

Le Code de pointage

Le code de pointage est un document qui régleme la notation des épreuves de gymnastique artistique. Il est publié par la Fédération internationale de gymnastique (FIG).

Traditionnellement, le *Code* est mis à jour à la fin de chaque cycle olympique. Les révisions majeures sont sensées prendre en compte les nouvelles tendances du sport, d'évaluer ou d'effacer certains mouvements de la *table des éléments*, ajouter de nouvelles figures soumises par les gymnastes ou encore changer les règles autant que nécessaire. Les révisions mineures du *code* sont souvent effectuées après les championnats du monde.

Le nouveau code

En 2006, le *code de pointage* et tout le système de notation de la gymnastique ont été complètement modernisés. Les changements proviennent de la controverse sur la notation du jury au cours des Jeux Olympiques de 2004 à Athènes, qui mit en cause la fiabilité et l'objectivité du système de notation ; et mit en avant que l'exécution avait été sacrifiée au profit de la difficulté. Ce changement majeur s'inscrit dans la continuité de celui opéré peu avant dans le [patinage artistique](#) et qui trouvait son origine dans les mêmes irrégularités constatées dans la notation du jury au cours de compétitions internationales.

Les bases du code 2006

Comme dans l'ancien *code*, est attribué à chaque élément de danse ou élément acrobatique un niveau spécifique de difficulté. La classification Super-E a disparu, et la difficulté varie désormais de A (le plus facile) à G (le plus difficile). Les gymnastes peuvent toujours inventer des figures originales et les soumettre à la FIG afin qu'elles soient incluses dans la *table des éléments*.

Deux jurys notent chaque enchaînement en évaluant différents aspects de l'exécution. La note finale est la combinaison de ces deux notes.

La note A évalue le contenu de l'enchaînement selon trois critères : valeur de difficulté, exigences de groupe d'éléments et valeur de combinaison.

Valeur de difficulté (VD) : les neufs éléments les plus difficiles de l'enchaînement, plus la sortie, sont additionnés. Pour une figure de type G un gymnaste obtient 0,70 points ; de type A, 0,10 point.

Exigences de groupe d'éléments (EGE) : les gymnastes doivent exécuter des figures parmi cinq groupes d'éléments à chaque appareil. À chaque exigence d'élément présentée 0,50 points sont acquis. Un maximum de 2,50 points peut donc être acquis par ce biais.

Valeur de combinaison (VC) : des points supplémentaires sont accordés pour la combinaison de deux (ou davantage) éléments.

Bien que le jury de la partie A ne procède pas à des déductions, il peut décider de ne pas accorder les points de VD or EGE dans le cas de chutes. Un gymnaste peut également perdre les points de VC s'il exécute des pas supplémentaires ou ménage des pauses dans des figures qui devaient être combinées.

La note A n'est pas limitée. En théorie, un gymnaste pourrait obtenir un nombre de points illimités en exécutant des figures combinées.

La note B évalue la performance globale, c'est-à-dire, "la composition, les fautes techniques et la qualité esthétique" de l'enchaînement.

La note de base est 10. Les juges enlèvent des points pour chaque faute (mauvaise tenue de corps, mauvaise exécution technique, mauvaise composition). Les pénalités pour cause de chute sont incluses dans cette note et valent désormais 0,80 contre 0,50 auparavant. Les pénalités s'échelonnent en fonction de la gravité de la faute commise de 0,10 à 0,50.

La note A et la note B sont additionnées pour former la note finale du gymnaste.

Ce système de jugement s'applique à toutes les compétitions masculines comme féminines à l'exception du saut de cheval. Le jugement du saut de cheval est quelque peu différent :

chaque saut a une valeur en point spécifique dans le *Code*. La note A est donc simplement cette valeur. Chaque gymnaste exécutant le même saut se retrouvera avec le même nombre de points.

la note B est la plus importante note à sur cet appareil. Le jury part de 10 et déduit des points pour toute faute technique ou erreur de réception.

La note A et la note B sont additionnées pour former la note finale du gymnaste.

Cours de gymnastique sportive (GS) et d'acrobatie

Bac : Il n'y a plus d'examen ponctuel, mais notation en cours de formation, c.à.d. la note d'EPS pour le bac relève directement du travail en cours. La note pour le premier sport en Terminale (pour vous : GS= gymn. sportive) constitue un tiers de la note de sport pour le bac. Les 2 autres tiers : badminton et note du 2° semestre (volley ou basket).

*La note pour ce cours de GS = 2 x **partie générale** + 1 x « Klausur »*

La **partie générale** consiste en les résultats des tests physiques passés pendant les cours, la participations, le travail, le comportement, l'engagement et le progrès individuel.

La « **Klausur** » consiste en

- une course de 12 minutes,
- un test écrit de 30 min et
- la présentation notée de 2 enchaînements à deux engins différents :

Les test physiques de la **partie générale** sont :

Trois enchaînements à 3 engins différents, les 2 meilleurs compteront également pour la « Klausur » (v. ci-dessus)

Théorie du cours de GS

La gymnastique sportive a été créée il y a 200 ans à Berlin par le célèbre Friedrich Ludwig Jahn. Alors qu'au départ le « Turnen » comprenait un peu tous les « sports » de l'époque, ce sport a beaucoup évolué depuis. Il est devenu un sport parmi d'autres comme l'athlétisme, les jeux de ballon, l'escrime ou le judo. La GS de compétition actuelle comprend 6 agrès masculins : les barres parallèles, la barre fixe, le sol, les anneaux, le cheval d'arçons et le saut de cheval/table. Les femmes n'ont que quatre engins : sol, barres asymétriques, poutre et saut de cheval. Les enchaînements aux compétitions sont notés d'après le code de pointage international cf annexe : le code de pointage. On différencie entre enchaînements libres et imposés. Avec le

courant du temps on demande de plus en plus de libres et on réduit les occasions où on préfère les imposés.

La gymnastique et ses dérivés (sports d'acrobatie comme trampoline, vélo acro ou ski-acro) se distinguent des autres sports par le fait qu'on y cherche des positions et des mouvements où l'homme se retrouve en position renversée.

Méthodologie: Lorsqu'un sportif apprend un nouveau mouvement il doit souvent découper le mouvement visé en plusieurs **phases morphologiques** afin de simplifier l'apprentissage. Ainsi, pour apprendre un salto AR (arrière), on s'entraînera d'abord à bien effectuer un saut vertical avec levé des bras (« saut d'extension »), ensuite à faire le même mouvement avec les jambes groupées = saut groupé haut et à la fin seulement on essaiera d'effectuer le salto AR entier. Comme il y a aux mouvements AR un moment psychologique qui nous fait peur, la peur de tomber sur la tête, on évite en règle générale d'essayer de faire le salto AR tout seul, mais avec une aide, une « **manipulation** » ou, si la personne n'intervient pas activement, une « **parade** ».

La manipulation tient le sportif ou près du centre de gravité (« **cdg** ») qui se situe près du bassin, ou au moins près du tronc, par ex. au bras, près de l'épaule. Au salto on a intérêt d'aider près du bassin. Au saut de cheval où il s'agit de soutenir l'appui du sportif sur l'engin, il est plus pratique de tenir le sportif aux bras près du tronc.

Un bon **enchaînement** doit suffire à plusieurs demandes : 1. un degré de difficulté élevé ; 2. une exécution élégante et une bonne tenue (Körperspannung) ; 3. Des éléments variés (éléments de souplesse : par.ex.: grd. écart, des sauts, des grands élans, des renversements, des saltos, des éléments de force comme par. Ex. le « Suisse » (=montée à l'ATR avec jambes et bras tendus 4. Utiliser tout l'espace disponible par des allers et des retours.