VALEURS

Plaisir
Esprit d'équipe
Engagement
Passion
Respect



L'ORGANISATION DU CLUB; consignes et particularités

- ✧ Le fait d'avoir à se déplacer au sous-sol de l'église St-Thomas (SSE) pour l'entraînement au sol, exige de l'organisation au niveau de l'horaire et du déplacement des gymnastes. Nous invitons les parents à s'impliquer lorsqu'il pleut beaucoup puisqu'il n'est pas possible pour les entraîneurs de transporter toutes les gymnastes entre Casault et le SSE et vice-versa (les groupes Messenger sont très utiles);
- ✧ Les coûts d'inscription demeurent abordables grâce aux activités de financement, à la générosité des nombreux commanditaires et à l'implication des SUPER bénévoles qui donnent de leur précieux temps;
- ✧ Le classement personnalisé dans une catégorie donnée selon des critères tels : la réussite des exigences, la volonté de réussir et de bien faire, le potentiel de chaque enfant, l'attitude positive, les efforts et l'intensité consacrés à l'entraînement et la possibilité d'implication des parents en termes de transport pour le nombre d'entraînement/semaine;
- ✧ La présence et la ponctualité aux cours sont indispensables afin que l'enfant participe entièrement aux activités et aux discussions du groupe.
- ✧ En cas d'absence ou de retard, merci de nous en informer à l'avance via « votre groupe Messenger » ou par téléphone. Parents et entraîneurs doivent rester vigilants à ce sujet afin d'éviter des aventures désagréables. Exemple : un parent passe chercher sa fille à la gym à l'heure habituelle de fin de cours et l'entraîneur lui apprend qu'elle n'est pas venue au cours... ousps! Elle est où ?!?!
- ✧ L'importance d'un bon suivi : parents et gymnastes, assurez-vous de penser à ce que l'entraîneur a pris soin de demander ou d'informer, donc de bien faire les suivis : - questionnaire à compléter - feuille à remettre - appareils photos ou téléphone « pour se filmer » - information à demander ou à transmettre aux parents - montant quelconque à payer, transport, modification à un horaire de cours ...;
- ✧ La direction générale assure le lien entre ses membres et ses nombreux organismes partenaires. Il est donc nécessaire que les questions, interrogations ou commentaires soient transmis d'abord à la direction de Magny-Gym qui se chargera de les transmettre aux différentes instances telles la Fédération québécoise de gymnastique, l'Association régionale de gymnastique, l'URLS de Chaudière-Appalaches, le Service des loisirs de la Ville de Montmagny, le Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud, les multiples écoles de la région ou tout autre partenaire. **Communiquer d'abord avec nous** et il nous fera plaisir de vous informer ou de trouver réponses à vos questions.
- ✧ Dans le cas où vous auriez une plainte à formuler ou un commentaire, adressez-vous directement à la direction de Magny-Gym à l'adresse électronique suivante : magnygym.info@gmail.com
- ✧ Le site Internet www.magnygym.com ainsi que les pages Facebook, publique et privée, sont les outils de communication principaux du club! Ils sont mis à jour très fréquemment. Assurez-vous de les visiter!
- ✧ Vérifiez presque quotidiennement votre boîte courriel puisque beaucoup d'information y est véhiculée. ATTENTION... merci de vérifier dans vos «pourriels ou courrier indésirable» pour voir si vous n'auriez pas reçu un message du club magnygym.info@gmail.com il peut arriver que cette adresse soit bloquée par votre messagerie.
- ✧ **PIROUETTE**, notre journal interne, parution... habituellement bimensuelle, véhicule des informations qui ne sont pas retransmises par d'autres communiqués.

Au club Magny-Gym, il s'en passe des choses : activités, campagne de financement, modifications aux horaires de cours, compétitions, etc. Le journal *Pirouette* est là pour bien vous informer. Il est donc **ESSENTIEL** de prendre quelques minutes pour le lire. Ainsi, chacun sera au courant des activités de Magny-Gym et les entraîneurs n'auront pas à trop souvent répéter les mêmes informations. Si chaque gymnaste fait la lecture de *Pirouette*, beaucoup de temps sera gagné et les entraînements seront concentrés sur l'aspect technique de la gymnastique. Alors, chères gymnastes, soyez de bonnes lectrices assidues! Chers parents, vous y trouverez souvent réponse à vos questions!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN LIGNE

Pour toutes les gymnastes au secteur compétitif, un formulaire en ligne doit être complété minutieusement en TOUT début d'année par les parents (lien que les parents reçoivent par courriel). Cette fiche très complète, nous fournit toutes les coordonnées et autorisations nécessaires.

FICHE SANTÉ DE LA GYMNASTE

Cette fiche nous fournit toutes les informations pertinentes comme : les allergies de votre enfant et si elle possède un auto-injecteur de type « Epi Pen », le numéro d'assurance maladie, les personnes à contacter en cas d'urgence, les blessures ou commotions antérieures s'il y a lieu, etc...

QUOI FAIRE EN CAS DE PROBLÈME DE TOUTES SORTES

Au secteur compétitif, l'entraînement en gymnastique devient plus exigeant sur les plans physique et psychologique. Il peut arriver que certaines gymnastes éprouvent des difficultés avec l'un ou l'autre des aspects de l'entraînement. La première chose à faire pour chaque gymnaste est, bien sûr, **d'en parler** aux parents ou à l'entraîneur qui tenteront de cerner le problème et d'en déterminer les causes à l'aide d'interventions et de questions appropriées. Tant que cette étape n'est pas franchie, rien ne peut se régler. Au contraire, une situation parfois banale peut devenir très désagréable. Lors d'une discussion, il sera alors possible de trouver des solutions avantageuses pour toutes les personnes concernées. À la suite d'une analyse de la situation, des modifications pourront être apportées à l'entraînement puisque le **BONHEUR** de tous est important.

Personnes-ressources :

- Entraîneurs, membres du conseil d'administration, gymnastes plus expérimentées, amis(es), autres parents.
-

DIFFUSION SUR DVD / PARUTION INTERNET / TRANSPORT AU SSE ⇒ *AUTORISATION PARENTALE*

Nous vous rappelons qu'en début de chaque année gymnique, vous devriez avoir rempli « Le formulaire d'inscription en ligne ». Dans ce formulaire, il y a une demande d'autorisation afin que votre enfant puisse figurer sur des parutions Internet, dans les médias ou pour des publicités de Magny-Gym. En accordant votre consentement, vous permettez une plus grande visibilité pour le club et une grande fierté chez les gymnastes qui représentent Magny-Gym. Vous comprendrez que votre autorisation est accordée gratuitement, et ce, pour toute la durée au cours de laquelle Magny-Gym utilisera ledit matériel audio/visuel. Notes que ce dernier ne sera utilisé qu'à des fins éducatives.

Soyons fiers d'être membres de Magny-Gym et partageons nos exploits avec les gens qui nous entourent!

De plus, en complétant le même formulaire, vous avez autorisé votre enfant à se rendre à pied au sous-sol de l'Église St-Thomas (SSE) seule ou avec d'autres gymnastes, de même pour le retour vers la palestre. Vous avez également autorisé à ce que votre enfant soit voyagé de la palestre à l'église et vice-et-versa, par d'autres parents et/ou des entraîneurs À L'OCCASION, LORS DE MAUVAIS TEMPS.

CIRCUIT RÉGIONAL versus CIRCUIT PROVINCIAL (PCC)

Il peut vous paraître difficile de suivre le cheminement de votre enfant en gymnastique. Sachez que le réseau de compétition se divise en deux grands secteurs, soit :

- **le circuit régional;**
- **le circuit provincial** (Programme compétitif canadien).

Ces deux réseaux de compétition possèdent leurs caractéristiques propres (www.gymqc.ca)

Le circuit régional

Gymnastique Québec définit les objectifs spécifiques suivants en lien avec ce réseau de compétition :

« Le programme du circuit régional veut répondre **aux besoins d'une clientèle d'athlètes qui s'initient à la compétition** et qui s'entraînent un maximum de 11 heures par semaine incluant le temps pour le trampoline et le tumbling. À ce niveau et avant tout, il s'agit d'offrir une activité réaliste et sécuritaire dans un environnement contrôlé. »

Le circuit provincial

Gymnastique Québec définit les objectifs spécifiques suivants en lien avec ce réseau de compétition :

Les niveaux 4 à 10 du **Programme compétitif canadien (PCC)** ainsi que les différentes catégories d'âges sont en place afin de mieux répondre au besoin d'une vaste clientèle tout en tenant compte de la réalité de chaque club. Ces catégories constituent le programme de base **pour une pratique de la gymnastique liée à un contrôle de qualité et de sécurité**. Les niveaux du PCC permettent un contenu plus avancé avec l'introduction d'éléments de difficulté supérieure.

TABLEAU COMPARATIF

	Affiliation GQC	Affiliation ARG	Inscription compétition sélection	Inscription aux finalités provinciales	Frais de supervision	Nombre de cours /semaine
Circuit régional	70 \$	5 \$	63 \$	73.50 \$	10 \$	2 à 3
Circuit provincial	144 \$	0 \$	102 \$	105 \$	10 \$	3 à 4

SECTION POUR LES GYMNASTES

DANS LE VESTIAIRE

Magny-Gym n'est pas responsable des objets perdus ou volés dans les vestiaires ou dans l'espace qui vous est alloué au SSE. Veuillez laisser les objets de valeur à la maison ou apporter un cadenas afin de barrer le casier utilisé. Une identification des vêtements, « mitaines de four », rouleau, gants et poignets de barres asymétriques, boîte à lunch, chaussures et autres, faciliterait vos recherches en cas de perte.



Lorsque les enfants arrivent avant l'heure du cours, il est important qu'ils agissent de façon convenable et respectueuse. **Notez quand tout temps, il est interdit de circuler dans les corridors de l'école Casault.** Il est également interdit de « grimper et marcher » sur les calorifères en se tenant aux crochets qui servent de portemanteau.

D'AUTRES « OUTILS » ESSENTIELS À L'ENTRAÎNEMENT

Idéalement, chaque gymnaste devrait avoir un sac réservé uniquement pour la gym, qui comprend :

- un maillot... sans cuissard le plus souvent possible, idéalement à tous les cours; un maillot supplémentaire en cas de besoin;
- **des élastiques et des barrettes pour bien attacher ses cheveux;** quelques élastiques et barrettes en supplément en cas de bris ou de perte...les bandeaux en plastique «ramassent» bien les franges et les petites mèches rebelles;
- une boîte de papier mouchoir
- ses gants et ses poignets élastiques pour les barres asymétriques;
- un antisudorifique;
- de la poudre pour les pieds (après une journée passée dans une chaussure fermée... il arrive que l'odeur ne soit pas toujours agréable);
- des bas pour l'entraînement au trampoline;
- un chandail pour l'entraînement au trampoline surtout si tu portes souvent un «top»
- un chandail, des pantalons faciles à enfiler, des bas **et des bottes** pour les déplacements à pied; aller ou retour du SSE, là où nous entraînons les exercices au sol;
- une collation nutritive (à prévoir à chaque cours);
- un contenant à bijoux : la gymnaste doit prévoir un endroit où laisser ses bijoux (bracelets, bagues, montre, collier...) pendant son entraînement ou, encore mieux, les laisser à la maison.



Pour le bien-être de toutes les gymnastes et des entraîneurs qui se côtoient parfois de très près, l'hygiène de chacune est primordiale afin d'assurer un environnement sain et exempt d'odeurs désagréables.

MA BOÎTE PRÉCIEUSE

Il peut s'agir d'une boîte ou encore d'un tiroir qui sert uniquement à ranger tes articles de gym.

Par exemple, cela te permet de conserver des documents qui ne te servent plus, mais qui ont une grande valeur à tes yeux, de te créer une banque de souvenirs, de retrouver facilement ce que tu cherches, de conserver des documents pouvant te ressortir dans le futur, de consulter au besoin un document d'informations...

Idées à placer dans ma boîte : Découpures de journaux te concernant ou concernant tes camarades et le club, médailles, rubans, choudoudou, souvenirs reçus aux compétitions, chandails reliés à la gym, programmes de compétition ou de fin d'année, *PIROUETTE*,...



Qu'en penses-tu?

En as-tu une chez toi?

QUOI FAIRE EN CAS DE BLESSURE, AMPOULE ET VERRUE?

En cas de blessure ou petit malaise, nous encourageons fortement les gymnastes à se présenter quand même aux entraînements. Les entraîneurs fourniront à la gymnaste, un programme adapté à ses capacités de manière à conserver la forme et à continuer les progrès malgré les contraintes. **La condition physique en termes de force et de flexibilité est la meilleure des alliés en gymnastique.** Une technicienne en physiothérapie a préparé, pour les gymnastes du club, un document incluant les traitements et les exercices à faire en cas de blessures à différentes parties du corps. Il est possible de s'entraîner de façon sécuritaire malgré une blessure. Plusieurs exercices adaptés ont été réfléchis, détaillés et cumulés dans un cahier disponible en tout temps à la palestra ET au SSE.

En cas d'ampoule aux mains, la meilleure chose à faire est de laisser guérir naturellement la plaie. Lorsque la plaie est moins irritée, coupez la peau de l'ampoule avec un outil désinfecté (coupe-ongle ou pinces à cuticules). Hydratez au besoin pour empêcher que la peau « craque ». Afin de favoriser la guérison, la gymnaste ne doit pas appliquer de pansement sur une ampoule. Si la lésion « chauffe trop », il est possible d'étendre une crème de type « Polysporin » afin de minimiser le contact avec l'air.

En cas de verrue, nous demandons aux gymnastes de porter un bas ou encore de mettre plusieurs épaisseurs de « tape » de façon à ne pas risquer la contagion de la verrue aux autres gymnastes.

JE SUIS « IN »,



J'APPLIQUE LE CODE DE LA CHARTE GYMNIQUE!!!

★ Gymnastique = plaisir + estime de soi + développement des habiletés + valeurs positives + camaraderie + augmentation de la discipline organisationnelle

# 1 : RESPECT	
COMPOSANTES	🧐 Je respecte mes camarades et les gymnastes des autres groupes; 🧐 Je respecte mon entraîneur ou sa remplaçante; 🧐 Je respecte le matériel; 🧐 Je respecte les choix et les objectifs des autres; 🧐 Je respecte les consignes données par l'entraîneur; 🧐 Je respecte le droit de parole de chacune; 🧐 J'utilise un langage non vulgaire, sans sacre ni grossièreté; 🧐 Je fais preuve de politesse et je sais présenter des excuses au besoin.
# 2 : SOIGNE TA PERSONNE	
COMPOSANTES	😊 Je m'occupe de mon hygiène personnelle en mettant du déodorant et de la poudre sous mes pieds; 😊 J'ai les cheveux bien attachés (barrettes ou élastiques au toupet!) une attention spéciale est demandée à ce sujet puisque nous exigeons des tresses ou un « chignon » 😊 Je ne porte pas de t-shirt sauf pour l'entraînement au trampoline; 😊 Je porte un maillot sans cuissard; 😊 Je ne porte pas de montre, de bague ni de « longues » ou « grosses » boucles d'oreille.

#3 : PONCTUALITÉ



COMPOSANTES

- ⌚ Je respecte le début et l'heure de fin de cours;
- ⌚ Je respecte le temps alloué par l'entraîneur pour le temps de pause;
- ⌚ J'avise à l'avance en cas d'absence dès que possible ou par téléphone au moment du cours;
- ⌚ Je ramasse les mémos et les documents remis par mon entraîneur et je m'assure de les remettre à mes parents;
- ⌚ Je rapporte ce qui m'est demandé et nécessaire (cahier, paiement, signature ou autre) au moment opportun.
- ⌚ J'enfile mes gants de barres et les prépare rapidement pour profiter pleinement du temps alloué aux barres.

#4 : FAIS CONFIANCE

COMPOSANTES

- 📖 ... à l'utilité de la période d'échauffement;
- 📖 ... à l'efficacité des périodes de conditionnement et de flexibilité;
- 📖 ... au sérieux de la planification élaborée par l'entraîneur à chaque appareil;
- 📖 ... aux « bras » de tes entraîneurs et de tes camarades d'entraînement lors de l'assistance manuelle.

5 : ENTRAIDE ET VIE DE GROUPE

COMPOSANTES

- 📋 J'aide à déplacer le matériel au besoin;
- 📋 Je participe au rangement de la palestre à la fin de mon cours;
- 📋 Je range la musique de sol après chaque utilisation;
- 📋 Je range mes objets personnels lorsque je n'en ai plus besoin (cahier, mitaine de four, rouleau, élastique, etc);
- 📋 Je dépose mes déchets à la poubelle en tout temps;
- 📋 Je ramasse ma bouteille d'eau.

6 : COMPORTEMENTS POSITIFS

COMPOSANTES

- ➡ J'encourage mes camarades dans l'atteinte de leurs objectifs;
- ➡ Je me contrôle (paroles et gestes) lors d'un mécontentement ou d'un désaccord;
- ➡ J'analyse et je pose des questions. Je le dis quand je n'ai pas compris;
- ➡ J'accueille un conseil de façon ouverte et amicale;
- ➡ « Babouner » et « chialer » ne font pas partie de la solution;
- ➡ Je réussirai mon mouvement en étant patiente, persévérante et déterminée;
- ➡ Les « beurk » les « chu pas capable » et les « ben là! » sont désagréables à entendre;
- ➡ Je profite de mon cours de gym pour me changer les idées et me réenergiser l'esprit.

7 : DYNAMISME

COMPOSANTES

- 💡 Je m'active et l'énergie viendra;
- 💡 Les tapis servent aux réceptions, une chaise et un divan servent à s'asseoir et un lit est formidable pour s'étendre;
- 💡 J'entraîne sérieusement TOUS les éducatifs proposés à un engin ou dans un circuit;
- 💡 Je complète, je termine et je vais jusqu'au bout d'un mouvement ou d'une routine.

★ La discipline personnelle acquise en gymnastique te sera utile dans la vie de tous les jours. À toi de la développer, de la mettre en pratique et de t'accomplir;

SECTION POUR LES PARENTS ET LES GYMNASTES

DISCIPLINE

Vous, chers parents, qui inscrivez votre enfant à la gymnastique exigerez de la part des entraîneurs de Magny-Gym une certaine discipline. C'est pourquoi chaque entraîneur partagera avec votre enfant son cadre disciplinaire afin que la pratique de la gymnastique puisse se faire de façon sécuritaire. Un accident est si vite arrivé dans un endroit où la grande majorité des enfants ont la tête en bas!

Nous demandons aux gymnastes de se conformer aux règles exigées par l'entraîneur. Ces dernières sont établies en fonction de l'âge des gymnastes ainsi que de leur cheminement en gymnastique. Les enfants apprécient les gens compétents et organisés. De plus, nous souhaitons que la conformité à ces règles se transpose en compétition.

SÉCURITÉ

La sécurité en gymnastique n'est pas seulement de prévoir que le matériel soit placé de façon adéquate, mais aussi de s'assurer que chaque gymnaste est en possession de tous ses moyens pour effectuer ses acrobaties. Il arrive un moment dans la vie d'une gymnaste où cette dernière pourrait être tentée ou se faire influencer à consommer des substances illégales (drogues, alcool) avant un cours ou, encore même, une compétition de gymnastique. Tous ensembles, nous devons être vigilants et attentifs aux moindres signes qui nous laisseraient croire qu'une gymnaste pourrait avoir consommé des substances illégales, mais surtout, néfastes pour elle.

Prenez note que les boissons énergisantes figurent aussi dans la liste des produits à ne pas consommer avant la pratique de la gymnastique. Malgré le fait qu'on puisse croire que ces dernières augmenteraient les performances sportives, elles comportent des risques pour la santé de votre enfant, car plusieurs d'entre elles contiennent une grande teneur en caféine. De plus, elles sont habituellement plus riches en glucides, il devient plus difficile de les absorber pendant l'exercice, et elles peuvent alors causer des troubles gastriques. La consommation de boissons énergisantes pendant l'exercice peut aussi causer une déshydratation. **L'eau constitue donc la meilleure boisson à consommer lors de la pratique de l'activité physique.**

Voici la description des responsabilités des athlètes selon le « Règlement de sécurité de Gymnastique Québec »; document disponible sur le site www.gymqc.ca

SECTION 3 – L'ATHLÈTE 3.1. Responsabilités :

- 3.1.1. Arrêter immédiatement la pratique si aucun superviseur ou entraîneur n'est présent dans la salle.
- 3.1.2. S'exercer sur un appareil seulement s'il a obtenu l'autorisation de l'entraîneur ou du moniteur et lorsqu'un entraîneur est présent dans la salle.
- 3.1.3. N'exécuter que des mouvements autorisés par l'entraîneur.
- 3.1.4. Lorsque nécessaire, porter des lunettes correctrices dont les verres sont incassables.
- 3.1.5. Ne pas porter des bijoux ou tout autre objet susceptible de causer des blessures.
- 3.1.6. Déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale du sport ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle.
- 3.1.7. Déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament.
- 3.1.8. Déclarer à l'entraîneur qu'il porte des lentilles cornéennes.
- 3.1.9. Ne pas consommer ou être sous l'effet de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante.
- 3.1.10. Être vêtu conformément à la pratique de son sport.

CODE D'ÉTHIQUE D'UNE GYMNASTE

En tant que participante à une activité sportive, tu dois toujours respecter les principes de la sportivité de l'entraînement, c'est-à-dire :

- *Entraîne-toi pour t'amuser : tu te développeras plus rapidement et dans une ambiance plus agréable.*
- *Sois consciente que tu représentes ton équipe, ton école, ta ville.*
- *Conserve en tout temps ton sang-froid et la maîtrise de tes gestes.*
- *Démontre un esprit d'équipe par une collaboration franche avec les autres gymnastes et tes entraîneurs.*
- *Utilise un langage précis sans injure, expression vulgaire ou blasphème.*
- *Accepte et pardonne les erreurs des autres comme tu le fais pour tes amis et envers toi-même.*
- *Démontre ton leadership et ton esprit d'équipe en aidant les gymnastes qui présentent plus de difficultés.*
- *Considère la victoire comme une partie du plaisir de t'entraîner.*
- *Accepte une contre-performance en reconnaissant la valeur du travail accompli à l'entraînement.*
- *Considère la compétition comme une expérience positive dans l'apprentissage de gestion du stress et l'évaluation de tes améliorations personnelles.*

LA GYMNASTIQUE ENCOURAGE L'ATHLÈTE À ÊTRE

"MEILLEUR PLUTÔT QUE LE MEILLEUR".

CONSERVER LA FORME PENDANT L'ÉTÉ

Qui dit vacances dit repos, bonheur et plaisir garanti. Par contre, n'oublions pas que la gymnastique est un sport qui demande beaucoup de temps de pratique pour réussir les mouvements exigés qu'il s'agisse du circuit régional ou provincial. Malheureusement, nous perdons rapidement la facilité à réussir un geste technique lorsque nous arrêtons de le pratiquer. C'est pourquoi il est important que notre corps demeure physiquement prêt durant les vacances estivales, celles de la période des Fêtes ou de la «relâche» pour poursuivre la réussite des éléments techniques. Toutes doivent continuer de venir à la gym un certain nombre de fois durant l'été mais, surtout, d'intégrer un programme d'exercice de musculation et de flexibilité à son horaire personnel. Nous te conseillerons des exercices à faire et ça ne prendra que 20 minutes par jour. C'est peu pour conserver ta force, ta souplesse et ton endurance.

Avis aux gymnastes :

Sachant que je vais grandir et probablement prendre du poids, ce qui est normal en grandissant;

- ☒ J'adopte le programme « 20 minutes pour moi » à l'été et durant le congé des Fêtes!
- ☒ Je comprends que je dois m'inscrire à quelques cours durant l'été afin de garder la forme et conserver les acquis gymniques!

LA COMMUNICATION : UN OUTIL ESSENTIEL!

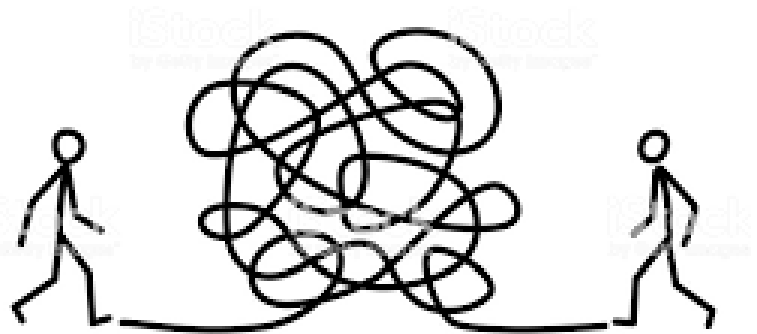
Puisque personne ne possède le pouvoir de lire dans une boule de cristal, il est nécessaire « de se parler pour se comprendre ». La bonne entente, la précision des objectifs communs et personnels à atteindre ainsi que le respect des émotions ressenties relèvent de la capacité d'échange, de communication qui s'établit entre la gymnaste, l'entraîneur et les parents. La gymnaste est particulièrement invitée à discuter avec son entraîneur de différents sujets qui la concernent. Il est très agréable pour un entraîneur de connaître les moments heureux d'une gymnaste dans sa vie personnelle, tout comme il est important d'être informé de situations difficiles qui pourraient modifier et/ou affecter son comportement.

***En résumé, parlons-nous !!!
Il suffit d'un petit effort pour amorcer la discussion et,
généralement, tout paraît plus simple par la suite.***

L'ABC DE LA COMMUNICATION

► ENTRE.....

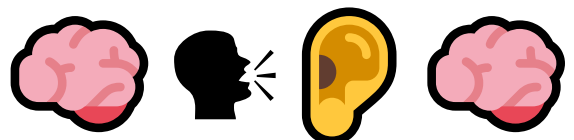
- ❖ Ce que je pense
- ❖ Ce que je veux dire
- ❖ Ce que je crois dire
- ❖ Ce que je dis
- ❖ Ce que vous voulez entendre
- ❖ Ce que vous entendez
- ❖ Ce que vous croyez comprendre
- ❖ Ce que vous voulez comprendre



► ET CE QUE VOUS COMPRENDREZ

IL Y A AU MOINS 9 POSSIBILITÉS DE :

*NE PAS S'ENTENDRE
NE PAS SE COMPRENDRE*



L'ALIMENTATION

La gymnastique demande une attention spéciale quant à l'alimentation puisqu'une gymnaste représente bien plus qu'une athlète ordinaire.

- Une gymnaste se doit :
 - ✓ d'être souple comme une ballerine,
 - ✓ forte comme un haltérophile,
 - ✓ rapide comme un sprinter,
 - ✓ vigilante comme un escrimeur,
 - ✓ dynamique comme un athlète au triple saut,
 - ✓ endurante comme un joueur de soccer...



- Une gymnaste développe donc :

✓ sa force	✓ son dynamisme	✓ son élégance
✓ sa coordination	✓ sa vitesse	✓ sa présentation
✓ sa puissance	✓ ses habiletés	✓ sa concentration

En fonction de sa masse corporelle.

La prise de poids fait inévitablement partie du développement normal d'une jeune en croissance. Toutefois, il peut arriver qu'une gymnaste prenne davantage de poids en raison de mauvaises habitudes alimentaires. À la suite de cette augmentation de la masse corporelle, il va de soi que la gymnaste doit se réajuster rapidement pour comprendre les raisons d'un tel gain de kilos et **réagir ou alors accepter de :**

- ✓ se déplacer moins vite,
- ✓ de sentir des douleurs fréquentes aux articulations (genoux, chevilles, poignets, dos...),
- ✓ de manquer de dynamisme aux barres,
- ✓ d'être moins puissante à la table de saut.

Également, pour des raisons de sécurité, les entraîneurs en viennent à ne plus pouvoir assister (spoter) les gymnastes dans certains mouvements lorsqu'elles deviennent trop lourdes. Ce dont on parle ici n'a rien à voir avec la croissance normale d'un enfant. Nous faisons référence à un surplus de poids qui ne facilite pas du tout l'entraînement d'une gymnaste. Il suffit d'imaginer l'effort supplémentaire important à déployer par une gymnaste qui ferait tous ses exercices avec une charge de 5 ou même 10 livres accrochée à la taille. Lors des réceptions, des courses ou des rebonds, tout le poids du corps est supporté par les chevilles, les genoux, les poignets, les épaules, le dos, les coudes... Imaginez l'impact qui survient à chaque répétition !

Les adolescentes ne doivent, en aucun cas, s'astreindre à une diète puisqu'elles ont besoin d'énergie lors des entraînements. Nous privilégions davantage l'adoption de saines habitudes alimentaires pour les gymnastes comme pour tout athlète. De saines habitudes seront beaucoup plus faciles à mettre en application dans leur vie présente et future si elles sont encouragées de façon soutenue dès leur jeune âge. N'oublions jamais que chaque petit effort compte même si aucun résultat n'est apparent immédiatement.

Est-ce bon de sauter des repas? Non, ceux qui le font ont un rendement et une concentration inférieurs. Un corps qui ne consomme pas d'aliments durant une longue période a tendance à accumuler des réserves (au cas où la personne répéterait cette habitude) et donc à grossir... **Les collations doivent donc servir à diminuer l'ampleur des repas et non à manger davantage!**

QUELQUES SAINES HABITUDES D'ALIMENTATION ET DE VIE

- Bien dormir;
 - Prendre un excellent déjeuner (excellent en termes de nutriments), un bon dîner et un souper léger. Notez que la qualité doit toujours primer sur la quantité;
 - Prendre des collations **saines** et énergétiques;
 - Boire beaucoup **d'eau** et prendre un verre d'eau avant les repas (les enfants sont portés à boire trop de jus);
 - Limiter les portions des mets principaux de façon raisonnable;
 - Limiter la consommation de desserts, de chips et de bonbons;
 - Sentir sa faim et se questionner vis-à-vis de celle-ci;
 - Se récompenser par d'autres moyens que la nourriture... qui ne connaît pas l'expression « manger ses émotions »;
 - Bouger ou s'occuper au lieu de s'asseoir devant la télé et grignoter;
 - S'assurer que les réserves d'énergie soient suffisantes avant de commencer un entraînement, ne pas sauter de repas;
 - En tant qu'athlète, manger suffisamment de fruits et de légumes. Privilégier les viandes maigres, le poulet, les graisses d'origine végétale, les légumineuses, les noix, les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain;
 - Équilibrer et varier son alimentation;
 - Prendre goût à la cuisine et concocter à l'occasion des plats « santé » au lieu de faire réchauffer des plats surgelés dont les ingrédients sont méconnus et souvent trop riches en sodium;
 - Réduire la tentation en limitant l'achat de croustilles, de chocolat, de muffins gras, de barres tendres enrobées de chocolat, de frites, etc...;
 - Acheter ou préparer des collations saines et faciles à apporter;
 - Exiger que l'enfant apporte à chaque cours de gym une collation saine et énergétique, en quantité raisonnable;
 - Privilégier une cuisson des légumes à la vapeur (ce qui conservera davantage les nutriments);
 - Prévoir environ deux heures entre le dernier repas et le coucher pour faciliter une bonne digestion;
 - Manger lentement;
 - S'assurer que le repas contient une bonne source de protéines (viande, noix, œufs, fromage, yogourt...) pour que le physique et le mental fonctionnent bien et aient assez d'énergie jusqu'au prochain repas.
-

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Les jeunes et, en particulier, les athlètes ont besoin de plusieurs heures de sommeil afin de refaire le plein d'énergie au niveau physique, mais aussi au niveau mental. Lors du sommeil, les gymnastes sont en mesure de relâcher tous les muscles sollicités au cours de l'entraînement. Le sommeil a cet avantage de stimuler le subconscient qui se charge de poursuivre l'apprentissage mental durant le repos.



Chaque gymnaste se doit d'établir ses besoins réels d'heures de sommeil pour mettre toutes les chances de son côté afin de maximiser ses entraînements et diminuer les « manques de concentration ».

Le manque de sommeil ne se reprend pas en une seule nuit. Le processus de récupération se fait à moyen et long terme. Pensons-y d'avance!

Nadia Comaneci, gymnaste roumaine championne des Jeux Olympiques à Montréal en 1976 est considérée comme l'une des meilleures gymnastes de tous les temps. Sa renommée a contribué à populariser la gymnastique.



PLAN D'ACTION D'URGENCE

Infos importantes à retenir

Le club Magny-Gym s'est doté d'un plan d'action d'urgence afin d'assurer la sécurité et la santé des gymnastes et des entraîneurs dans le but d'offrir un encadrement sécuritaire pour tous. Ce plan d'action d'urgence se résume en deux grands points distinctifs :

- *Le plan d'action en cas de blessure;*
- *Le plan d'évacuation d'urgence.*

Nous tenons à vous informer des procédures qui seront enclenchées lors de l'arrivée d'une de ces situations :

Que faire en cas d'urgence?

Le plan d'action en cas de blessure :

En tout temps, les entraîneurs de Magny-Gym demanderont à votre enfant de rester calme afin qu'ils puissent évaluer la gravité de la blessure. Après avoir fait une évaluation sommaire et donner les soins de base, un entraîneur vous contactera pour vous informer des démarches à suivre. Si nous sommes incapables de vous rejoindre et qu'il y a urgence, une personne responsable accompagnera directement votre enfant à l'hôpital et tentera de vous contacter de nouveau. Dans une situation qui nécessite un transport par ambulance, que l'on vous ait rejoint ou non, nous contacterons les ambulanciers. Notez que les frais vous seront facturés directement par la compagnie d'ambulance.

Sachez que le club dispose d'une trousse de premiers soins bien équipée avec laquelle plusieurs types de blessures peuvent être traitées adéquatement. De plus, nous disposons de matériel pour immobiliser une articulation en cas de fracture potentielle.

Politique de remboursement en cas de blessure :

→ Malgré une blessure et selon sa gravité, la gymnaste devra continuer **obligatoirement** son entraînement selon le plan proposé par l'entraîneur responsable du groupe. Notez qu'il est **important pour chaque gymnaste «blessée» de conserver une bonne condition physique durant une période de convalescence. Nous fournissons un programme d'entraînement adapté selon la blessure en cause.**

→ Si l'athlète a besoin de soin et de conseils de spécialistes (chiropraticien, physiothérapeute ou autre), les parents sont responsables de prendre les rendez-vous nécessaires afin d'obtenir un diagnostic et/ou de traiter la blessure selon le cas. Sans diagnostic précis, difficile de préparer un programme adéquat pour la suite des choses.

→ Les parents d'une gymnaste blessée doivent nécessairement écrire à la direction et remettre un billet médical et discuter du programme proposé par l'entraîneur. Le club n'émet aucun remboursement ou crédit sans billet médical. **Le montant remboursable sera établi selon le plan d'entraînement proposé. La date inscrite par le médecin traitant fera foi pour déterminer le crédit accordé. Notez qu'un maximum de 75% du coût des cours manqués sera crédité au coût d'inscription d'une prochaine session.**

→ **Aucun remboursement ne sera accordé pour celles qui décident de cesser leurs activités au sein du Club au cours de la session. Vous comprendrez que nous avons des engagements financiers à respecter. (une session à l'Automne et Hiver/Printemps)**

Le plan d'évacuation d'urgence :

Voici les consignes que les gymnastes doivent respecter en situations d'évacuation d'urgence telles que présence de fumée, odeur suspecte, etc. Avec l'entraîneur de son groupe, les consignes seront expliquées et clarifiées pour que chacune sache quoi faire si une situation de ce genre se présentait :

1. **Sur semaine de jour (heures scolaires), une première alarme sonnera (bip intermittent) la direction de l'école a 5 minutes pour voir si l'alarme générale doit être déclenchée ou non. On sort si l'alarme générale part. L'alarme générale est une sonnerie continue**
2. **Sur semaine à compter de 16h et de fin de semaine :**
 - Bip intermittent : Aller voir le surveillant sur place. Si pas de surveillant, appeler Jessy au 418-241-6902
 - ALARME GÉNÉRALE (sonnerie continue) = ON SORT immédiatement!
 - Restez calmes, ne cédez pas à la panique;
 - Arrêtez immédiatement votre activité;
 - Soyez à l'écoute des directives de l'entraîneur (ne parlez pas inutilement);
 - **Rejoignez votre entraîneur**
 - À la consigne de votre entraîneur, sortir l'une derrière l'autre, calmement, sans courir et en silence, vers les sorties ⇒ porte principale ou porte de la piscine. Par la suite, dirigez-vous vers le stationnement;
 - Un endroit sera déterminé à l'extérieur pour se regrouper afin que le coach confirme qu'il a tout son monde.
3. *Une fois le groupe complété à l'extérieur, se diriger vers le stationnement avant de Casault. S'il est impossible de rester sur place en raison de la température, l'entraîneur partira avec TOUS les enfants vers le SSE.*
 - N'allez chercher aucun effet personnel – Selon les consignes de l'entraîneur, bottes et manteau en vitesse si c'est l'hiver;
 - Ne retournez jamais à l'intérieur;
 - À l'extérieur, regroupez-vous autour de votre entraîneur et donnez votre présence;
 - Demeurez avec votre groupe et attendez les consignes de l'entraîneur responsable.
4. *Dehors, RESTEZ sur place pour une prise en charge immédiate par les secours et/ou les premiers répondants.*
5. *Le ou la gymnaste doit comprendre qu'il ou elle ne sort jamais seul(e) immédiatement à l'entente d'une alarme. C'est la tâche de chaque entraîneur de fournir cette explication au moins une fois/session. Il ou elle doit être rester avec son groupe pour ne pas qu'on le ou la cherche. Important de retrouver son entraîneur dès que l'alarme se déclenche. L'entraîneur guidera le groupe vers la sortie extérieure.*

Retenez, chers parents, que **le point de rassemblement pour toutes les gymnastes est d'abord près de son entraîneur. Ensuite, le groupe se rendra dans le stationnement avant de Casault** si nous devons sortir de l'école. Au besoin et selon la température, notre local au sous-sol de l'église St-Thomas sera le 2^e point de rassemblement.

Alors, soyez assurés que nous prendrons toutes les précautions nécessaires pour la sécurité de votre enfant.

BONS PARENTS ? BIEN SÛR !

*texte tiré de la revue Info-Gym de GQC

La gym est un sport où la majorité des participantes sont des enfants ou de jeunes adolescentes. Il est donc normal d'y rencontrer bon nombre de parents qui souhaitent être les meilleurs parents possibles.

Comment y arriver ?

Principes de base :

- 1- Vous faites partie de l'équipe d'encadrement et vous avez un rôle primordial à jouer... Mais aussi important soit-il, il demeure un rôle de soutien, différent de celui de l'athlète et de celui de l'entraîneur;
- 2- L'acteur principal est votre enfant. Il se doit donc d'apprendre à « se prendre en main »;
- 3- Bien que la gym soit un loisir, l'entraînement d'une gymnaste qui choisit le secteur compétitif nécessite une certaine réflexion concernant ses intentions et les objectifs qu'elle poursuit;
- 4- Différentes valeurs personnelles seront véhiculées et intégrées à l'entraînement. Prenez le temps de poser quelques questions concernant leur compréhension et les associations que votre enfant en fait. Ainsi, ces belles valeurs seront mieux assimilées puis, appliquées.

En quoi consiste votre rôle ?

1- Soutenez les valeurs fortes :

Votre enfant aura à développer des habiletés psychologiques qui ne sont que très peu ou pas du tout sollicitées dans d'autres secteurs de sa vie. Votre rôle consiste à soutenir l'acquisition et le développement d'habiletés psychologiques qui, elles, faciliteront la réalisation de mouvements gymniques, voire même de performances optimales. Profitez des occasions que vous avez pour valoriser ces habiletés. Tirez des exemples de votre propre vie et discutez-en avec votre enfant.

Valeurs à développer :

Courage	...jusqu'à...	risque
Confiance	...jusqu'à...	rêve
Détermination	...jusqu'à...	agressivité
Engagement	...jusqu'à...	passion
Efficacité	...jusqu'à...	dépassement
Satisfaction	...jusqu'à...	plaisir
Tolérance	...jusqu'à...	sagesse
Effort	...jusqu'à...	épuisement
Précision	...jusqu'à...	perfection
Résistance	...jusqu'à...	douleur
Implication	...jusqu'à...	besoin et valorisation de pouvoir aider



2- Renforcez d'abord le processus... ensuite le résultat:

L'enfant a besoin de savoir que vous aimez son sport et que c'est davantage ce qu'il apprend et la façon dont il l'apprend qui vous importe le plus. Vous pouvez discuter de l'attitude positive et déterminée, de la résolution de problèmes, de la collaboration avec les entraîneurs et les autres gymnastes, de la résistance à la frustration et au découragement, de la confiance en ses capacités de surpasser les difficultés, de la progression personnelle... et autre. C'est une façon de rééquilibrer le plaisir davantage associé à l'effort constant qu'aux réussites.

3- Engagez-vous comme partenaire dans la poursuite de l'excellence:

Le message clair véhiculé à la maison nécessite que vous endossiez le défi d'être un partenaire constant et équilibré. Il vous faudra rester forts dans la difficulté et agir sur ce qui est sous votre contrôle... seulement sur ce qui est en votre contrôle !

Exemples :

- ✓ À une grande fatigue de l'enfant, on répondra par un massage ou un bain chaud ;
- ✓ On le félicitera pour l'effort plutôt que de dire, «pauvre petite, tu travailles trop fort»;
- ✓ À des résultats de compétition décevants, on répondra en écoutant et en respectant les déceptions, en réassurant sur votre amour et votre soutien inconditionnels, en encourageant une analyse plus systématique qu'émotionnelle, en dédramatisant et en se centrant sur un aspect positif de la situation, en aidant à la mise en action dans le futur.

LE BÉNÉVOLAT; C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !



Le Club Magny-Gym ne serait pas tout près de la barre des 45 ans d'existence sans l'appui constant de nombreux bénévoles. L'organisation d'événements importants a été rendue possible grâce à l'implication de diverses ressources humaines dans un amalgame de champ de compétences. Soyez assuré que votre présence est grandement appréciée et s'avère nécessaire pour la pérennité du club. La santé financière de Magny-Gym est directement liée à l'implication bénévole des parents, amis et gymnastes. Moins les dépenses d'honoraires professionnels, d'achat de denrées périssables ou non (dans le cas de la halte-bouffe lors d'une compétition) ou de mains-d'œuvre sont élevées, plus les frais d'inscriptions demeurent accessibles à tous. Il vous suffit d'effectuer une petite recherche sur internet pour comparer les tarifs horaires de nos cours avec ceux d'autres clubs.

L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Les activités de financement font partie intégrante d'un club sportif à but non lucratif. Elles servent à couvrir diverses dépenses liées...

- à l'achat et à l'entretien d'équipements,
- la location des locaux utilisés pour l'entraînement,
- à assurer la présence des entraîneurs sur les plateaux de compétitions,
- au fonctionnement administratif,
- etc.



Nous sommes conscients qu'il n'est pas toujours facile de rechercher des commanditaires ou de vendre quoique ce soit. Nous fonctionnons sur une base volontaire sauf dans le cas des billets des «Oies Opti-Gym». **Quatre livrets sont remis à chaque gymnaste du secteur compétitif et ces derniers doivent nous être retournés tous vendus.** À ce titre, deux possibilités s'offrent à vous. Vous prenez le temps de les vendre pour le bien du club et de votre portefeuille ou, vous les achetez et considérez ce montant comme faisant partie intégrante de l'inscription. Prenez également en compte que vous avez la chance de gagner un des fameux prix du tirage; prix totalisant plus de 5000 \$!

PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

Une discussion franche et fréquente permet à la gymnaste d'exprimer ce qu'elle ressent vis-à-vis d'une compétition (passée ou future) et de sentir que ses parents et son entraîneur sont impliqués dans ce qu'elle vit. S'exprimer lui permettra de se sentir plus en contrôle d'elle-même. Il est important de savoir être patient, car l'habileté à s'exprimer se développe au fil des expériences.

FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

- La direction générale se charge d'inscrire les gymnastes aux différentes compétitions. Cependant, chaque parent est responsable d'autoriser son enfant à y participer. **Pour ce faire, une demande d'autorisation est envoyée par courriel à chacun. SVP, respectez le délai demandé pour répondre** (la demande d'autorisation pourra aussi se faire via les groupes Messenger). Magny-Gym paie la totalité des frais pour les inscriptions aux compétitions et ces dernières vous seront facturées en décembre ou janvier et en mai.
 - Afin de participer aux frais de la présence d'un entraîneur en compétition (supervision, déplacement, repas, hébergement et autres), un montant, présentement à 10\$/compétition (ajusté annuellement si besoin) sera ajouté à votre facture.
 - Organisez le transport et planifiez la journée de compétition en fonction des heures prévues. Assurez-vous d'avoir en main l'adresse du lieu de compétition ainsi que le trajet. Ces éléments peuvent être une source de stress pour les gymnastes, alors plus ceux-ci sont précis et clairs, moins la gymnaste risque d'être stressée inutilement. **Vérifiez fréquemment votre boîte courriel pour info.**
 - Vérifiez le type de compétition (périodes d'échauffement et de compétition simultanées ou échauffement au complet, puis compétition ensuite). Informez votre enfant de votre absence ou de vos déplacements au moment de l'échauffement, si tel est le cas et surtout pour les plus jeunes.
 - Planifiez les journées précédant la compétition de manière à assurer une préparation idéale en mettant toutes les chances du côté de la gymnaste : bien manger, bien dormir, bien se concentrer...
 - Rappelez l'importance de poursuivre le traitement amorcé dans le cas d'une blessure (glace, chaleur, exercices de renforcement, etc.)
 - **Quoi faire en cas de retard d'un entraîneur en compétition ?**
Les entraîneurs font tout ce qu'ils peuvent pour être à l'heure, voir même en avance, lors d'une compétition. Par contre, un retard est possible en raison d'un bris mécanique de voiture, d'un accident, d'un cadran qui n'a pas sonné, etc. Si cela arrivait, nous demandons à chaque gymnaste de débiter la période d'échauffement général à l'heure prévue malgré son absence. Si le retard se prolonge, une gymnaste du groupe pourra s'adresser à un entraîneur d'un autre club ou à l'organisateur de la compétition pour obtenir de l'aide et même avoir « la feuille d'ordre de passage » pour débiter l'échauffement spécifique au 1^{er} engin, et même la compétition, de façon autonome. Ton entraîneur arrivera le plus rapidement possible. Malgré tout, il serait dommage que tu manques ton échauffement et ta compétition! Ce n'est vraiment pas ce que tout entraîneur souhaiterait...
-

ATTITUDES PRIVILÉGIÉES PAR LE CLUB EN COMPÉTITION

- Adopter une attitude de gagnante (voir texte « Agir en gagnante »);
 - Avoir une conduite exemplaire (savoir-vivre, savoir-être);
 - Faire attention aux autres gymnastes en compétition (se tenir en silence ou chuchoter);
 - Comprendre que participer à une compétition n'égalise pas vouloir que les autres échouent, mais faire de son mieux et se concentrer sur soi;
 - Se comparer à soi-même et non aux autres;
 - Favoriser l'esprit d'équipe;
 - Mettre l'accent sur la persévérance, l'attitude positive et les efforts fournis à l'entraînement et en compétition et **non sur les notes et les médailles**. La conciliation parent-entraîneur est primordiale à ce sujet;
 - Il arrive qu'une gymnaste ait des attentes démesurées face à sa compétition versus les efforts déployés lors des entraînements. Être honnête et franche envers soi-même et envers ses objectifs personnels ainsi « tu récolteras ce que tu auras semé ».
-

LISTE D'ACCESSOIRES POUR LA COMPÉTITION

Dans ton sac bien identifié à ton nom au logo du club

- **Survêtement** (veste et « legings » noir) **et maillot de compétition + froufrou** du club sont obligatoires pour les gymnastes des catégories R4, R5, R6 et toutes celles du circuit provincial;
- Ajoute un maillot d'entraînement qui pourrait te servir dans le cas d'un bri de ton maillot de compétition ou d'un *petit pépin* genre « mon jus a coulé sur mon maillot »;
- Cuissard et bas blancs pour trampoline (circuit régional);
- Gants de barres et poignets;
- Copie de la musique de sol sur ton « Ipod » ou cellulaire...;
- Chandail, bas chauds et espadrilles (pas de pantoufle);
- Brosse, élastiques, barrettes, fixatif, brillants...;
- Cadenas et porte-bonheur (facultatif);
- Portefeuille (avec argent de poche et carte d'assurance-maladie);
- Bouteille d'eau et collations nutritives (Les règles du Club s'appliquent !);
- Antisudorifique;
- Papier mouchoirs;
- « Tape », bandage, « Myoflex », « Tyléol »... (en cas de besoin);
- Débarbouillette (humide dans un zipbloc) pour essuyer le maillot après les barres. Le magnésium se nettoie bien avec une débarbouillette humide;
- Sauf pour avoir ta musique de sol tout près en cas de besoin, aucun cellulaire (texto ou autre) ni appareil photo ne sont acceptés durant la compétition. Après... tu auras du temps pour t'amuser et immortaliser ces bons moments.



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES

- Port de « bobettes » non recommandé; en fait... interdit à moins d'une entente avec ton entraîneur.
 - Utilisation du survêtement (pour la marche d'entrée OU selon la consigne du comité organisateur, pour se garder au chaud durant la compétition). S'assurer que la fermeture éclair du manteau est bien fermée et que les mains sortent des manches;
 - Grosses boucles d'oreilles ou anneaux, même si ils sont petits, sont interdits (seulement les petites « pines » sont acceptées et seulement au circuit provincial) au risque d'une déduction supplémentaire à chaque appareil, autre bijou de « piercing » interdit, tout autre accessoire interdit (collier, bague, bracelet,...);
 - **Aucun bijou** pour le trampoline; pas même des pines d'oreilles, de nez...
 - Maquillage léger et brillants acceptés;
 - Cheveux bien attachés : barrettes et fixatif pour que la «couette» tienne toute la compétition. **ATTENTION!!!** Pense à faire un chignon pour le tumbling au circuit régional car il y aura déduction si les cheveux touchent le sol 😞
-

ALIMENTATION

Prendre de petites collations (eau et jus en petites quantités, fruits séchés, barres tendres maison idéalement, fruits, légumes, fromage, biscotte, yogourt...);

Quoi manger la veille, le matin :

Éviter les gros repas, le chocolat, les plats contenant de la friture, les bonbons, les chips, les aliments gras qui **grugent** l'énergie au lieu d'en donner;

Privilégier les pâtes, le pain, le riz, les légumineuses, les viandes en petites quantités (Voir texte sur l'alimentation).

Pour de l'info concernant la nutrition des sportifs et suite à la conférence sur l'alimentation organisée dans le passé, conjointement par Casault et Magny-Gym, visitez www.nutrisportgo.ca

PARTICULARITÉ AUX APPAREILS

- ✧ La tenue des jambes et du corps,
 - ✧ La finition des mouvements,
 - ✧ Le geste complet avec une grande amplitude...
 - ✧ L'élégance et l'attitude
- ... représentent des éléments primordiaux aux yeux des juges...**
- ✧ Définition d'une double chute : je tombe, je remonte sur l'engin et je retombe en montant = double déduction = **0,5 x 2 = 1.0 point...** Ouf! Prends le temps de remonter;
 - ✧ Attention, il y a une déduction pour double rebond sur le tremplin dans l'entrée si tu en utilise un aux barres et/ou à la poutre;
 - ✧ **Au sol, au trampoline et à la poutre** : Si tu touches tes cheveux ou ton maillot, une déduction de 0,1 est faite à chaque répétition du geste.
 - ✧ Au circuit régional, le bonus de liaison est attribué même s'il y a chute, contrairement au circuit provincial.

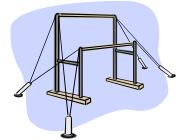
À la table de saut

- ✓ Chacune fait 2 sauts (le meilleur est retenu);
- ✓ Il est important d'attendre le signal du juge pour faire son « salut » et commencer sa course;
- ✓ Principales qualités recherchées : dynamisme, tenue, hauteur, distance et amplitude générale;
- ✓ La gymnaste doit connaître sa distance de course :
 - À combien de mètres est-ce que tu débutes ta course ?
 - Combien fais-tu de pas (foulées) ?
 - À quelle distance est ta ligne intermédiaire ?



Aux barres asymétriques :

- ✓ Pense à enfiler tes gants de barres pour être fin prête le moment venu;
- ✓ Temps de chute 30 sec. = donc prendre du temps pour bien réfléchir sur la suite de la routine... tu as aussi la possibilité de se remettre de la craie et même de parler avec ton entraîneur;
- ✓ Principales qualités recherchées : dynamisme, tenue, enchaînement, amplitude et réception contrôlée.



À la poutre :



- ✓ Pense à te chronométrer occasionnellement avec une amie ou avec ton entraîneur. Il y a un temps précis pour une routine trop courte et une routine trop longue. Assure-toi de connaître «ce détail» important;
- ✓ Que signifie la cloche et quoi faire lorsqu'elle sonne? Ne faire que ses mouvements (exigences de catégorie) sans la chorégraphie, et sortir, sinon déduction de 0,1 parce que routine trop longue;
- ✓ Temps de chute de 10 sec. = prendre le temps de respirer et de reprendre le contrôle. Tu as aussi la possibilité de parler avec ton entraîneur;
- ✓ Principales qualités recherchées : stabilité, tenue, amplitude, sens artistique, rythme, être le plus souvent possible sur 1/2 pointe, attitude et assurance, réception contrôlée ...

Au sol :



- ✓ Déroulement : faire le salut, marcher dos droit, prendre sa position de départ, faire sa routine, refaire un salut **et marcher de façon élégante pour sortir du sol**;

- ✓ Ne pas dépasser la surface du sol (ligne blanche ou rouge selon la marque d'équipement), sinon déduction 0,1;

- ✓ Termine sur la dernière note de la musique, sinon déduction de 0,1. Ne faire que ses mouvements (exigences de catégorie) sans la chorégraphie, si la musique est terminée... Inventer de la chorégraphie s'il y a encore de la musique. Il est donc important de bien écouter ta musique **et de t'y être bien préparée à l'entraînement!** Le sens artistique, la théâtralité et l'attitude s'entraînent lorsque tu exécute TOUTES tes routines avec

chorégraphie !!!

- ✓ Principales qualités recherchées : sens artistique, tenue, **réceptions contrôlées**, amplitude et dynamisme, attitude et assurance;
- ✓ **Si ta musique s'arrête de «jouer» parce qu'il y a un souci avec la technologie, poursuis ta routine comme si tu entendais ta musique. Ne t'arrête surtout pas** car le calcul de ta note s'effectuera selon les mouvements que tu auras eu le temps de présenter. **Alors fait comme si de rien n'était et présente ta routine COMPLÈTE !!!**

Au circuit provincial seulement

- ✓ Le boni de 0,1 pour réception sans déduction est accordé indépendamment si la gymnaste a chuté ou non dans son exercice de façon à stimuler les réceptions contrôlées aux barres et à la poutre.
- ✓ Au sol, +0.1 si réception sans déduction de la ligne acrobatique, seulement celle avec salto.

Note attribuée aux gymnastes

Note D (contenu et exigences)

– Cette portion de la note comprend les valeurs de difficulté selon le code de pointage, les valeurs de liaison (séries de mouvements enchaînés) et les exigences des groupes d'éléments (présence dans la routine de certains types de mouvements). Chaque catégorie possède ses exigences spécifiques. Si celles-ci ne sont pas exécutées à l'intérieur de la routine, leur valeur est déduite dans le calcul de la note D qui a un maximum pour chacune des catégories et niveaux. Cette note est généralement affichée sur le devant de la table des juges.

Note E (exécution)

– Les juges, attirés à la présentation de cette note, prennent en compte les fautes générales, les fautes d'exécution spécifiques à l'engin, les fautes de composition, les fautes de présentation artistique, de dynamisme, de tenue et d'amplitude.

Déductions possibles :

- ✓ Chute sur l'engin ou en bas de celui-ci;
- ✓ Tenue des jambes, du corps et des bras, incorrecte;
- ✓ Manque d'amplitude des mouvements;
- ✓ Composition et sens artistique faibles;
- ✓ Déséquilibre (manque de contrôle) en routine ou en réception;
- ✓ Touche (non désirée) de l'engin;
- ✓ Aux barres : Arrêt entre deux mouvements, élan supplémentaire ...
- ✓ À la poutre ou au sol : pause de concentration (2 secondes et plus)



Toutes les déductions d'exécution sont soustraites « du 10 ». On ajoute ensuite la **note D** ce qui donne la **NOTE FINALE**.

Dans les catégories où il y a possibilités de boni :

- Au circuit provincial : ces derniers seront ajoutés à la note finale et ne font pas partie de la note de départ.
- Au circuit régional : ces derniers seront ajoutés à la note de départ (nouveau) afin de différencier entre le contenu et l'exécution

RÉFÉRENCE POUR CONSULTATION SUR LE SITE WEB DE GYMNASTIQUE QUÉBEC

Voici comment accéder aux documents :

- www.gymqc.ca
- Documents/Formulaires
- Documents

• Section « GAF » ○ Fichier « Programme Provincial GAF » ○ Fichier « Programme Régional GAF »	• Section « Régie de compétition » ○ Fichier « Calendrier Provincial » ○ Fichier « Clubs par district » ○ Fichier « Calendrier Régional »
---	--

Voici comment accéder aux résultats :

- www.gymqc.ca
- GAF Gymnastique artistique féminine
- Résultats GAF
- 2022-2023

JUGEMENT

Voici comment ça doit se passer !!!

- ✓ Les gymnastes discutent avec leur entraîneur, les entraîneurs discutent avec les juges, mais les gymnastes n'ont pas le droit de parler aux juges;
- ✓ Selon la consigne de chaque compétition, aller à la table des juges au début de la rotation : s'y tenir droite en silence, sourire, écouter, lever un bras tendu en guise de présence lorsque la juge mentionne ton nom dans l'ordre de passage, finalement, **attendre** le signal du juge pour quitter la table ou commencer à enlever son survêtement;
- ✓ Il est interdit de sortir de l'aire de compétition, sans permission, pendant la compétition;
- ✓ Chaque juge a sa propre vision de la gymnastique et nous devons être conscients que la comparaison des notes d'une compétition à l'autre n'est pas avantageuse ni fiable.

QUOI FAIRE SUR LE PODIUM

Avant de monter, donner la main à toutes les autres gymnastes déjà classées;

- ✓ Sourire;
- ✓ Garder les pieds collés et le dos droit;
- ✓ N'avoir aucune gomme ni bonbon;
- ✓ Dire « Bravo! » ou « Félicitations! » aux autres gymnastes qui viennent te donner la
- ✓ Dire merci à ton entraîneur et à tes parents;
- ✓ Saluer ton entraîneur et tes compagnes avant de quitter.



ROUTINE DE SOL ET CHORÉGRAPHIE DE POUTRE

SOL :

Chaque routine de sol est composée par un entraîneur ou une monitrice pour une, deux ou trois gymnaste(s). Des frais de composition vous seront facturés directement par la chorégraphe. Au besoin, des frais supplémentaires s'ajouteront pour le suivi chorégraphique. Par expérience, il suffit généralement de trois heures pour accomplir cette tâche. Lorsqu'une routine est composée pour plus d'une gymnaste, les frais seront divisés selon le nombre de gymnastes qui utilisent la même chorégraphie.

Tout au long de l'année gymnique, les gymnastes doivent pratiquer leur routine de sol. N'oubliez pas que des points sont accordés pour la portion chorégraphique de la routine. Plus la gymnaste maîtrisera les mouvements de danse, plus elle sera capable de démontrer son savoir-faire auprès des juges. L'assurance, la confiance, le sens artistique ainsi que la musicalité sont des atouts dans la présentation d'une routine de sol. Avec le nouvel engouement pour la danse au Québec, le niveau d'exigence est plus élevé, il faut donc savoir se démarquer.

De plus, il est important que chaque gymnaste pratique sa routine de sol quelques fois durant les vacances estivales afin d'éviter les oublis de début d'année. Cela évitera du travail supplémentaire de la part de l'entraîneur en mettant l'accent sur le travail technique plutôt que chorégraphique. Cela évitera également des frais supplémentaires aux parents concernant le suivi chorégraphique.

POUTRE :

Il n'y a pour l'instant pas de frais pour la composition d'une chorégraphie de poutre. Nous demandons cependant la participation des gymnastes à savoir : rechercher des mouvements chorégraphiques qui seront inclus dans la routine et surtout, pratiquer régulièrement à la maison pour mémoriser les enchaînements et être efficace lors des entraînements.

L'originalité, le rythme, l'assurance et le sens artistique sont également évalués lors de l'exécution d'une routine de poutre

Il est de la responsabilité de chaque gymnaste de se rappeler de ses routines de sol et de poutre... et non celle de son entraîneur.



UNE BONNE PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

COMMENT FAIRE?

- **Se fixer des objectifs** : il est fondamental de se fixer des objectifs précis et quantifiables afin de déterminer la façon dont tu t'entraîneras. Une référence fréquente à tes objectifs te permettra de mieux te situer par rapport à la réalité. Tu seras en mesure de te «pousser davantage» si tu as dévié du chemin que tu avais choisi. Inutile de rêver en couleur si tu ne gères pas tes peurs, ton intensité et la qualité de ton entraînement. **La portion accordée au «petit côté social» influencera également l'atteinte de tes objectifs personnels... et ceux de tes copines** 😞
- **Visualisation** : fermer les yeux, s'imaginer en train de faire ses mouvements et ses routines, être attentive aux détails techniques habituellement mentionnés par l'entraîneur et éviter les distractions extérieures, sentir les bonnes et mauvaises actions (si la visualisation est difficile, la gymnaste peut bouger au besoin tout en gardant les yeux fermés, elle peut aussi s'imaginer en train de se regarder sur vidéo);
- **Estime de soi : *l'aide des parents pour le développement de l'estime de soi* :**
 - ✓ Il est préférable d'être soi-même un modèle en tant que parent;
 - ✓ Être un guide pour aider à faire réaliser l'importance de chacun des plus petits progrès, des petits succès;
 - ✓ Avoir des attentes réalistes et respecter les objectifs de son enfant en lui permettant de communiquer ses attentes;
 - ✓ Manifester votre amour concrètement et offrir un sentiment de sécurité;
 - ✓ Mettre l'accent sur les valeurs véhiculées par la pratique de la gymnastique et non sur les résultats;
 - ✓ Initier le processus de résolution de problèmes et y participer, au besoin.
- **Estime de soi : *une valeur sûre pour chaque individu* :**
 - ✓ Il est nécessaire d'apprendre à gérer ses émotions qu'elles soient positives ou négatives;
 - ✓ Tu dois apprendre à te relever d'une erreur ou d'un échec parce qu'un jour ou l'autre, tu devras faire face à ce que tu vis;
 - ✓ Utilise l'auto-évaluation afin d'identifier par toi-même tes progrès gymniques et ceux en terme d'attitudes et de comportements;
- Tu construiras une bonne estime de toi en déterminant les conditions favorables pour soutenir ton intérêt et obtenir satisfaction.

Gestion du stress :

il importe d'admettre la présence du stress et ensuite de trouver ses propres techniques pour le gérer et surtout, « faire avec »...;



Exemples de technique de gestion du stress :

- ✓ contrôler sa respiration,
- ✓ garder son attention sur soi,
- ✓ discuter à propos du stress et partager des trucs avec des gymnastes plus expérimentées,
- ✓ visualiser,
- ✓ écouter de la musique relaxante,
- ✓ se concentrer sur les éléments techniques à exécuter plutôt que sur ceux à ne pas exécuter,
- ✓ bloquer les pensées négatives par l'utilisation de mots-clés appris à l'entraînement,
- ✓ se changer les idées en faisant une autre activité (musique, dessin, film, jouer à l'extérieur...),
- ✓ adopter une attitude de gagnante (lire texte « Agir en gagnante »)
- ✓ utiliser une «petite boîte imaginaire» dans laquelle on dépose les irritants, les peurs, etc. afin de pouvoir se concentrer sur ce qui est positif et bénéfique pour soi.

• Dialogue interne positif :

Une fois la condition physique à son meilleur, l'état d'esprit constitue l'élément clé qui différencie l'athlète bien préparée et heureuse à celle qui se sent angoissée et fébrile. L'entraîneur et le parent ont une certaine responsabilité vis-à-vis l'apprentissage du dialogue interne positif. Cependant, la gymnaste doit se prendre en main et «se parler». Elle a intérêt à « se dire » des mots qui décrivent de façon positive l'action à exécuter. De plus en plus, la gymnaste devrait avoir l'impression d'entendre la voix de son entraîneur qui la guide. La façon dont une gymnaste se parle révèle bien des choses. Il importe d'apprendre à se dire « les bonnes affaires » pour chaque situation vécue.

Ex : Ne pas se dire à la poutre : « Je ne dois pas chuter ». Se dire plutôt : « Je place mes positions de réception, je suis stable, je respire, je suis capable... »

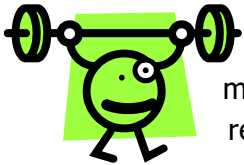


L'IMPORTANCE de la PERSÉVÉRANCE et DU GOÛT de L'EFFORT

L'entraînement en gymnastique a cette particularité de développer le goût de l'effort et l'intérêt de vouloir recommencer. L'exigence de cette discipline fait comprendre aux jeunes filles qu'elles ne peuvent pas obtenir «tout, tout de suite». Elles doivent franchir différentes étapes plus ou moins difficiles aux niveaux physique et psychologique.

Les équations suivantes révèlent bien l'état d'esprit de la gymnaste concernant la prise de conscience, la patience à obtenir des résultats concrets et l'acceptation de ses choix et des conséquences.

Exemples:



Conditionnement physique = je force = je transpire = j'endure certaines douleurs musculaires = je suis fatiguée et je continue = je suis plus forte, donc plus capable de réussir mes mouvements.

J'ai peur = je prends conscience de quoi j'ai peur = je choisis ce que je fais avec ma peur = je trouve des solutions pour vaincre ma peur = j'accepte qu'il s'agisse d'une étape normale de l'apprentissage = je me rends compte que je passe par-dessus ma peur = c'est de plus en plus facile = je n'ai plus peur = **je suis très fière de moi.**

Exercices de flexibilité = j'accepte que ça tire = j'endure certaines douleurs = je persévère = **j'en fais souvent à la maison** = je suis plus souple, donc plus élégante et plus grande dans mes sauts.

Je suis blessée = je viens quand même à l'entraînement = je fais bien mon programme spécial de conditionnement et de flexibilité = j'en profite pour travailler mes faiblesses sur le plan physique = je suis plus forte = je suis plus souple = je me garde en forme pour reprendre l'entraînement = je conserve ma bonne humeur, l'esprit d'équipe = je reprends l'entraînement sans risquer d'autres blessures causées par un arrêt prolongé = je suis capable de suivre le groupe = je me rends compte que je suis davantage capable de réussir certains mouvements parce que je suis en meilleure condition physique.



SÉQUENCE NORMALE DE L'APPRENTISSAGE DES MOUVEMENTS

1. Je commence par faire une 1^{re} fois,
2. Ensuite, je fais plusieurs fois.
3. Je recommence et je fais mieux,
4. Je recommence et je fais bien.
5. Je suis très patiente et...
6. Je finis par faire quasi parfaitement.



LA MOTIVATION

En tant que parent, athlète ou entraîneur, il importe de connaître d'abord ses propres motivations et, par la suite, les motivations des autres personnes intervenant dans le processus. Les raisons de la participation des gymnastes sont nombreuses et il faut intervenir en fonction de celles-ci. Chacune se doit d'être d'abord connue, ensuite respectée et, évidemment différenciée de celles de l'entraîneur et du parent.

En tant qu'individu, chacun se doit de prendre conscience **que lui seul** est responsable de son bonheur, de sa bonne humeur, de sa motivation. Les personnes de notre entourage ne sont pas responsables de nous et nos attentes envers elles sont complémentaires aux efforts que nous faisons.



- ✓ Le bonheur de chaque personne se situe donc à l'intérieur d'elle-même et non à l'extérieur !
- ✓ La motivation de chaque personne provient de l'intérieur d'elle-même et non de l'extérieur !

« Le bonheur et la croissance personnelle se trouvent dans l'escalade de la montagne et non seulement au sommet de celle-ci »

En tant que parent

Quelques moyens pour nourrir la motivation :

- ✓ Accepter son enfant peu importe ses performances;
- ✓ Encourager les efforts;
- ✓ Favoriser une communication ouverte entre tous les intervenants;
- ✓ S'informer des objectifs fixés, des motivations à faire de la gymnastique et des rêves de votre fille;
- ✓ Se renseigner sur le déroulement des entraînements, sur l'amélioration des habiletés et sur l'atteinte des objectifs;
- ✓ Visionner les enregistrements vidéo faits en entraînement et poser des questions;
- ✓ Encourager votre fille à exprimer ses émotions en rapport avec le groupe, l'entraîneur, l'ambiance, ses craintes, son attitude, ce qui pourrait l'irriter, etc;
- ✓ Discuter de la façon dont votre fille perçoit l'arrivée des compétitions;
- ✓ Discuter de la satisfaction et du plaisir à la suite d'une compétition;
- ✓ Aider à la gestion du temps et encourager à exécuter les tâches dès qu'elles se présentent.

Quelques façons d'encourager et d'améliorer la confiance en soi :

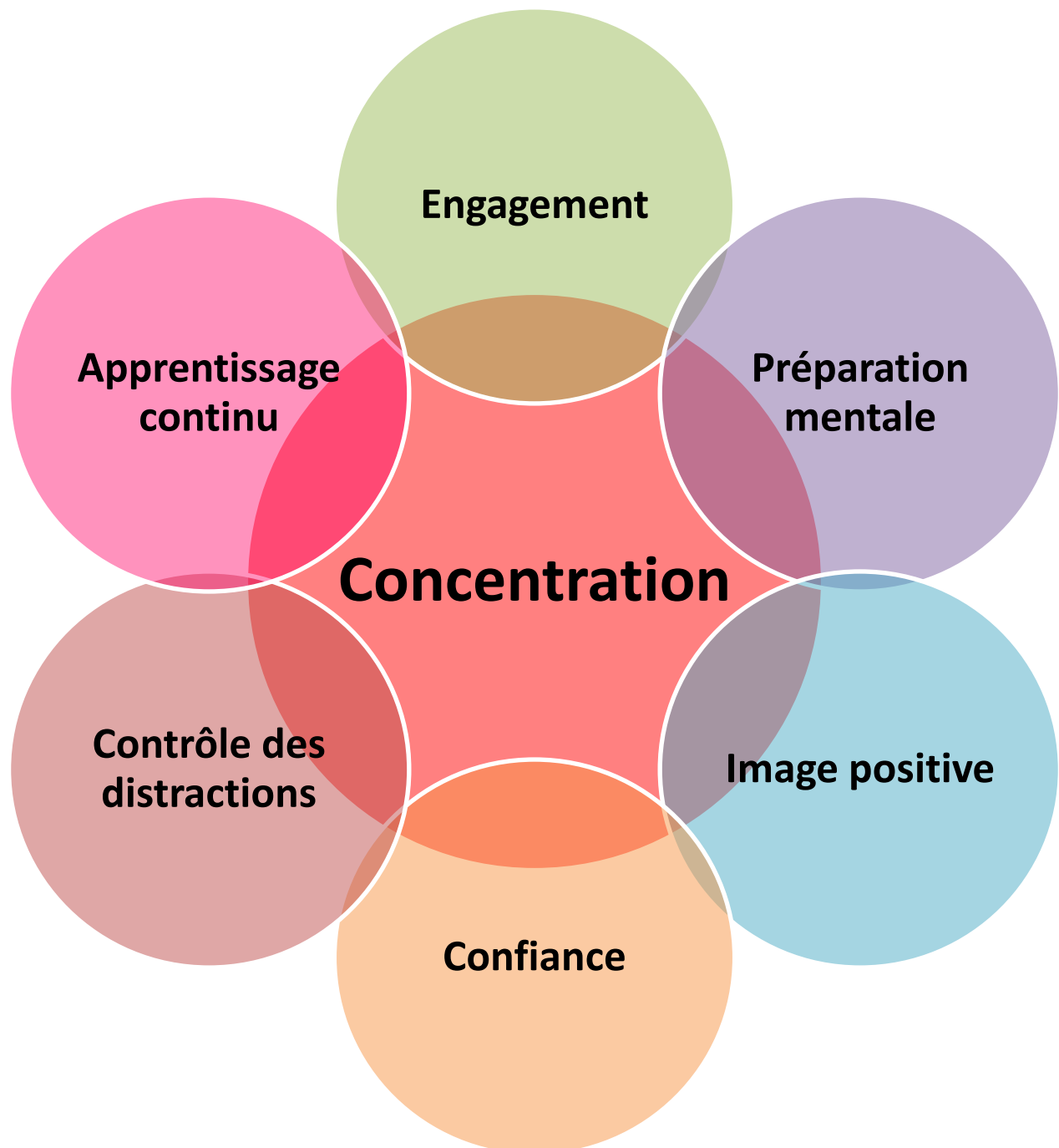
- ✓ Continue tu es sur la bonne voie;
- ✓ Je suis ravi de te voir t'entraîner ainsi;
- ✓ Tu fais de beaux efforts, je savais que tu y arriverais;
- ✓ Je suis très fier de toi;
- ✓ Tu peux trouver une solution, aie confiance en toi;
- ✓ Rappelle-toi que tu es en apprentissage; parfois les choses doivent être plus difficiles pour te permettre de te surpasser pour qu'elles deviennent faciles. En déployant autant d'effort, tu seras satisfaite c'est sûr! Et, tu seras fière de toi!
- ✓ Tu m'épates, j'apprécie te voir heureuse en faisant de la gym...

LA ROUE DE L'EXCELLENCE

(référence: En quête d'excellence auteur : Terry Orlick)

Comment savoir tirer parti de la pleine puissance de notre concentration dans chaque domaine de notre vie ? Le renforcement de la qualité et de la constance de notre concentration = augmentation de la qualité et de la constance dans nos performances et de la joie dans notre vie

La roue de l'excellence peut servir de guide personnel pour améliorer quelque chose d'important dans ta vie. Prends le temps de la consulter, décide de ce qui est important pour toi et utilise-la à son maximum!!!



Engagement

- Le début de l'excellence est enclenché par ton engagement à faire quelque chose que tu veux et aimes faire. Conserve et entretiens ta passion!!!
- Ton but doit être clair, spécifique et tu dois y penser souvent. Tu dois aussi avoir un plan bien défini avec des moyens précis qui te permettront d'atteindre chacun des objectifs qui te conduiront à ton but. Prévoir un «plan B» peut parfois être nécessaire.

Voici quelques trucs pour améliorer ton engagement :

- Définir clairement tes buts et objectifs à court (prochain entraînement ou prochaine compétition), moyen (mi-saison) et long terme (pour la saison)
- Place tes buts et objectifs bien en vue de manière à ne pas t'en éloigner, de manière à ne pas les oublier
- Assure-toi de revoir tes buts et tes objectifs régulièrement afin de les ajuster au besoin
- Cherche différents moyens pour rester passionnée et motivée. Varie régulièrement les moyens utilisés

- Quel est mon but ?
- Est-il réalisable ?
 - Est-ce que j'ai les compétences techniques et pratiques pour le réaliser ?
 - Est-il bien adapté à mon niveau de compétence ?
- Est-il mesurable ?
 - Comment je vais mesurer mes progrès
- Quelles sont les stratégies/techniques dont je vais avoir besoin pour atteindre mon objectif ?
- Qu'est-ce qui pourrait me déranger ou m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
 - Comment est-ce que je vais faire pour contrôler mes distractions et rester concentré sur mon objectif ?
- Qui pourrait m'aider dans l'atteinte ou la mise en place de mon objectif ?

Objectif S.M.A.R.T.

S-Spécifique, significatif

M- Mesurable

A-Atteignable, acceptable

R-Réaliste, raisonnable

T-Temporel, tangible, traçable

Préparation mentale

- Il y a une très grande différence entre parler de ce que tu veux faire et être mentalement prête à le faire.
- Agir de manière décisive = VOULOIR au lieu d'être obligé, DÉSIRER LE FAIRE au lieu d'être forcé, PROFITER DE L'OPPORTUNITÉ au lieu de voir ça comme une obligation.
- Être prêt mentalement à penser, se concentrer et agir de manière positive.

Voici quelques trucs pour améliorer ta préparation mentale :

- Se préparer, pratiquer, s'entraîner, travailler et compétitionner en étant complètement concentré et en appliquant le bon niveau d'intensité
- Avoir une attitude positive lors des entraînements et des compétitions
- Se concentrer uniquement sur le positif dès que le négatif apparaît
- Créer des opportunités d'apprentissage positives
- Prendre avantage de tous les entraînements et les compétitions
- Évaluer l'efficacité de ta concentration lors de tes entraînements et de tes compétitions afin d'apprendre de tes expériences et d'agir en conséquence lors d'une prochaine opportunité
- Essayer de trouver un petit élément positif à chaque jour ou pour chaque partie importante de ta journée (école, entraînement, temps libre, etc.)
- Relaxer, se reposer, récupérer... profiter des joies simples à l'entraînement et en dans ta vie personnelle.

Image positive

- Concentre-toi sur les bonnes choses ou sur l'aspect positif des choses; de cette manière, tu augmenteras tes chances de réussite.
- Lors de tes entraînements, pense à utiliser les 5 sens en plus de la répétition du mouvement. Tu augmenteras ainsi tes chances de succès. Performer comme tu le souhaites dans sa tête et le sentir dans ton corps permet de créer les conditions pour le succès sans toutefois l'avoir déjà performé en réalité. Ce processus de focalisation va te permettre d'augmenter ta confiance personnelle lors des «vraies performances». Les pensées positives combinées avec des images, des sentiments et sensations positives aident à créer l'état d'esprit et la concentration nécessaire aux performances désirées.

Voici quelques trucs pour développer une image positive :

- Visualiser tes objectifs et les résultats que tu désires obtenir.
- Créer ton propre scénario de visualisation
- Pratiquer la visualisation lorsque tu en as la chance
- Agir de manière positive
- Rester ouverte aux possibilités qui se présentent à toi
- Demeurer continuellement en situation d'apprentissage et intégrer les compétences techniques rapidement

Confiance

- La confiance en soi augmente ou diminue selon la qualité de ta préparation, de ta concentration et de ta croyance en tes capacités. Voilà une bonne raison de croire en ton potentiel et ta capacité de mener à bien ce que tu as entrepris.

Voici quelques trucs pour développer une bonne confiance en soi :

- Rappelle-toi les commentaires positifs plutôt que les commentaires négatifs
- Fais une liste de tes bons coups
- Célèbre tes succès
- Écris à chaque jour le moment le plus positif de ta journée dans un endroit bien visible
- Émerveille-toi devant chaque petit bonheur de la vie
- Rappelle-toi qu'il y aura toujours quelqu'un pour croire en toi

Contrôle des distractions

- Il est important de ne pas laisser les distractions interférer avec la qualité de tes performances. Il s'agit de ta capacité à te concentrer sur tes objectifs malgré les distractions

Voici quelques trucs pour développer un bon contrôle des distractions :

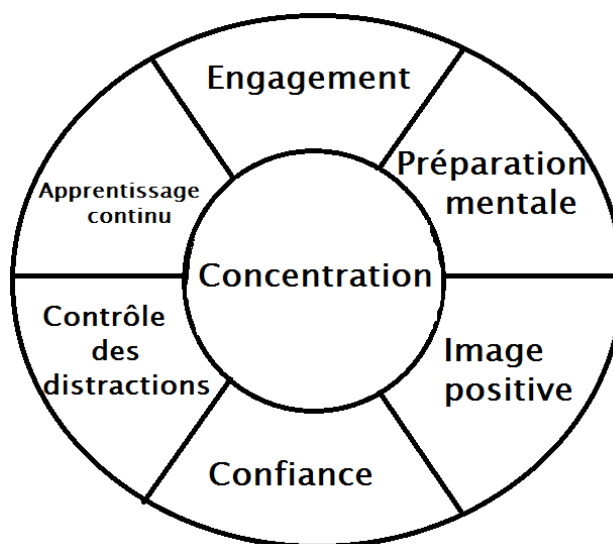
- Diminuer ton stress
- Garder ta concentration sur les aspects positifs
- Avoir en tête une méthode (rappel de concentration) pour reprendre le contrôle s'il y a distraction externe ou interne, pour se «reconnecter» le plus rapidement et efficacement possible
- Apprendre à relaxer
- Séparer les différents aspects de ta vie
- Utiliser un objet pour ses pensées négatives

Apprentissage continu

- La route de l'excellence est un processus basé sur la découverte de soi et le dépassement de ses limites.
- Ton rythme d'apprentissage, le niveau et la régularité de tes performances ainsi que la qualité de ta vie sont directement affectés par la façon avec laquelle tu t'engages dans une évaluation personnelle continue et constructive. Affectés également par ton action positive ou ton inaction.

Voici quelques trucs pour profiter des avantages d'une formation continue :

- Être toujours ouvert à la nouveauté
- Essayer de tirer le maximum de chaque expérience
- Sortir de ta zone de confort
- Réfléchir à la façon dont tu pourrais t'améliorer
- Apprendre des épreuves et des difficultés vécues à chaque performance
- Trouver du bonheur dans ce que tu fais de bien



Les 10 commandements de la concentration

1. Se concentrer sur ce que tu peux contrôler
2. Lâchez prise sur ce que tu ne peux pas contrôler
3. Se concentrer sur la prochaine étape
4. Concentre-toi à rester motivée et à motiver les autres à passer à travers les hauts et les bas
5. Recherche le positif à tous les instants
6. Concentre-toi sur les raisons pour lesquelles tu es capable d'accomplir tes objectifs
7. Concentre-toi sur la manière dont tu vas réussir tes objectifs
8. Concentre-toi sur la tâche à exécuter
9. Concentre-toi sur le moment présent
10. Reste calme, en confiance et en contrôle.

TEXTES, RÉFLEXIONS ET EXERCICES DE GROUPES... OUTILS DE MOTIVATION ET DE PRÉPARATION MENTALE!

« AGIR EN GAGNANTE »

Les trois mots les plus importants sont probablement : « AGIR EN GAGNANTE ». La plupart des gymnastes fonctionnent à l'envers. Elles veulent remporter des médailles et se classer dans les meilleures avant d'agir en gagnante. Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne! Si tu veux devenir une championne, commence par agir en championne!

En général, il y a deux types d'athlètes : celles du 98% et celles du 2%. Celles du 98% sont des athlètes qui veulent triompher avant d'agir en gagnante. Celles du 2% agissent, pensent et se sentent comme des championnes d'abord et avant tout et, par conséquent, se surpassent.

Être dans les 2% ne signifie pas seulement avoir une pensée positive. Ça ne veut pas dire non plus de courir partout et de dire à toutes celles qui t'entourent que tu es la meilleure. TOUT est dans la façon de se comporter physiquement lorsque tu te déplaces et agis avant, pendant et après ta performance.

Exemple : Si tu surveilles une autre gymnaste après une mauvaise routine, tu seras en mesure de reconnaître les changements dans ses attitudes : la tête tombe, les expressions du visage démontrent une moue de dégoût, les épaules sont molles et tombantes, etc. Or, si tu regardes une gymnaste qui commence la compétition, la nervosité est écrite sur son visage et se ressent dans tout son corps.

La SAGESSE de la championne est dans son habilité d'AGIR en GAGNANTE. Lorsque physiquement, tu te comportes de la façon que tu voudrais être, tu vas le devenir. Si, dans ton for intérieur, tu es extrêmement nerveuse, la meilleure attitude à adopter est de sembler calme pour le monde extérieur et ce calme va de plus en plus s'emparer de toi intérieurement. Cela est possible puisque nos émotions et nos sensations intérieures suivent toujours nos mouvements ou nos actions extérieures.

Une GAGNANTE se remet toujours en POSITION DE CONTRÔLE. Quand ça ne va pas, la gagnante maîtrise la situation. Par exemple, quand une gagnante se sent misérable, dépressive ou même mélancolique, elle prétend et agit de façon optimiste et reprend sa POSITION DE CONTRÔLE. Quand la GAGNANTE se sent peureuse, elle démontre du courage, tout comme si le mot peur n'existait pas.

AGIR EN GAGNANTE sont les mots les plus puissants que tu peux utiliser si tu désires maîtriser ce que tu entreprends. Consciente ou non du fait, tu as déjà utilisé cette technique pour apprendre à marcher, à parler ou même à écrire. D'abord en conservant ta POSITION DE CONTRÔLE, puis en faisant tes expériences, il y aura peu de choses dans ta vie que tu ne pourras pas réussir.

Comment faire pour... « AGIR EN GAGNANTE »

Pour toi en tant que gymnaste, AGIR EN GAGNANTE signifie garder la tête haute, améliorer tes expressions faciales, redresser tes épaules et marcher d'un pas confiant.

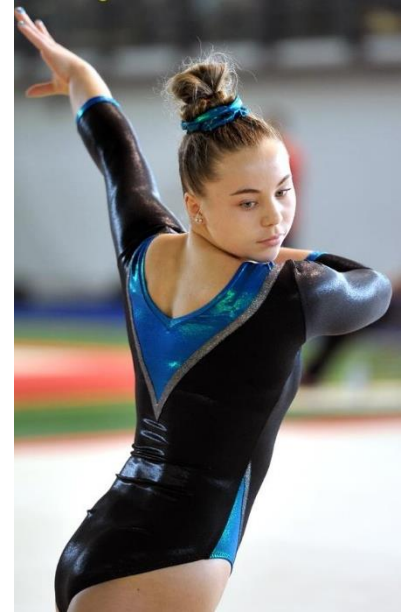
Avec ce mode de comportement physique, tu seras au-dessus de toutes ces situations parfois difficiles durant l'entraînement ou la compétition. Cette attitude est puissante et très communicative. L'image que tu projettes aux juges ou autres gymnastes est calme, pausée et surtout en CONTRÔLE DE TOI, même si, au fond, tu te sens en crise.

Rappelle-toi AGIR EN GAGNANTE... pour devenir une GAGNANTE!



« A QUOI JE PENSE QUAND JE FAIS DE LA GYM ? »

- Est-ce que je suis concentrée?
- Est-ce que j'écoute mon corps?
 - Mes douleurs?
 - Ma tolérance à la douleur, qu'elle est-elle?
- Quelle est ma gestion de la peur?
 - Pourquoi j'ai peur?
 - De quoi j'ai peur?
 - Est-ce que je cherche des moyens pour vaincre mes peurs?
 - Est-ce que je suis en danger?
 - Ai-je vaincu mes peurs?
- Comment je gère mon stress? Suis-je en contrôle?
- Comment je gère mon temps? Suis-je assez organisée?
- Suis-je ponctuelle?
- Est-ce que je demande de l'aide?
- Est-ce que j'écoute les conseils de mes amies ou de mes coachs?
- Est-ce que je fais des liens; apprentissages vs les mouvements à faire?
 - Est-ce que je travaille des éducatifs pour m'aider?
 - Est-ce que j'utilise les bonnes techniques?
 - Est-ce que j'applique ce que je sais déjà?
 - Est-ce que je connais bien les étapes pour réussir mon mouvement?
- Est-ce que j'analyse?
- Comment je me sens quand je fais un mouvement?
 - Est-ce que je suis en contrôle de mes actions musculaires ?
 - Est-ce que je ressens bien si je suis tenue ou pas ?
 - Comment je sens mon corps dans mon mouvement?
 - Est-ce que j'utilise les repères visuels qui m'ont été montrés?
- Suis-je à 100% de mon intensité? Est-ce que je suis efficace?
- Est-ce que je peux améliorer mon mouvement? Et si oui comment?
- Est-ce que j'utilise des mots clés?
- Suis-je motivée?
- Suis-je présente d'esprit? Est-ce que ma tête est toute présente dans mes mouvements?
- Est-ce que mon environnement est sécuritaire?
- Est-ce que je vois bien?
- Suis-je malade ou en forme? Est-ce que je prends soin de mes blessures?
- Quelle est mon attitude? Suis-je positive ou négative?



- Pourquoi je fais de la gym? Est-ce que je le sais vraiment ?
- Quels sont mes objectifs?
 - Quelles sont mes forces et mes faiblesses?
 - Est-ce que je fais de mon mieux ou donne mon 100%?
 - Est-ce que je fais des bons choix pour le futur de ma vie de gymnaste?
- Est-ce que je comprends bien ce qu'on me demande?
- Est-ce que je perds mon temps?
 - Est-ce que je jase trop?
 - Qui me déconcentre ou est-ce moi qui dérange les autres?
- Est-ce que mes techniques sont correctes?
 - Ai-je la tête haute dans mes routines?
 - Ai-je les jambes tendues?
 - Ai-je les pieds pointés?
 - Comment mes pieds sont placés sur la poutre?
 - Rigidités de mes mouvements?
 - Ai-je analysé l'angle de mes sauts?
 - Mes bras sont-ils pliés aux barres?
 - Suis-je gracieuse? Comment est ma tenue?
 - Est-ce que mon passage en valait la peine?
- Est-ce que j'ai dit quelque chose qui pourrait faire de la peine?
- Est-ce que je vais et je veux réussir?
 - Qu'est-ce qui me manque pour réussir?
 - Mon attitude est-elle favorable à ma réussite?
- Est-ce que je visualise suffisamment mes mouvements?
- Suis-je satisfaite de mon training et sinon comment je peux l'améliorer?
- Quoi améliorer pour être plus satisfaite de moi lors de ma prochaine compétition?
- Est-ce que je me rappelle les commentaires de mon coach lors d'un prochain passage?



« DIFFÉRENTES FAÇONS DE LUTTER CONTRE LA PEUR »

- Rappel des exigences de catégories
- Aide manuelle (spots)
- Rester positif
- Embarquer sur l'engin et y aller sans compter, sans penser pour bloquer les pensées négatives
- Mettre des protections (tapis, fosse, pads)
- Analyser la source du problème
- Faire le mouvement qui fait peur en situation d'enchaînement
- Se calmer
- Compter (1, 2 3, go)
- Discussion avec l'entraîneur sur sa peur
- Refaire la progression du mouvement
- L'entraîneur détermine avec ton entraîneur la planification des étapes à franchir.
- L'entraîneur m'aide et me démontre ce qui peut arriver si je chute ou manque mon coup.
- Pression de l'entraîneur (Ex.: Tu es obligée de la faire ou rester à l'appareil)
- Encouragement par les autres gymnastes
- L'entraîneur change la façon de présenter les éléments problématiques. Exemple :
Changer les appellations, les environnements, présenter l'élément dans un cadre de jeu.
- Discussion avec d'autres gymnastes (technique)
- L'entraîneur fixe des objectifs à atteindre
- L'entraîneur donne un délai (ex.: tu as 10 minutes pour faire le mouvement sinon on change d'appareil)
- Se visualiser en situation de réussite avant de le faire
- Dialogue interne (Ex.: je suis capable...)
- Encouragement par l'entraîneur
- Se faire rappeler les bons coups (les fois où la gymnaste a fait le mouvement avec aisance)
- Utiliser des mots clés à se répéter avant le mouvement
- Se faire donner l'exemple d'une gymnaste qui a déjà surmonté une peur semblable.
- Se faire ridiculiser ou agacer
- J'aime quand l'entraîneur semble comprendre ma peur, qu'il croît en moi et que je devrais être capable de réussir
- Se faire rassurer
- Routine de préparation (rituel)
- L'entraîneur s'éloigne physiquement afin de laisser le gymnaste avec sa responsabilité et sa décision
- Récompenses données par l'entraîneur

« DEVENIR SA MEILLEURE AMIE »

Une des façons les plus courantes et, par ailleurs, des plus néfastes, par lesquelles les personnes contribuent à augmenter le niveau de stress dans leur quotidien, se situe dans leurs verbalisations intérieures.

Nous avons tous une « petite voix intérieure » qui, à la manière d'un commentateur de radio, porte sans cesse des jugements et des commentaires sur ce qu'on dit, ce qu'on fait, ce qu'on pense ou projette, etc. Si nous pouvions écouter la petite voix de chacun, nous entendrions probablement un tas de commentaires négatifs.

A vrai dire, nous sommes habituellement les pires juges de nous-mêmes. Ainsi, nous n'hésitons pas à nous traiter de stupide, gênée, exigeant, grosse, lâche. Nous avons tous chacun notre liste. Si nous avons eu un échec ou fait une erreur, nous nous le rappelons régulièrement et les reproches répétés ne nous sont pas étrangers. De toutes les espèces animales, seules les personnes humaines sont dotées de cette capacité à se rendre misérables. C'est tout un privilège! Avez-vous déjà imaginé votre chien ou votre chat se traînant à la maison en se dénigrant et s'abaissant par des jugements aussi sévères sur lui-même? L'habitude de se traiter de façon critique et sévère entraîne à la longue une pauvre image de soi et nourrit des sentiments d'insécurité, de peur et d'impuissance.

Il est important que chacun réalise que sa démarche pour apprendre à maîtriser son stress implique d'abord le développement d'attitudes positives et saines vis-à-vis de soi-même. Chacun doit apprendre à agir avec soi-même comme il agirait avec son enfant ou son meilleur ami, c'est-à-dire de façon encourageante, supportante, chaleureuse et positive.

Il est bien important d'écouter cette petite voix intérieure et de prendre conscience de la nature des messages qu'elle vous transmet. Est-ce qu'elle m'aide, m'encourage, me complimente, me reconforte ou plutôt est-ce que cette petite voix me dévalorise, m'injurie, me bouscule, me menace, etc. La plupart d'entre nous furent probablement programmés à se traiter négativement. Nous avons donc besoin d'apprendre à devenir notre meilleure amie.

Être sa meilleure amie, c'est agir avec soi-même comme on agirait avec son amie préférée. C'est prendre soin de soi et se faire du bien par diverses activités. En voici quelques exemples, libre à vous d'en ajouter :

- faire des activités qui me plaisent;
- tenir compte de mes intérêts;
- me dire à moi-même des choses agréables;
- faire attention à ma santé physique et mentale;
- ne pas me mépriser ou me juger sévèrement quand je fais des erreurs;
- ne pas m'obliger à être parfaite;
- me trouver importante et aimable pour moi-même;
- découvrir mes talents, mes habiletés, mes qualités, mes points forts;
- écouter mes besoins et les satisfaire dans la mesure du possible;
- chanter, siffler, sourire pour moi-même;
- éviter de parler constamment de mes échecs, de mes défauts et parler davantage de mes aptitudes, mes qualités, mes ressources.

Préparé par Diane Adam, Ph. D. (Source : L. Boisvert et Beaudry, 1979)

« ENCOURAGEMENT PAR SOI-MÊME »

Je suis capable !

Une des plus grandes clés du succès dans la gymnastique est de croire que tu es capable de faire ce que tu as choisi de faire; de faire ce que tu es capable de faire et, enfin, de gagner ce que tu as à gagner.

Cela veut dire de mettre toutes tes peurs, tes angoisses et même tes frustrations dans une force positive. L'entraîneur n'est pas toujours avec toi pour te fournir la force positive nécessaire ainsi que la petite phrase d'encouragement lorsque c'est à ton tour d'exécuter tes routines ou tes sauts. Il est donc important que tu apprennes à te faire confiance, à t'encourager et à te dire les mots clés qui te guideront vers une satisfaction personnelle. **L'entraînement : c'est aussi mental que physique !**

Être prête !

Pour avoir confiance, il te faut d'abord être prêt. Cela signifie de donner son maximum à chaque entraînement. Son maximum en termes d'intensité, de réflexion, d'analyse et de positivisme. L'aspect mental s'entraîne autant, sinon plus, que les aspects techniques et physiques. Laisse le «niaisage» de côté et laisse le bavardage à celles qui n'ont pas d'objectifs précis. Lorsque ton entraîneur te demande un nombre précis de routines complètes, fais-les toutes! Ne les raccourcis pas à des «demi-routines» ou des passages inachevés... Pratique intensément et, au lieu de l'éviter, mets l'accent sur ce qui est le plus difficile pour toi. Fuir ne te met pas en confiance alors que la répétition, elle, augmente rapidement la confiance et, par le fait même, le goût de réussir. Il faut donc apprendre à être en quelque sorte «perfectionniste» pour la beauté et la réussite du mouvement; à être sûr de soi à un point tel que les autres pensent que tout est facile pour toi. Ainsi, tu dégages une grande confiance qui se ressent inévitablement à l'intérieur de toi.

Lors d'une compétition, répète-toi que c'est toi la vedette de la journée. Une fois sur le site, prends du temps pour te préparer avec l'emplacement des équipements. Imagine-toi sur le sol en train de faire ta routine au complet (trajet, réception pile, etc.), fixe-toi des points de repères visuels qui t'aideront à briller à ta mesure. Assure-toi de prendre tes responsabilités. Pense à faire tes marques sur la lisière de saut pour assurer la stabilité de ta course, procède à ta séance d'échauffement avec le même rituel qu'à l'entraînement, ce qui calmera ton état d'esprit. Le temps est venu pour toi de faire ce que tu as à faire; pas plus, pas moins. Ton entraîneur a déjà fait son travail lors de la préparation de tes cours, **c'est maintenant à ton tour!**

Sois positive !

Mentalement, regarde-toi exécuter la meilleure routine que tu as déjà faite; celle dont tu es la plus fière. Il est important que tu te voies «toi» et non une autre personne... Pour y arriver, il est nécessaire de répéter cet exercice au moins une fois par jour et même davantage, selon tes objectifs de performance. Pendant que tu penses à ta routine (ou à ton saut), oublie ton erreur s'il y en a une. Concentre-toi sur le prochain mouvement. Entraîne ton mental à te concentrer sur le présent et à oublier le passé. Dis-toi que tu as fait de ton mieux pour cette journée et essaie de te sentir bien avant et pendant chaque mouvement. Ne mets pas trop d'emphasis sur un ou des mouvements en particulier. Pourquoi te mettre plus de pression qu'il n'en faut? Dis-toi que le positif reste bien gravé et les erreurs se corrigent avec les efforts doublés d'une attention spéciale aux conseils de ton entraîneur.

Sois encourageante !

S'il y a beaucoup de nervosité lorsque tu penses à certains mouvements, dis-toi que toutes les gymnastes sont « dans le même bateau ». Chacune a ses peurs, ses craintes et ses angoisses. Fais un effort pour encourager tes compagnes d'entraînement et même les gymnastes des autres clubs. Remarque leurs performances et rassure-les, encourage-les... La confiance, c'est contagieux! Alors, donnes-en et tu en recevras.

Sois encourageante envers toi-même. Répète souvent cette phrase magique qui s'avère très efficace en peu de temps. Il te suffit d'y croire et tu constateras tes progrès voir, tes succès :

« Je suis capable, j'ai confiance en moi et je reste calme en toute occasion »

Les entraîneurs ne souhaitent rien de moins que de t'aider à atteindre les objectifs que tu te seras fixés!



« L'ATHLÈTE INTÉRIEUR »

Voici quelques extraits d'une lecture que j'ai faite et que j'ai trouvée super intéressante en plus d'être vraiment enrichissante (*Brigitte Vézina*)

L'athlète intérieur = athlète dans sa tête

LEÇONS ET LOIS DE LA NATURE

Principe #1 - La Non Résistance (en tirer des avantages)

La meilleure solution pour les athlètes lorsque les progrès au niveau physique se font attendre, consiste à s'efforcer de résoudre les problèmes mentaux et émotionnels qui se manifestent

La Non-Résistance est bien autre chose que de la passivité. Il faut beaucoup de sensibilité et d'intelligence pour se laisser porter par les courants naturels de la vie et tirer profits de toutes les circonstances qui se présentent.



Les « athlètes intérieurs » choisissent une approche facile, détendue et où les progrès se font naturellement. Dans ces conditions, l'entraînement est pour eux un plaisir et ils connaissent une sorte « d'extase du coureur » = moins d'entraînements stressants et fatigants.

Exemple: Si nous voulons qu'un enfant nous suive, il suffit de le prendre gentiment par la main et de le tirer doucement sans le brusquer. Il suivra le mouvement.

En tant que gymnaste, il suffit de vous préciser intérieurement vos intentions puis, laisser votre corps « pirouetter ».

Principe #2 - L'adaptation

- Le sport comme la vie, développe ce qui demande à être développé. Sans demander, il n'y a pas de développement. Une petite demande entraîne un petit développement; une demande inappropriée entraîne un développement inapproprié.
- La demande requiert la motivation. Sans la motivation intérieure pour énergiser l'**exigence (en fait, ce que tu veux développer)**, il ne peut y avoir de réaction durable.
- La motivation doit avoir un sens. Elle doit correspondre à tes valeurs si tu souhaites apporter des améliorations.

L'exigence (**ce que tu veux développer**), doit se manifester par un accroissement progressif de la difficulté qui se nomme « surcharge progressive »

Cette « surcharge progressive » s'installe petit à petit dans votre propre zone de confort. Il est nécessaire d'élargir cette zone de confort mais sans l'ignorer. Cela équivaut à repousser ses limites.

- Le développement par le biais de la « surcharge progressive » nécessite une marque de tolérance vis-à-vis l'échec et la douleur. Il y aura inévitablement une succession de petits échecs sur le chemin de la réussite complète. (Essais et erreurs) – à mettre à profit.

- La tolérance vis-à-vis l'échec et la douleur vient de la compréhension du processus naturel d'apprentissage. Des attentes irréalistes rendront les athlètes frustrés alors que le réalisme engendre la patience.
- En s'harmonisant avec les lois de la nature et ses principes, on adopte une attitude réaliste et enjouée face à la douleur contrôlée et aux petits échecs momentanés que l'on finit par considérer comme des tremplins vers des progrès assurés.
- L'entraînement est donc votre propre développement à travers une exigence et ou un objectif qui augmente graduellement sur tous les plans; physique, mental, affectif...

L'adaptation est une loi de la nature. L'organisme humain "s'adapte" !!! Faire des progrès est quelque chose de mécanique: si vous pratiquez quelque chose longtemps avec attention et la ferme intention de réussir, alors vous y parviendrez. Important de ne pas se laisser décourager par un manque de confiance ou des interrogations. Il faut au contraire se montrer déterminé.

Par exemple : faire des redressements assis de façon rigoureuse; en augmentant graduellement le nombre, un individu augmentera automatiquement sa capacité.

Croire en la loi d'adaptation augmente le niveau de confiance, de responsabilité et d'engagement personnel. Nous savons fort bien que notre succès dépend des exigences que nous acceptons de nous imposer à nous-même. Il se développe alors un sentiment de sécurité intérieure parce que nous savons que si nous décidons de faire quelque chose en quoi nous croyons fermement, nous réussirons. Pourquoi douter de nous? Est-ce qu'on se demande si la pierre que nous lâcherons tombera par terre? Vous savez que la loi de la gravité est aussi une loi de la nature!!!

Principe #3 - L'équilibre

Principe bien plus large que le propre sens de l'équilibre. Principe qui touche tous les aspects de notre corps et de notre esprit dans la vie quotidienne et dans l'entraînement.

Principe qui s'exprime aussi avec "ni trop, ni trop peu".

Exemple : le corps humain est en constant équilibre au niveau de sa température; ni trop haute, ni trop basse. Il est également au niveau de son poids; ni trop gros, ni trop mince.

Comprendre le principe d'équilibre c'est comprendre qu'à chaque cycle ascendant correspondra naturellement un cycle descendant et vice-versa. Il serait tout à fait irréaliste de ne souhaiter que des cycles ascendants. Vouloir tout, tout de suite c'est comme vouloir manger une fois pour toute!!!

Certains jours nous avons beaucoup d'énergie, d'autres jours moins... Alors même quand l'entraînement passe par des hauts et des bas, notre esprit et nos émotions demeurent équilibrés et nous avons bon moral puisque nous sommes stimulés par la sagesse de la loi de l'équilibre. Bien sûr, si nous y croyons sincèrement!

Application psychologique de la loi de l'équilibre:

En prenant plus conscience que l'entraînement implique nécessairement le corps, le mental et l'émotionnel, on se rend compte que l'équilibre prend une signification encore plus profonde.

L'adjectif et le mot « centre » est très utile pour décrire un état d'équilibre du physique, du mental et de l'émotionnel. Ces trois « centres » sont à ce point liés qu'un déséquilibre de l'un affectera les deux autres.

Nous pouvons maîtriser consciemment un déséquilibre physique ou psychologique en faisant volontairement quelque chose en état de déséquilibre afin de voir clairement ce déséquilibre et de le contrôler. Exemple: si vous avez une tendance à l'excès dans un domaine, essayer d'adopter l'attitude inverse. Vous comprendrez bien cet état de déséquilibre ou d'inconfort.

Principe #4 - L'ordre naturel

C'est dans l'ordre naturel que les choses se développent progressivement au fil du temps. Les saisons se suivent et l'ordre ne peut être inversé. Il n'y a que l'être humain qui soit pressé.

Se fixer des buts dans le temps n'est pas tout à fait réaliste parce que nous ne pouvons pas vraiment prévoir le futur. Nous pouvons prévoir la direction de l'évolution mais pas son rythme. La vie nous réserve trop de surprises et de changements pour que nous puissions deviner l'ordre naturel des choses. «La progression dépend à la fois du temps et de l'intensité de efforts». Il doit y avoir un équilibre entre les deux.

Il vaut mieux faire confiance à l'ordre naturel et être heureux chaque jour quoiqu'il advienne avec l'énergie et l'humour dont nous disposons. L'humour est un bon signe car il indique que notre point de vue est équilibré. Après tout, rater une roue sur la poutre ne va pas bouleverser tout l'univers.

Application psychologique de la loi de l'ordre naturel:

La «facilité» ou la «difficulté» de chacun à l'entraînement dépend de ses propres capacités. En tant qu'entraîneur, il importe d'établir un programme bien organisé qui sert de cadre général. Informez par la suite les athlètes qui adapteront le tout selon leurs aptitudes personnelles.

Une bonne façon de mesurer à quel point nous sommes en accord avec la loi de l'ordre naturel est d'évaluer dans quelle mesure nous apprécions notre entraînement. Bien sûr, il y a des hauts et des bas mais en général si nous sommes trop exigeant envers nous-mêmes, nous perdrons sûrement la joie que nous éprouvions au début et cette petite flamme qui est la «braise» de la motivation!

Selon l'auteur, nous nous entraînons comme nous vivons. En examinant notre façon de nous entraîner, nous comprendrons notre façon de vivre et vice-versa.

Cours résumé :

Trouvons l'équilibre entre le plaisir, l'intensité et la douleur. Mettons en pratique la «non-résistance» en tirant partie de tout ce que nous apporte la vie. En respectant ces lois naturelles, nous apprenons à mieux se connaître soi-même, à réussir et à apprécier de plus en plus la vie.

Bri

PENSÉES

- « Le succès ne couronne pas toujours l'effort mais c'est déjà un succès que d'avoir fait l'effort »
- « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles! »
- « L'essentiel dans le sport comme dans la vie n'est pas de l'emporter sur les autres mais sur soi-même. »
- « Le courage est contagieux comme la peur! »
- « Un sourire ne coûte rien et achète tout. Sourire est la façon la plus économique d'améliorer son apparence. »
- « Bonheur et modestie en cas de victoire, dignité en cas de d'échec. »
- « Les opportunités ne se perdent jamais, quelqu'un d'autre saisira celles que je laisse passer. »
- « Il n'y a pas de pire échec que celui de n'avoir rien tenté pour réussir. »



- « Si tu ne risques rien, tu n'auras rien. »
- « Ne pleure pas parce que c'est fini, souris plutôt parce que c'est arrivé. »
- « Il faut se libérer de sa prison intérieure pour atteindre ses objectifs. »
- « Foncer aujourd'hui, c'est s'assurer de réussir demain. »

- « En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, on arrive à un endroit qui s'appelle jamais. »
- « Rien de grand ne s'est accompli dans le monde sans passion. Georg Wilhelm Friedrich Hegel »
- « Le rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie – Gérard Jugnot »
- « Le succès n'est atteint que par ceux qui essaient. Il y a tout à y gagner en essayant, alors fonce. »
- « Votre attitude compte davantage que vos aptitudes. »
- « Le bonheur dans ta vie dépendra de la qualité de tes pensées. »
- « Éteindre sa peur pour allumer son courage. »
- « Ne vouloir QUE la perfection, cela s'appelle de la paralysie. »
- « Tout ce que votre esprit croit, vous pouvez l'atteindre. »
- « Oser, c'est encore le meilleur moyen de réussir. »
- « Tout découle de mon attitude intérieure. »
- « Quand notre façon de penser est positive, le résultat de nos efforts est tout aussi positif. »
- « Craindre l'échec avant d'agir, c'est la meilleure manière de ne pas réussir. »
- « Éloigne-toi des personnes qui tentent d'étouffer tes rêves et tes ambitions. »



MÉTHODE DE SÉLECTION POUR LA FINALE DE QUALIFICATION ET LA COUPE PROVINCIALE

Politiques, Règlements et Procédures

Section 6 – Gymnastique artistique féminine

	Qualification Provinciale	Coupe Provinciale	Championnats Québécois	Championnats de l'Est
N6				
9-10	Toutes les athlètes sont éligibles pour participer à la Coupe provinciale		NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE
11-12	64 Les gymnastes aux positions 1 à 64 du classement provincial*	48 Premières au classement au total des engins lors de la Qualification Provinciale	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE
13-14	84 Les gymnastes aux positions 1 à 84 du classement provincial*	64 Premières au classement au total des engins lors de la Qualification Provinciale	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE
15 ans et plus	84 Les gymnastes aux positions 1 à 84 du classement provincial*	64 Premières au classement au total des engins lors de la Qualification Provinciale	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE
N7				
9-10	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE	16 Premières au classement provincial*	6** Premières au classement des Championnats Québécois
11-12	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE	28 Premières au classement provincial*	6** Premières au classement des Championnats Québécois
13-14	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE	48 Premières au classement provincial*	6** Premières au classement des Championnats Québécois
15 ans et plus	NON ADMISSIBLE	NON ADMISSIBLE	56 Premières au classement provincial*	6** Premières au classement des Championnats Québécois

MÉTHODE DE QUALIFICATION POUR UNE PARTICIPATION AU CHALLENGE DES RÉGIONS

Il est important de se rappeler que nos événements du CIRCUIT RÉGIONAL cumulent les athlètes des Régions de la Chaudière-Appalaches ainsi que ceux de la Capitale Nationale. Ces deux régions sont représentées distinctement lors de la finalité québécoise pour ce circuit; **le Challenge des régions**.

Pour se classer à ce prestigieux événement ... A suivre par courriel puisque la méthode de sélection déterminée par l'Association Régionale de gymnastique, n'est pas encore définitive.

Nouveau



Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité CODE DE CONDUITE DU JOUEUR/ATHLÈTE/PARTICIPANT

Pour bénéficier de façon optimale de la pratique du sport ou du loisir, le joueur, l'athlète, la participante ou le participant doit avoir une attitude et un comportement qui découlent du plus pur esprit sportif ou de camaraderie. L'important n'est pas de gagner ou de perdre, mais bien la manière dont elle ou il pratique la discipline (sportive ou de loisir). Elle ou il ne doit jamais perdre de vue qu'il s'agit d'un jeu.

Pour obtenir le maximum de plaisir,
tout joueur, athlète, participante ou tout participant devra : _____

- » Jouer pour s'amuser en se rappelant que la pratique du sport ou du loisir n'est pas une fin, mais un moyen;
- » Observer rigoureusement les règles du jeu et la charte de l'esprit sportif;
- » Accepter et respecter en tout temps les décisions des officiel (le) s;
- » Respecter en tout temps les officiel (le) s, les adversaires et leurs partisans qui ne doivent pas devenir des ennemis;
- » Toujours rester maître de soi;
- » Avoir une conduite exemplaire sur et hors plateaux en utilisant un langage sans injure, expression vulgaire ou blasphème;
- » Respecter son entraîneur et ses dirigeants et suivre leurs directives lorsque celles-ci ne sont pas contraires à son bien-être;
- » Engager toutes ses forces dans le jeu en évitant le découragement dans l'échec et la vanité dans la victoire;
- » Respecter le bien d'autrui et éviter tout vol ou acte de vandalisme;
- » Refuser et ne pas tolérer l'usage de drogues, de médicaments ou de quelconque stimulant dans le but d'améliorer la performance;
- » Savoir qu'aucun comportement d'abus, de harcèlement, de négligence, de violence ou tout comportement inapproprié n'est toléré, et signaler sans délai à l'entraîneur ou à une personne en situation d'autorité tout acte de cet ordre commis à l'endroit d'une autre personne ou à son propre égard;
- » Prendre connaissance de la section « athlète » de la plateforme www.sportbienetre.ca.
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre.
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

Joueur/athlète/participant, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser



Nouveau



Politique, règles et procédures en matière de protection de l'intégrité **CODE DE CONDUITE DES PARENTS**

Les parents soucieux du développement de leur enfant doivent s'intéresser à leur mieux-être et connaître les valeurs éducatives véhiculées par le sport ou le loisir pratiqué. Ils doivent donc collaborer à l'utilisation de la pratique sportive ou du loisir comme moyen d'éducation et d'expression pour que leur enfant en retire des effets bénéfiques.

Pour bien s'acquitter de leurs devoirs, les parents doivent adopter les comportements suivants : _____

- » Démontrer du respect envers les entraîneurs, les dirigeants et les officiel (le) s;
- » Avoir une bonne conduite et utiliser un langage approprié;
- » Éviter toute violence verbale envers les participantes et les participants et appuyer tous les efforts déployés en ce sens;
- » Ne jamais oublier que leur enfant joue dans un sport ou participe à une activité de loisir pour son propre plaisir, pas pour celui de ses parents;
- » Encourager leur enfant au respect de la charte de l'esprit sportif, des règles du jeu ou des règles de régie interne de son équipe ou du programme;
- » Reconnaître les bonnes performances de leur enfant comme celles des participantes et des participants adverses;
- » Aider leur enfant à chercher à améliorer ses habiletés et à développer son esprit sportif ou de camaraderie;
- » Apprendre à leur enfant qu'un effort honnête vaut tout autant que la victoire;
- » Juger objectivement les possibilités de leur enfant et éviter les projections;
- » Aider leur enfant à choisir une ou des activités selon ses goûts;
- » Ne jamais tourner en ridicule un enfant parce qu'il a commis une faute ou qu'il a perdu le match;
- » Encourager leur enfant par leur exemple à respecter les règlements et à résoudre les conflits sans agressivité ni violence;
- » Prendre connaissance des lignes de conduite offertes sur le site www.sportbienetre.ca;
- » Utiliser les réseaux sociaux, internet et autres médias électroniques de façon éthique et respectueuse des collègues, entraîneurs et dirigeants, ne pas s'en servir pour provoquer l'adversaire ou un autre membre;
- » S'assurer que chacun soit traité avec respect et équité.

Parents, il n'y a aucune situation à prendre à la légère ou à banaliser

