



## ***Les Compétitions FSCF à l'étoile Gymnique Lambrésienne***

Est-ce que votre enfant est concerné ? Où se déroulent les compétitions ? ...  
Nous vous expliquons tout dans cet article.

### **• Qui participe aux compétitions ?**

A l'EGL, tous les enfants à partir de 6 ans participent aux compétitions, même s'ils sont débutants. En effet, le club est affilié à la FSCF, une fédération qui permet à tous de participer à ces concours et ce, quel que soit leur niveau. Votre enfant pourra donc concourir face à d'autres enfants de son niveau.

A l'EGL, les groupes perfectionnements et Espoirs sont concernés.

Des démonstrations seront prévues pour les groupes babys et loisirs durant l'année.

### **• Pourquoi participer aux compétitions ?**

Nous encourageons tous les enfants à participer aux concours peu importe le niveau (appelé degré) dans lequel il sera inscrit. Les compétitions sont surtout le moyen de donner des objectifs à nos gymnastes : apprendre une nouvelle difficulté est plus motivant lorsque c'est pour pouvoir s'inscrire dans un niveau supérieur que lorsqu'il n'y a pas de finalité derrière.

### **• Les degrés comment ça marche ?**

En FSCF, les niveaux sont appelés des degrés. Ils vont du 1 au 5 en poussin et en jeunesse et du 2 au 6 en aînée.

Le niveau 1 est le plus facile et le 6 le plus compliqué.

Ce sont les entraîneurs qui décident d'inscrire votre enfant dans un degré plutôt qu'un autre. Le choix sera fait en fonction de sa maîtrise des différents éléments demandés.

Faites leur confiance, leur expérience et leurs compétences leur donnent une objectivité dans leur choix. L'objectif est, bien-sûr, de ne pas mettre les gymnastes en situation d'échec.

Lorsqu'un enfant maîtrise certains éléments du degré supérieur mais qu'il n'y parvient pas sur un ou deux agrès, il peut être inscrit en "mixage" : il fera, par exemple, du 3 en sol et en saut, mais fera du 2 en poutre et en barres asymétriques.

A l'EGL, nous souhaitons avant tout que nos sportives soient fières de ce qu'elles ont réalisé à la fin de leur compétition.

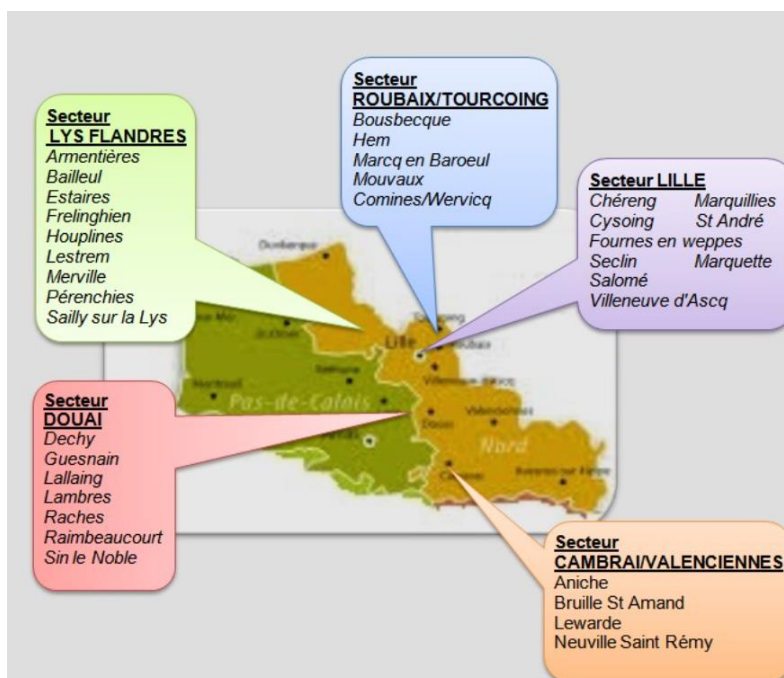
### **• Les différents types de compétition**

Il y a plusieurs types de compétitions en FSCF mais nous allons vous présenter les 4 principales, celles auxquelles la plupart de nos gymnastes participent.

## **Les concours individuels en secteur :**

Courant février / mars, ont lieu les premières compétitions inter-clubs et elles se déroulent en secteur.

L'EGL se trouve dans le secteur du DOUAISIS,  
Elle est donc en compétitions avec 6 autres clubs lors des secteurs.



Votre fille présentera des mouvements (enchaînements imposés par la fédération plus ou moins longs selon le niveau et l'âge) aux 4 agrès : barres asymétriques, poutre, sol et saut.

A la fin de la compétition, les gymnastes seront classées en fonction du total des notes qu'elles auront obtenues.

En poussin, le classement se divise en catégories d'âges "jeunes poussines" pour les filles nées en 2017 et 2016 et "poussines" pour celles nées en 2015 et 2014.

En fonction du nombre de gymnastes inscrites par degrés, le même principe peut être appliqué en jeunesses.

Toutes les poussines obtiendront un badge lors des remises de récompense. Ce badge allant du blanc au multicolore (blanc, vert, bleu, marron et multicolore) en fonction du total de points obtenu. Une fille inscrite en 1er degré ne pourra cependant pas prétendre à un badge multicolore puisque le total maximum de points de ce niveau est trop bas pour l'obtenir.

Pour les jeunesses et aînées, le système est un peu différent : leur objectif au cours de cette compétition sera d'obtenir l'étoile correspondant au niveau dans lequel elles sont inscrites. Comment ? En obtenant un certain nombre de points attestant d'une maîtrise de ce niveau. Si le nombre de points requis n'est pas obtenu, elles ne seront pas étoilées.

Les gymnastes qui monteront sur le podium lors de cette compétition (à l'exception des poussines 1ers et 2èmes degrés, les aînées 2ème degrés ainsi que les gymnastes inscrites en mixage) seront automatiquement qualifiées pour les challenges.



## **Les challenges**

Cette compétition est cette fois-ci au niveau régional. Se retrouvent en compétition les meilleures gymnastes de chaque club de la région Hauts de France.

Cette compétition est un peu un hybride puisqu'on peut y inscrire des gymnastes en individuel et/ ou en équipe par degré.

Ce sont les entraîneurs qui constituent les équipes. Celles-ci sont composées de 4 à 5 filles. Pour chaque agrès, 4 gymnastes présentent le même mouvement qu'aux concours en secteur et seules les 3 meilleures notes comptent. Les 3 meilleures notations de chaque agrès s'additionnent pour donner un total de points à l'équipe, ce qui établira le classement final.

Si une gymnaste passe à tous les agrès, elle sera également classée en individuel.

La concurrence est rude sur cette compétition mais c'est une très belle expérience pour les enfants qui y participent.

Lorsqu'une équipe se classe première lors des challenges, elle devient championne Départementale et repart avec une (très belle) coupe appelée challenge qu'elle devra remettre en jeux l'année suivante.

Quand une gymnaste monte sur le podium en individuel, elle est obligée de passer au degré supérieur l'année suivante.

Les jeunesses et aînées n'ayant pas obtenu leur étoile lors des concours en secteur peuvent retenter leur chance lors de cette compétition (à conditions de concourir en individuel en passant à tous les agrès).

Les challenges ont généralement lieu en avril.

## **Les régionaux en équipe**

Cette compétition se fait uniquement en équipe mais, cette fois, elles mélangent des gymnastes de différents niveaux. Il y a plusieurs catégories d'équipes dans lesquelles il faut présenter un minimum ou un maximum de gymnastes par degré.

Ces équipes sont aussi plus ou moins grandes (ex : 8 à 12 ou 12 à 18 filles). En fonction des niveaux de ses gyms, la monitrice responsable préférera une catégorie à une autre.

Lors de cette compétition, les filles ne sont pas obligées de faire le même degré qu'aux concours précédents, on essaie d'ailleurs de leur donner un peu de challenge en les faisant monter de degrés sur au moins un agrès (de toutes manières, elles évoluent entre les secteurs et les régionaux !).

Les gyms passent à tous les agrès (barres asymétriques, poutre, sol et saut) et ont une discipline supplémentaire sur laquelle elles seront notées : la formation physique pour les poussins et le mouvement d'ensemble pour les jeunesses et aînées.

Ces deux éléments sont des mouvements imposés en musique que nous leur apprenons et que toutes les filles de l'équipe réalisent ensemble, c'est une sorte de petite danse mais qui cherche plus à être robotique qu'artistique.

Elles sont notées sur l'exécution correcte du mouvement (ex : bras à la bonne hauteur, ordre bien respecté, ...), l'alignement (les filles doivent rester alignées en 1 à 2 lignes et les talons doivent rester parallèles) et l'ensemble sauf pour les poussines (les jeunesses et aînées doivent toutes réaliser les mêmes mouvements en même temps sous peine de perdre des points à chaque petit décalage).

Les régionaux ont lieu au mois de juin.



## **Les Nationaux ou Fédéraux en équipe**

L'organisation et les règles de la compétition sont identiques que les régionaux, à l'échelle de la France. En fonction des Niveaux fédéraux : F3 / F2 / F1 / F. (F étant le plus haut)

A l'EGL en 2023 :

- F3 Jeunesses ==> Vice-championne de France : Equipe
- F3 Aînées ==> Belle 5<sup>ème</sup> place
- F1 Jeunesses ==> Championne de France : Equipe
- F1 jeunesses ==> Vice-Championne de France : Ensemble

### **Comment sont notées les gymnastes ?**

Les notes aux agrès sont composées de deux parties : la note d'Exécution (Note E) et la note de Difficulté (D).

La note E est toujours sur 10 points, les juges partent de 10 points et retirent tous les points de fautes (chute, déséquilibre, inversion d'éléments, pointes de pieds, ...).

La note D est relative au degré dans lequel est inscrite votre fille : 4 points en 1<sup>er</sup> degré, 5 pts en 2<sup>ème</sup> degrés, 6 pts en 3<sup>ème</sup> degrés, 8 pts en 4<sup>ème</sup> degrés, 10 pts pour les 5<sup>ème</sup> degrés et 10 pts ou plus pour les 6<sup>ème</sup> degrés.

Si la gymnaste réalise toutes les difficultés de son mouvement imposé (ex : roulade avant, saut écart, tour d'appui, ...), tous les points lui sont donnés.

Si, par contre, certains éléments ne sont pas reconnus, elle perdra les points de l'élément en question.

La somme de la note D et de la note E donne la note finale de votre enfant.

### **Où se déroulent les compétitions ?**

Nous faisons une première compétition interne avant les compétitions en secteur afin de découvrir l'ambiance et l'organisation, pour les nouvelles, mais aussi de réapprendre à gérer son stress pour les plus expérimentées.

Celui-ci a toujours lieu à la Salle des Marlières à Lambres Lez Douai.

Pour les autres compétitions, elles auront lieu dans d'autres clubs la plupart du temps. Les secteurs s'organisent dans l'un des 7 clubs du secteur (dont nous), les challenges et les régionaux ont souvent lieu aux alentours de Lille dans des grands clubs qui ont plus d'espace pour accueillir de grosses compétitions.

Ce sont les parents qui emmènent les gyms à ces rendez-vous sportifs et ils restent responsables de leur(s) filles pendant la journée.

Aussi, les gyms doivent être présentes jusqu'aux résultats (même s'ils ont lieu à 19h et qu'elle a terminé sa compétition à 11h).

Si elle n'est pas là, elle sera disqualifiée et ne sera pas récompensée en cas de médaille en individuel.

De plus, elle risque de faire disqualifier toute son équipe en cas de podium...

Voici quelques informations ou réponses aux questions que vous aviez.

Nous restons à votre disposition si vous avez besoin de précisions.

Sportivement

La TEAM EGL