

PRÉSENTATION GYMNASTIQUE QUÉBEC



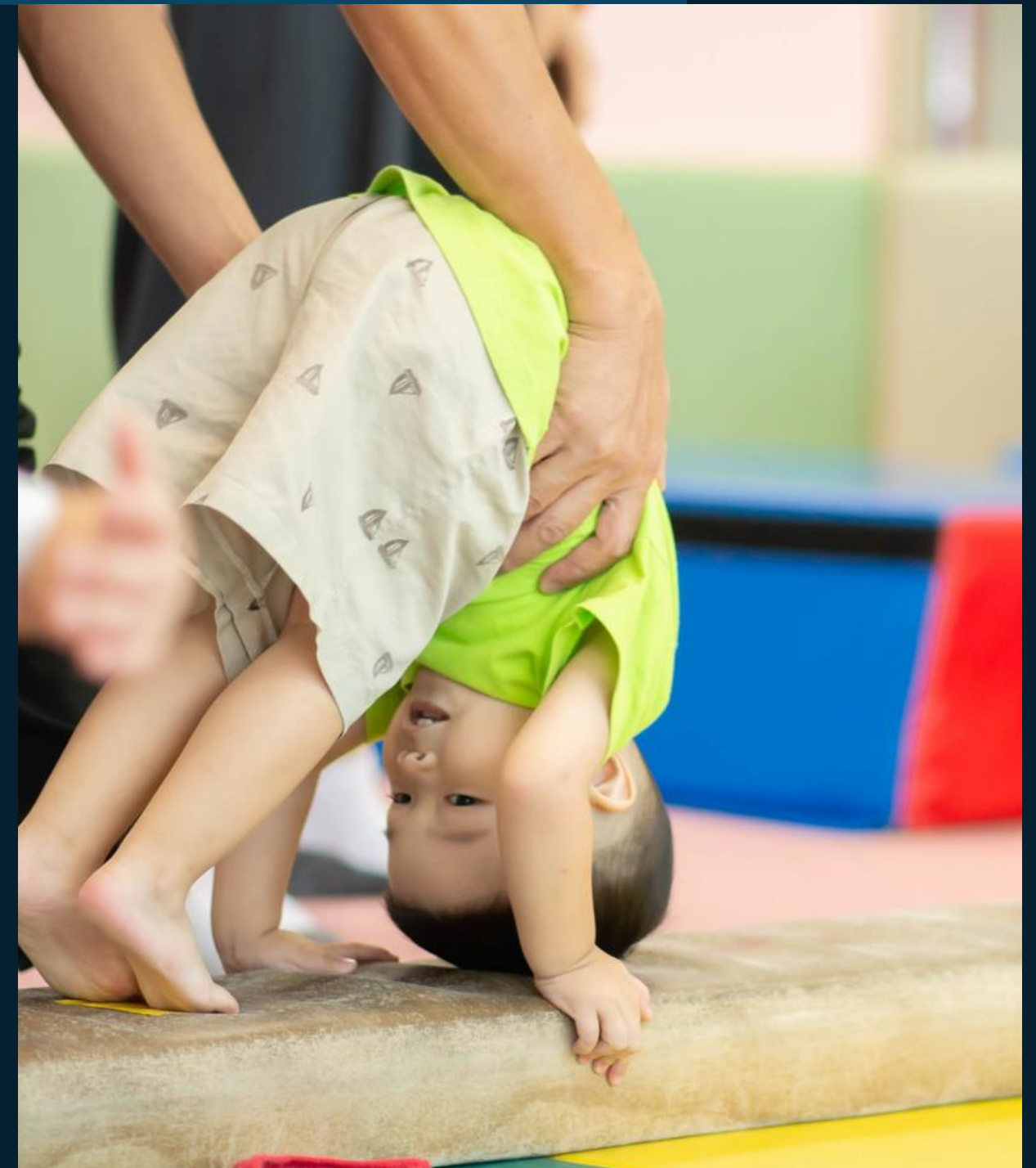
Congrès Sports-Québec 2024

Le sport découverte, initiation, récréation

Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble la vision de Gymnastique Québec, en particulier à travers les prismes de la découverte, de l'initiation et de la récréation.

Notre fédération a une vision claire : la gymnastique est une activité accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique.

Que ce soit pour se familiariser avec les bases, développer de nouvelles habiletés, ou simplement pour le plaisir et la santé, la gymnastique offre une expérience enrichissante et adaptée à chacun





LE CONTEXTE

Suite aux statistiques de sédentarité
particulièrement chez les filles

Suite à la pandémie

Suite au désir des parents d'avoir une activité qui
développe les habiletés motrices de base

Face à l'article dans la presse: Les jeux risqués
sont bénéfiques pour les enfants (jeu libre
supervisé dont l'issue est incertaine)

Face aux mythes et croyances face à la pratique
gymnique dans son ensemble

MYTHES & CROYANCES

1

///// LA GYMNASTIQUE
EST RÉSERVÉE
AUX ENFANTS. **MYTHE**

RÉALITÉ

La gymnastique est pour tous les âges ! Beaucoup d'adultes plus ou moins âgés débutent ou continuent la gymnastique pour le plaisir, la flexibilité, et le renforcement musculaire.

C'est un sport accessible à tout moment de la vie.

Mythe ou Réalité



2

///// IL FAUT ÊTRE
FLEXIBLE POUR
FAIRE DE LA
GYMNASTIQUE. **MYTHE**

RÉALITÉ

La flexibilité s'améliore avec l'entraînement ! La gymnastique aide à gagner en souplesse, quel que soit le niveau de départ.

Chacun progresse à son rythme, en toute sécurité.

Mythe ou Réalité



3

///// LA GYMNASTIQUE
EST UN SPORT
DANGEREUX. **MYTHE**

RÉALITÉ

Comme pour tout sport, la sécurité en gymnastique dépend de l'encadrement et du respect des techniques.

Avec des entraîneurs qualifiés et un équipement adapté, la gymnastique est sûre et encadrée pour tous.

Mythe ou Réalité



MYTHES & CROYANCES

4

LA GYMNASTIQUE
EST UNIQUEMENT
POUR CEUX QUI
VEULENT FAIRE DE
LA COMPÉTITION.

MYTHE

RÉALITÉ

Il y a une multitude de façons de pratiquer la gymnastique !

La gymnastique pour tous se concentre sur le loisir, le bien-être et l'apprentissage de nouvelles habiletés, sans pression de performance.

Mythe ou Réalité



5

ON NE TRAVAILLE
QUE LA SOUPLESSE
ET L'AGILITÉ EN
GYMNASTIQUE.

MYTHE

RÉALITÉ

La gymnastique est un sport complet !

Elle développe aussi la force, l'équilibre, la coordination et l'endurance. C'est un sport complet pour le corps et l'esprit.

Mythe ou Réalité



TROP DIFFICILE
SPORT FÉMININ
MORPHOLOGIE
ENCADREMENT MILITAIRE
INFLUENCE EUROPE DE L'EST
HEURES
SPÉCIALISATION HÂTIVE

Mythe ou
Réalité



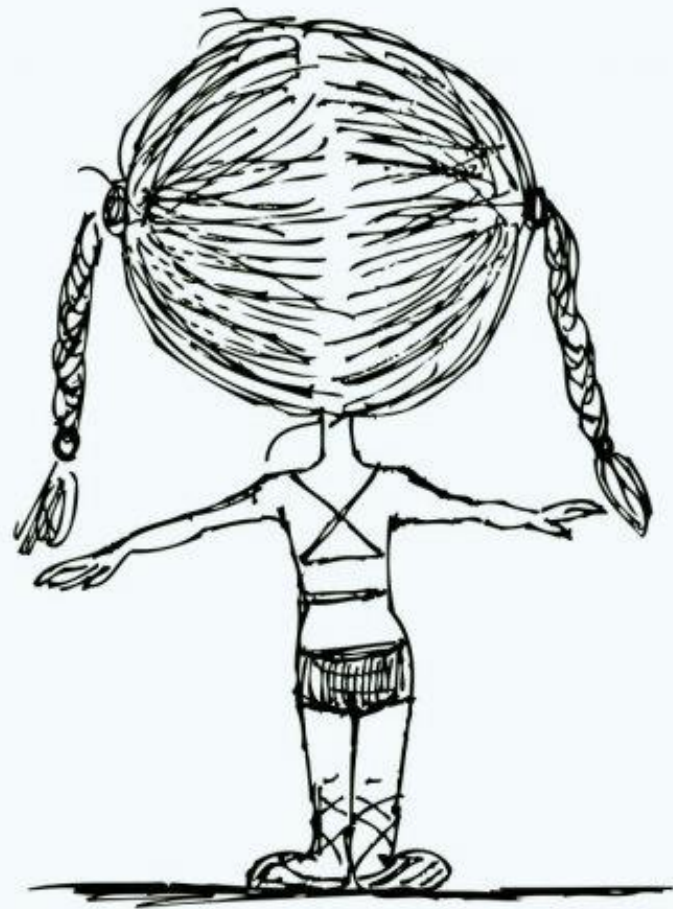
NOTRE PRISE DE CONSCIENCE

Il y a pleins de belles choses faites dans les clubs de gymnastique méconnue de la population en générale due aux mythes, croyances et perceptions préconçues lié au mot **GYMNASTIQUE**

Étymologie

Accessibilité pour tous

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS



Le ministère présente des recommandations :

**“Les grandes priorités du gouvernement pour faire bouger”
&
“Développer une culture sportive québécoise”**

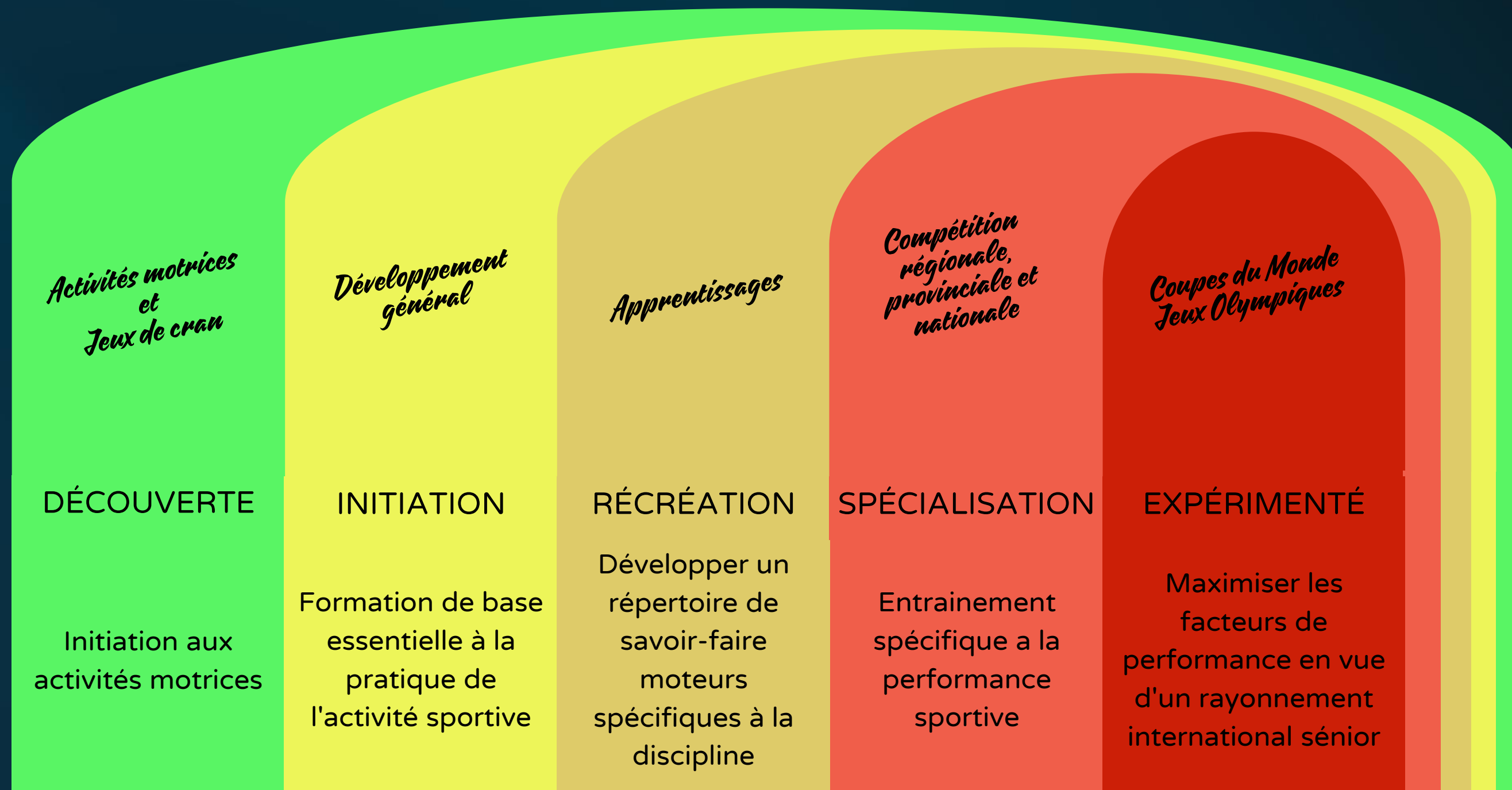
L’obligation à Gymnastique Québec de produire un cadre qui répond aux priorités

L’augmentation d’organismes offrant des activités ciblées vers le développement des habiletés motrices de bases, de la littératie physique

Pour Gymnastique Québec

**IL N'Y A PAS D'ÂGE ET DE
CONDITIONS POUR FAIRE DE LA
DÉCOUVERTE, DE L'INITIATION
ET DE LA RÉCRÉATION**

GYMNASTIQUE QUÉBEC





NOS BUTS & OBJECTIFS

Il y a beaucoup d'avantages à faire de la gymnastique

Il y a des phases de développement pour adapter les différents concepts pour orienter vers une pratique à long terme;

Permettant le développement des qualités motrices de base qui aide à la gymnastique

ET aussi pour les autres pratiques sportives et activités

DÉVELOPPEMENT

Stimuler toutes les notions de bases motrices qui aide à
COMPLÉMENTER
le bien-être, une qualité de vie supérieure en améliorant
le mouvement humain.



DÉVELOPPEMENT

Stimuler toutes les notions de bases motrices qui aide à
COMPLÉMENTER
le travail d'une autre activité





NOS BUTS & OBJECTIFS

Un de nos objectifs est de démocratiser à grande échelle ce qui se fait à petite

Base de données* regroupant des outils pédagogiques permettant la programmation d'activités variées dans le but de développer les habiletés motrices fondamentales créant des ponts et liens entre les gens désirant bouger et les différentes formes de pratique gymnique

**banque de mouvement, plan de cours, circuits moteurs*

La gymnastique c'est pour tout le monde



CONCLUSION

*Il n'y a pas
d'âge pour faire de la gymnastique,
que des avantages
du plaisir et des sourires !*