



## Les questions que l'on peut se poser en adhérant à la gym



*A quelles compétitions participe l'Union Sportive Lavalloise ?*

Le club étant affilié à la Fédération Française de Gymnastique (FFG), les gymnastes participent aux compétitions que cette fédération organise, et à certaines occasions, à des compétitions FSCF (Fédération Sportive et Culturelle de France).



*Où se déroulent les compétitions ?*

Principalement dans notre salle pour les championnats départementaux qui regroupent les trois clubs du département (Gorron gym, CA bourny et nous) :

- Au niveau des Pays de la Loire pour les finales régionales,
- Sur la Zone Ouest (Bretagne, Pays de la Loire, Poitou-Charente) pour les finales de Zone,
- Et bien sur, n'importe où sur l'hexagone si votre enfant est qualifié pour une finale de championnat de France.

*Quel vêtement faut-il avoir pour pratiquer la gymnastique ?*



Pour participer aux compétitions en équipe, il est nécessaire que chaque gymnaste se présente sous la tenue du club :

- Sokol et short bleu marine avec léopard gris pour les garçons,
- Justaucorps du club (bleu marine, blanc pailleté et bleu vert brillant) pour les filles.

Pour les compétitions individuelles, le gymnaste pourra porter les couleurs qu'il veut à condition d'avoir une tenue réglementaire comme expliquée ci-dessus.

Vous pourrez obtenir des renseignements auprès des entraîneurs.

Si votre enfant ne fait pas de compétitions, il pourra mettre la tenue qu'il veut mais il doit être à l'aise pour faire les mouvements. Nous conseillons un T-shirt et un caleçon, un justaucorps s'il en a un.



*A partir de quel âge je peux faire des compétitions ?*

Dès la catégorie poussine, c'est-à-dire dans l'année des 6 ans. Cette année, ce sont les enfants nés en 2001 qui sont concernés par leurs premières compétitions.

En gym, comme dans tous les sports, il y a des catégories, voir le tableau au bas de la page 3.

*Que signifie tous les sigles CE, DIR.*



Et puis il y a le niveau de pratique : à partir de la catégorie benjamin, il y a deux catégories de mouvement : les imposés pour une majorité de nos gymnastes et les mouvements libres ceux que les gymnastes construisent à partir d'un dictionnaire de la gym (appelé le code de pointage) qui répertorie tous les éléments sur chaque agrès. Pour tout gymnaste, il faut commencer par les imposés avant de pouvoir aller vers les mouvements libres quand on est plus grand.

Les niveaux de pratique sont classés comme suit : du niveau région appelé DR (division régionale), puis niveau zone, région ouest en ce qui nous concerne appelée DIR (division interrégionale), et enfin niveau France appelé DF (division fédérale) et DN (division nationale).

Dans chacun de ces niveaux, on retrouve les différentes catégories, en exemple : DR benjamin.

Il faut savoir que notre club est représenté dans chaque catégorie et dans chacun des niveaux de pratique (hormis la DN depuis deux ans).

Pour les poussins, leur compétition s'appelle Circuit Educatif (CE), en individuel pour les filles et en équipes pour les garçons. Les filles pourront aller jusqu'en région soit deux compétitions maxi, quant aux garçons ils pourront aller jusqu'en zone, soit trois compétitions maxi.



*Comment évoluer et changer de groupe ?*

Comme tous les enfants qui arrivent au club, selon la motivation, les capacités et les envies, il pourra intégrer un groupe compétitif ou non. Au fil de l'année, les entraîneurs pourront le diriger vers un groupe plus adapté à son évolution.