



**DOCUMENT
D'ACCOMPAGNEMENT EN
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE
2011-2012**



Ce document reprend et complète les documents élaborés entre 2009 et 2010 et devient donc le seul document d'accompagnement à prendre en compte à cette date (juillet 2011).

1- Note de Difficulté-Composition

Validation des pyramides et des éléments individuels :

Une pyramide ou un élément est validé s'il est reconnaissable et identifiable par le jury. Si l'élément est difficilement reconnu, mais identifiable et non dénaturé (par exemple il n'y a pas d'appui ou de contact supplémentaire) il sera validé mais de grosses pénalités d'exécution pourront être appliquées pour pyramide déformée par rapport au texte.

Réalisation simultanée d'éléments :

Attention, si deux éléments sont réalisés en même temps dans la prestation chorégraphiée, par exemple une pyramide statique et une valse, l'équipe prend le risque que les juges ne voient pas, soit la pyramide, soit la valse : une de ces 2 difficultés risque alors de ne pas être comptabilisée par le jury.

RAPPEL : conformément au code de pointage (p.10) il ne faut rien prévoir (élément de sol ou autre pyramide statique ou dynamique) en même temps qu'une pyramide dynamique.

CONSEQUENCE : dans le cas où une pyramide statique ou un élément de sol est réalisé en même temps qu'une pyramide dynamique, la pyramide dynamique ne sera prise en compte ni en difficulté ni pour remplir une exigence de composition.

Choix des éléments individuels : notion d'option

Prestation Chorégraphiée : Pour le tableau d'éléments de maintien, il est rappelé que l'on peut utiliser au maximum 2 éléments différents. La réalisation des 2 options d'un élément ayant la même identification (EM5, EM6, EM7, EM8, EM9, EM14) est considérée comme la réalisation de 2 éléments différents. Il n'est donc pas possible dans ce cas-là d'utiliser un autre élément dans le tableau de maintien.

Prestation Duo-Trio : les options des éléments de sol correspondent à des éléments différents. En conséquence les gymnastes du duo doivent réaliser strictement le même élément. (*Exemple* : dans le cas du choix ES12, il n'est pas possible qu'un partenaire fasse souplesse arrière et l'autre souplesse avant). Les partenaires du trio peuvent réaliser un élément ayant la même identification que le duo. (*Exemple* : toujours dans le cas ES12, les trois réalisent ATR demi valse.)

Choix des pyramides dynamiques dans la prestation chorégraphiée

En ce qui concerne les familles de pyramides dynamiques, les familles de duo sont différentes des familles de trio pour la prestation chorégraphiée (*Exemple* : Il est possible de faire la DD1 et TD1).

Réalisation des pyramides statiques dans l'Exigence du miroir :

D'une façon générale, l'exigence du miroir concerne l'**orientation** des deux pyramides dans l'espace qui doit être symétrique par rapport à un plan médian vertical. Ainsi, si pour des raisons techniques ou de gabarits les porteurs ou voltigeurs ne peuvent pas être strictement symétriques, l'exigence du miroir sera validée.

Exemples :

- Dans la pyramide **DV12**, les deux porteurs peuvent avoir la jambe droite devant (et non pas un la jambe droite et l'autre la jambe gauche).
- Dans la pyramide **DV14**, la descente grand écart peut être indifféremment sur la même jambe du porteur ou bien, l'un jambe gauche devant, l'autre jambe droite. Idem pour la descente assise, la pose des fesses peut être réalisée indifféremment du même côté ou non.

D'une façon générale, le miroir doit-être tenu trois secondes en même temps.

- Dans le cas particulier de la **DV10** ou de la **DV14**, la position de départ (qui doit être marquée, soit tenue environ 1 seconde) et le maintien final (tenu 3 secondes) doivent impérativement être tenus en même temps pour valider l'exigence du miroir.
- De même, la descente doit également être simultanée. Si elle ne l'est pas, une pénalité de désynchronisation sera appliquée en Valeur Artistique.

2- Note d'Exécution

Elle ne concerne que la réalisation des éléments individuels (de maintien et de sol) et des pyramides y compris les éléments ajoutés qui ne sont pas pris en compte en difficulté (autre pyramide, éléments gymniques) et / ou qui ne sont pas répertoriés dans les grilles de difficultés mais qui sont pour autant des éléments gymniques reconnus (par exemple roulade arrière piquée / cercle...).

Elle ne concerne pas les gestes, les déplacements, les passages au sol... (éléments chorégraphiques). Par contre les chutes et gros déséquilibres restent pénalisés à l'exécution.

Une fiche d'exécution aidant à la pénalisation des fautes en fonction de leur importance est disponible sur le site.

3- Aide à la compréhension de la note de Valeur Artistique

Les critères de pénalisation de la Valeur Artistique (page 7 du code de GAC 2008-2012) doivent servir de guide méthodologique. Ils peuvent être regroupés dans les deux domaines distincts suivants :

- **la composition des exercices** : utilisation de l'espace, variétés des formations, variétés des familles statiques, variété de la chorégraphie, cohérence musique mouvement.

La notion de « **variété de la chorégraphie** » sous-entend :

- Gestes variés des bras, des jambes, de la tête, du tronc...
- Déplacements variés (pas chassés, pas courus, en avant, en arrière, sur le côté, en zigzag...)
- Rythmique des gestes (saccadée, fluide, arrêt, lent, rapide...)
- Travail relationnel entre partenaires (porters, cascade, unisson c'est-à-dire en synchronisation, question réponse...)
- Variation des niveaux (passage au sol...)

S'il n'y a pas d'éléments chorégraphiques à l'unisson c'est-à-dire synchronisé, on applique une pénalité de 0.3pt.

Pour le « Duo -Trio », la chorégraphie doit-être équilibrée entre le duo et le trio, en conséquence l'un ne compense pas l'autre.

« **Variété des formations et des familles dans la prestation Chorégraphiée** »

- Le miroir correspond à 1 pyramide -soit 1 trio, soit 1 duo- qui entre en compte dans la note attribuée en variété des formations et en variété des familles.
- Les pyramides dynamiques, duos ou trios, entrent en compte pour l'attribution de la note variété des formations.
- La famille du duo de la chaîne sera prise en compte pour l'attribution de la note variété des familles

Rappel : la Valeur Artistique doit être envisagée dans sa globalité. Ainsi les erreurs flagrantes de variété doivent être pénalisées sans pour autant rentrer dans un système mathématique ou statistique.

- **la maîtrise chorégraphique :**

- **Qualité gestuelle** : mouvements amples, gestes précis, pointes de pied, tenue de jambe et de bras, port de tête...
- **Synchronisation** entre les gymnastes et avec la musique
- **Fluidité** : pas de temps d'arrêt

Rappel : les fautes de réalisation des déplacements sont pénalisées en qualité gestuelle. Attention la marche sur demi-pointes n'est pas obligatoire. Les chutes et gros déséquilibres sont pénalisés en exécution.

4- **Précisions techniques sur certaines prises**

Prise paume contre paume (ex : DE7)



Prise main sur dessous du pied (ex : DV16 et TV7)



Prise carrée (ex : TD4)



Travail bras alternés (ex : TD9)

Le voltigeur est sur le dos ou sur le ventre / l'alternance des bras doit se faire de la façon précisée ci-dessous



5- Éléments individuels de sol

- Cas de la roulade avant :

Une roulade avant arrivée pieds écartés (au lieu de pieds joints) sera pénalisée en exécution.

Une roulade avant qui remonte avec appuis des deux mains ne sera pas prise en compte en difficulté.

Une roulade avant qui remonte avec une seule main sera prise en compte en difficulté.

Dans les deux cas une pénalité pour appui supplémentaire (0,5 point) sera appliquée.

La roulade avant **ES1** et **ES9**, arrivée pieds décalés (un pied après l'autre) ne comptera pas en difficulté et ne remplira pas les exigences de composition.

La roulade avec élévation **ES9** réalisée sans envol ne compte pas en difficulté C et est laissée à l'appréciation des juges élèves pour la compter ou non comme une roulade de difficulté A. Si elle est réalisée avec un minimum d'envol, elle se verra appliquer de fortes pénalités d'exécution (0,5 d'envol et 0,5 d'alignement ou de tonicité segmentaire).

- **ES11** Option 2 - rondade saut écart : il s'agit bien d'un saut **carpé** écart comme indiqué sur le dessin.



- Cas des éléments individuels non terminés :

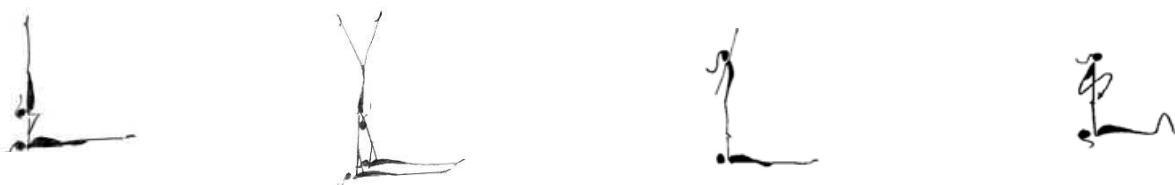
« Retour prématuré au sol » : cette pénalité appliquée lors du montage d'une pyramide s'applique également aux éléments de sol.

Exemple : si un gymnaste devant réaliser un ATR roulade réalise seulement dans un premier temps un ATR retour fente avant puis refait l'ATR roulade complet, la pénalité de retour prématuré au sol de 0.50pt s'applique alors.

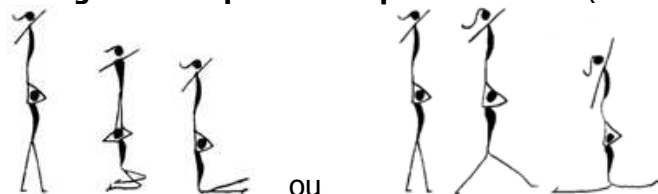
6- Pyramides statiques

- Notion de jambes libres, porteur allongé sur le dos :

Lorsque le texte indique « jambes libres » (**DV16, DE7, DR7, TR11, QV1**), cela signifie que les jambes peuvent être indifféremment tendues ou pliées.



- Changement de position de porteur en duo (**DV14**) :



Le voltigeur maintient la même position en position de départ, pendant le changement de position du porteur ET en position d'arrivée. En d'autres termes, il NE PEUT PAS redonner les mains au porteur ou prendre un appui supplémentaire pendant la descente du porteur.

- **Position des coudes de porteur :**

Dans la pyramide **DR8**, les coudes peuvent être ou non décollés du sol en fonction des gabarits des partenaires.



- Dans la pyramide **DR11**, les coudes doivent être posés au sol comme indiqué dans le texte. Si les avant-bras reposent clairement sur la poitrine une déduction à l'exécution de -0,5 pour appui supplémentaire sera appliquée.

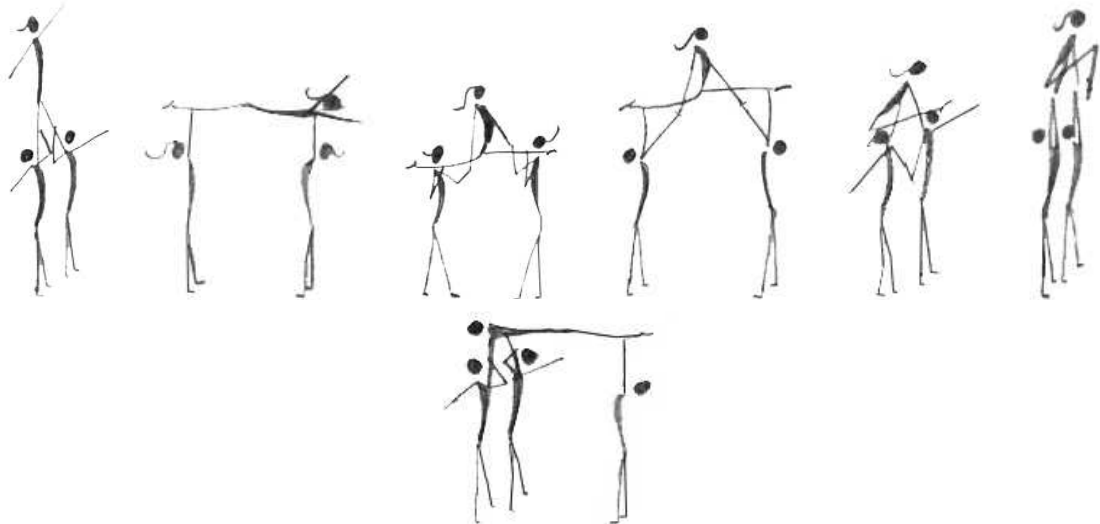


- Dans la pyramide **QV5**, les mains du porteur (et non pas du voltigeur) peuvent reposer ou non sur ses épaules.



- **Position des porteurs debout en position « côte-côte » ou face à face :**

Lorsque le texte stipule « porteurs en position debout, côte à côte ou face à face » (**TV8, TV9, TV10, TV12 TE8, TE 11, QV4**), afin de compenser les éventuelles différences de taille, l'un ou les porteur(s) peu(ven)t se positionner indifféremment en position fente. En position côte à côte l'écartement des jambes des porteurs peut varier y compris pour placer le pied de la jambe arrière d'un des porteurs derrière et entre les pieds du second porteur.



- **Cas de L'ATR sur chaise dans la DR12 et QR7 :** le voltigeur en ATR doit être à la verticale. Si la pyramide est réalisée en contrepoids, elle sera prise en compte en difficulté mais se verra appliquer une pénalité pour manque d'alignement.



- **Cas du grand écart en trio**



TV10

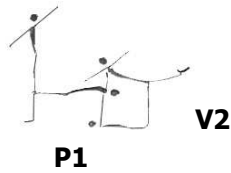
et

TV13

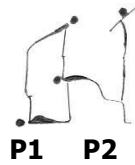
Si le voltigeur réalise son grand écart jambe droite devant, le porteur face au voltigeur lui tient la main gauche avec sa main droite et la cheville droite du voltigeur avec sa main gauche. Le porteur placé derrière le voltigeur lui tient la main droite avec sa main droite et la cheville gauche du voltigeur avec sa main gauche.

- **Cas de la QV6 et la QV7**

QV6 : Le porteur P1 doit avoir les bras tendus le plus proche possible de la verticale. Le voltigeur V2 doit être en appui corps tendu ou en légère extension dorsale.



QV7 : Le porteur P2 doit avoir les bras le plus proche possible de la verticale. Le porteur P1 doit avoir les jambes le plus proche possible de la verticale.



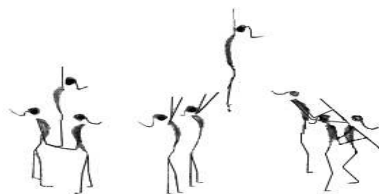
7- Pyramides dynamiques

- **Phase d'envol des pyramides dynamiques :**

Lors de la réalisation des pyramides dynamiques, il faut apprécier la qualité de la phase d'envol et attribuer de grosses pénalités d'exécution si celle-ci est inexistante.

Exemples :

- **TD4** : si les bras des porteurs restent au niveau du ventre (pas d'action d'élévation) on appliquera une pénalité de -0.50pt.



- **DD3** : l'absence d'envol dans la deuxième phase de l'élément sera pénalisée en exécution.



- **Rôle du porteur dans la réception des pyramides dynamiques :**

Lors des réceptions au sol des pyramides dynamiques pour lesquelles la rattrape est imposée dans le texte (DD4 option deux- DD7 - DD8 - DD12 - DD13 - DD14 option 1- DD15 -TD3 - TD4 -TD8 - TD13 - TD15), le voltigeur doit être rattrapé sous les bras ou sous les aisselles **QUE CE SOIT STIPULE OU NON DANS LE TEXTE** : si la rattrape est réalisée au niveau du buste, des hanches ou par-dessus les bras, l'élément ne sera pas pris en compte, ni en difficulté, ni pour remplir les exigences de composition.

La difficulté sera prise en compte à partir du moment où le porteur rattrape le voltigeur avant le contact au sol. L'intention de rattraper le voltigeur sous une forme technique idéale (décrite ci-dessus) garantissant la sécurité est alors démontrée. Le manque d'efficacité dans l'accompagnement (ralentissement de l'arrivée au sol) sera pénalisé à l'exécution.

Remarque **DD7** : pour ce seul élément la rattrape est autorisée sous un seul bras.

- **Cas de la DD2 : départ pieds serrés obligatoire**, sinon l'élément n'est pas pris en compte. Il s'agit d'un flip et non pas d'une souplesse arrière.



- **Cas de la DD3 : départ et arrivée jambes serrées obligatoire.**



- **Cas de la DD11 : départ libre, arrivée jambes serrées obligatoire.**



- **Cas de la DD7 : la main peut être placée soit comme sur le dessin (2 mains sous la cuisse) soit comme dans le texte (une main sur la cuisse, l'autre dans le bas du dos).**



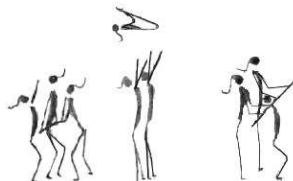
- **Cas de la TD2 : C'est toujours le texte qui fait foi.** Ce qui signifie que **l'élément doit être réalisé en appui sur les épaules (bras accrochés aux cuisses)**. Par contre, si la réalisation est faite comme sur le dessin (mains sur les genoux du porteur), la difficulté sera validée mais les pénalités inhérentes à sa réalisation (y compris flexion de bras comme dans n'importe quel appui manuel) seront applicables.



- **Cas de la TD7** : départ possible un ou deux pieds. Les porteurs tiennent avec une main, le haut du bras du voltigeur et l'autre main, l'avant-bras.



- **Cas de la TD8** : position de départ, voltigeur debout au sol derrière les porteurs en prise carrée (sur le dessin le voltigeur est à gauche).



CMN GYMNASTIQUE ACROBATIQUE / Juillet 2011