

## LEÇON : **CONCOURS GYM-DANSE**

But de la leçon : acquérir les connaissances de base pour participer à un concours en gym-danse, soit :  
- Connaître les critères de jugement  
- Connaître les directives et prescriptions de concours

### **Les 10 critères de jugement :**

Le contenu du programme comprenant :

1. l'interprétation de la musique
2. la conception de la chorégraphie
3. la diversité des mouvements
4. l'originalité du programme
5. la quantité de difficultés

L'évaluation technique comprenant :

6. la qualité de l'exécution des mouvements
7. l'harmonie du groupe
8. la synchronisation entre les gymnastes
9. la précision des formations
10. l'engagement qui ressort du groupe

### **Le contenu idéal du programme devrait être affirmatif aux questions suivantes :**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| l'interprétation : | y a-t-il une bonne concordance entre la musique et les mouvements ?<br>les mouvements correspondent-ils au caractère de la musique ?<br>voit-on une interprétation imagée de la musique, une représentation des émotions de la musique ?<br>les phrases musicales sont-elles respectées ?<br>la musique stimule-t-elle les mouvements, donne-t-elle les impulsions ?<br>les accents sont-ils utilisés, sont-ils visibles dans le choix des mouvements ?<br>les coupures, transitions, fin sont-elles bien faites et appropriées ?   |
| la conception      | la surface de concours est-elle judicieusement utilisée ?<br>tous les fronts, toutes les trajectoires ont-ils été utilisés ?<br>toutes les dimensions de l'espace ont-elles été utilisées ?<br>la courbe de tension du programme est-elle intéressante, compréhensible ?<br>la dynamique du programme varie-t-elle ?<br>y a-t-il des effets spaciaux ? l'expression de formes ? des groupes visibles ?<br>y a-t-il un fil rouge, un thème, une ambiance ?<br>le spectateur aimerait-il savoir la suite de la production ?   |
| la diversité       | y a-t-il des exercices variant dans l'espace ? (haut-bas-milieu, devant-derrière-côté, gauche-droite, plans sagittal-frontal-horizontal, périphérique-central)<br>y a-t-il des exercices variant dans la force ? (contraction-décontraction, grand-petit, doux-impulsif)<br>y a-t-il des exercices variant dans le temps ? (changement de tempo, lent-rapide, régulier-irrégulier)<br>y a-t-il des exercices développant les capacités de coordination ?<br>y a-t-il des exercices qui permettent l'apprentissage de mouvements rythmés ?<br>y a-t-il des exercices avec partenaires ? l'exploitation individuelle de la surface ?<br>y a-t-il des exercices tenant compte de toutes les parties du corps ?<br>y a-t-il des combinaisons de pas ? |
| l'originalité      | y a-t-il des éléments acrobatiques (roue, souplesse avant-arrière, etc) ?<br>y a-t-il des figures d'élévation, des portés, des pyramides ?<br>y a-t-il des exercices de souplesse extraordinaire (grand écart, contorsionnisme) ?<br>y a-t-il des moments de surprise, un changement inattendu, un exercice laissant une forte impression, un mouvement soulignant un accent spectaculaire ?<br>y a-t-il des formes dynamiques, attrayantes, mouvement d'onde, travail en canon ?   |
| les difficultés    | y a-t-il 12 difficultés ? (10 pour la jeunesse)   |

les difficultés doivent effectuées par au moins la moitié du groupe  
Une difficulté c'est, par exemple :  
les équilibres, les sauts, les isolations, les pirouettes,  
les combinaisons compliquées de mouvements, coordination,  
les changements rapides de formation avec exécution de mouvements,  
les expressions spécifiques de la musique, stop, accélération, fluidité  
les lancés, les séquences de mouvements avec engins à main

**Dans l'évaluation technique les juges observent en particulier:**

- l'exécution : l'exécution techniquement correcte des mouvements,  
la tenue du corps, la tension du corps,  
le travail des articulations, la souplesse,  
la maîtrise des mouvements, des équilibres,  
le déclenchement des mouvements,  
la coordination des mouvements bras-jambes,  
le respect des plans, des axes de rotations
- l'harmonie : l'harmonie, la fluidité des mouvements par l'ensemble du groupe,  
le groupe fonctionne comme une seule entité, le groupe est uni,  
les transitions, les changements sont harmonieux,  
musique et mouvements forment une entité visuelle, les mouvements  
restituent la musique, ils expliquent la musique
- la synchronisation : l'exécution simultanée des mouvements par les gymnastes,  
l'uniformité en ce qui concerne l'impulsion et l'appel du mouvement, ou les  
changements de trajectoires
- les formations : l'exactitude des formes voulues,  
la vision nette des formes et des groupes,  
la concordance spatiale des formations dans l'espace,  
les symétrie ou asymétrie à l'intérieur des formations et des groupes sont  
clairement visibles,
- l'engagement : l'expression des gymnastes, démonstration de leurs émotions, mimiques  
l'intensité, l'amplitude des mouvements, l'engagement corporel,  
l'énergie, la présence active des gymnastes  
le groupe rayonne, accroche le spectateur

**Les autres directives et prescriptions :**

- Nombre de gymnastes Il faut au minimum être 6 gymnastes pour être en concours de société. Il y a aussi une catégorie gym à 2 et une autre gym individuelle.
- Durée Comptée depuis le premier jusqu'au dernier mouvement visible :  
pour les concours de société, durée mini 3.00 mn jusqu'à 5.00 mn maxi,  
pour la jeunesse mini 2.00 mini,  
pour les concours à 2 ou individuel, durée 1.30 mn mini à 3.30 mn maxi
- Dimensions à choix 12 x 12 m, ou 12 x 18 m, ou 12 x 24 m = gymnastique sur scène (ou en salle)  
18 x 25 m = gymnastique petite surface (à l'extérieur)  
25 x 40 m, ou 40 x 40 m = gymnastique grande surface (à l'extérieur, gazon)  
attention, déduction si il y a sortie du terrain.
- Engins à main Il doivent être utilisés par au moins 2/3 des gymnastes et pendant 2/3 de la durée totale de la production.
- Musique A enregistrer sur CD ou cassette, attention un seul morceau sur ce support, attention, déduction si problème de musique
- Vêtement Tenue libre, mais ne doit pas gêner le jugement. Pas de bijoux.

Toutes ces informations figurent dans les 2 petits cahiers jaunes à commander au secrétariat à Aarau  
« Directives Gymnastique » et « Approfondissement des critères de taxations »