

# Le Team Gym



Le Team Gym implique des aptitudes gymniques dans trois disciplines différentes (mouvement d'ensemble au sol, saut et mini-Trampoline et Tumbling). La production doit inclure une bonne coordination de l'équipe, une excellente technique et des éléments acrobatiques spectaculaires. Le caractère particulier du Team Gym, c'est l'esprit et l'ambiance. Découvrez cette pratique gymnique et inscrivez-vous!

## Historique

Le Team Gym est né dans les Pays Nordiques. Au fil des années, il s'est peu à peu développé par L'Union Européenne de Gymnastique. En France, la première compétition s'est déroulée à Hagondange (Moselle) en 1999. Petit à petit, le bouche à oreille a fait son effet et de plus en plus de jeunes pratiquent aujourd'hui cette activité, située entre le loisir et la compétition. C'est ainsi que l'on pouvait dénombrer 130 équipes à Reims en 2009 à l'occasion du Festigym. Si pour le Danemark ou la Suède, il s'agit d'une activité de haut niveau, la fédération a choisi au contraire de développer l'aspect ludique et convivial du Team Gym.

## Les agrès

La compétition se déroule sur 3 agrès:

- Le **Sol** sur un praticable non dynamique. Le groupe présente un mouvement chorégraphique d'ensemble en musique.
- Le **Tumbling** (en fait une piste d'acrobatie). Le groupe effectue, en cascade, 3 passages de 6 gymnastes.

Le **Mini-Trampoline** . Doit être effectué par le groupe, au mini-trampoline et au saut de cheval, 3 passages de 6 gymnastes.

## Objectifs

**Les objectifs poursuivis sont principalement** de garder les gymnastes après la compétition et GAM ou GAF. En effet, il est difficile de pratiquer la gymnastique pour les adolescents. Elle est exigeante et demande beaucoup de temps d'entraînement. En Team Gym, ils peuvent poursuivre une carrière gymnique en ayant une pratique moins intensive.

## Composition des équipes

L'équipe se compose de 6 à 12 gymnastes âgés de 12 ans et plus (moyenne d'âge sur la concurrence 19 ans). Pour débiter l'activité, il est possible de composer l'équipe de gymnaste de 1 ou plusieurs clubs grâce à la notion de " club secondaire". Enfin, on notera qu'il existe trois catégories: masculin, féminin et mixte.

## Les niveaux de pratique

Le Team Gym se décline en 4 niveaux de pratique:

- **Découverte**

Niveau optimisé pour les débutants. Le programme permet à un adolescent de commencer l'activité en septembre et de participer à la compétition en fin de saison.

*Niveau repère:*

- Mini-trampoline: Droit Saut / Salto
- Tumbling: roue / rondade

- **Détente**

Pratiquée par les gymnastes de niveau DIR / DF ce niveau permet de pratiquer une activité ludique avec un niveau technique facilement accessible.

*Niveau Repère:*

- Mini-trampoline: salto, vrille, lune
- Tumbling: Salto / vrille

- **Passion**

Proposée aux gymnastes de DF ou DN elle permet de poursuivre une carrière GYMNIQUE. Souvent les ADOLESCENTS RESTENT à la FFG grâce au club Team Gym et pratique encore de la compétition GAM ou GAF

*Niveau Repère:*

- Mini-trampoline: Double salto
- Tumbling: vrille / double salto

- **Europe**

Réservée à des gymnastes d'un très bon niveau technique, ce niveau a pour finalité la compétition européenne tous les 2 ans. Celle-ci est accessible uniquement à des équipes de club.

*Niveau repère:*

- Mini-trampoline: double salto avec vrille
- Tumbling: double salto