

# PLAN DE DEVELOPPEMENT DU TUMBLING EN GIRONDE

## SAISON 2009/2010

### *Edito*

#### Qu'est ce que le Tumbling ?

Le Tumbling est une discipline exclusivement acrobatique qui se réalise sur une piste dynamique de plusieurs mètres de long.

Cette pratique est aussi bien féminine que masculine.

Les Tumbleurs parcourent la piste en réalisant un enchaînement d'acrobaties consécutives (de 5 à 8), sans interruption, ni rupture de rythme.

#### Un sport pour qui ?

Le Tumbling peut être pratiqué en compétition à partir de 9 ans. Toutefois, il n'est pas indispensable de débiter la discipline très jeune.

Commencer par la Gymnastique Artistique permet d'obtenir une bonne formation de base et de ne rejoindre le Tumbling que vers 11 ans.

Cette activité constitue une reconversion très abordable pour les gymnastes. Après une phase d'adaptation au matériel et d'ajustement technique, leur progression est en général rapide et leur permet d'enchaîner des acrobaties qu'ils n'auraient pas pu réaliser sur un praticable de Gymnastique Artistique.

Un sport pour les acrobates...

Les acrobates en herbe avides d'émotions fortes, de sensations de vitesse et de rotations dans l'espace.

#### Premier pas en compétition de Tumbling

Le Programme Découverte s'adresse à des gymnastes débutants ou initiés. Il a été mis en place pour promouvoir le Tumbling auprès des licenciés de la Fédération Française de Gymnastique.

Le programme Découverte consiste en la réalisation de deux imposés de 5 touches. Le programme propose des exercices de niveau très variable : de l'enchaînement Roue-Roue-Roue-Rondade-Chandelle, à la série Barani-Tempo-Tempo-Flip-Vrille. Certains de ces enchaînements proposent des options pour la 5e touche. Il est possible de réaliser le même imposé lors des deux passages.

Ce programme fait parti de la filière inter-régionale. A l'issue des finales de zone, les cinq meilleurs gymnastes par catégorie de chaque zone sont sélectionnés pour participer au Trophée National, qui se déroule pendant le Festigym National.

Ce trophée national a lieu sur piste gonflable. Les épreuves sélectives peuvent quant à elles se dérouler sur tout type de support (fast-track, piste de tumbling, piste d'acrobatie...). Pour s'entraîner pour ce type de compétition, il n'y a donc pas besoin de matériel spécifique. La diagonale d'un praticable suffit largement à préparer l'enchaînement des 5 éléments.

*Cf. Site de la FFG*

**PLAN DE DEVELOPPEMENT DU TUMBLING EN GIRONDE**  
**SAISON 2009/2010**

***LE TUMBLING EN GIRONDE***

Sur tous les clubs de Gironde affiliés à la FFG, seulement un, l'AS St Médard, participe à ce jour à des compétitions de Tumbling.

Et un autre, l'ES Bruges, vient de créer une section Tumbling au sein de son club de Gymnastique.

Il semble donc intéressant de promouvoir sur notre département cette activité qui reste accessible très facilement par nos gymnastes qui souhaiteraient varier leur pratique gymnique ou se reconverter dans une discipline proche de la Gymnastique.

Cette promotion du Tumbling passera par différentes étapes que le département souhaite mettre en place.

Dans un premier temps, faire découvrir cette activité, en la regardant ou en la pratiquant, semble indispensable.

Cela se fera sous forme de :

1. **Démonstrations** lors de manifestations gymniques (compétition, galas...).
2. Journée (ou  $\frac{1}{2}$  journée) « **Portes Ouvertes pour la Découverte du Tumbling** »  
Découverte du Tumbling en le pratiquant.  
Cette journée sera organisée sur notre département (date et lieu à confirmer).
3. Mise en place d'un **secteur Découverte** - Regroupements/Echanges Inter-Clubs  
Journée ou stage d'initiation sur une piste de Tumbling Gonflable.  
Echanges entre gymnastes/tumblers et entre entraîneurs.  
Ouvert à l'ensemble des licenciés FFG pratiquant ou pas le Tumbling.  
(Dates et lieux à confirmer)
4. Organisation d'un Trophée Départemental Sports Acrobatiques  
(Extrait du projet de Romain Fau)

**« L'Acrobatie en fête en gironde »**

Le but de cette manifestation est la promotion des Activités TSA (Tumbling, Trampoline, Gymnastique Acrobatique), sur le département de la Gironde.

Ce trophée s'adresse à tous les clubs Girondins qui souhaitent pratiquer ces activités et faire une compétition sans autres finalités.

Un programme spécifique sera proposé afin de rendre la pratique accessible à un plus grand nombre de participants.

Il sera proposé tout au long de cette manifestation des démonstrations « d'acrobates » confirmés.

**PLAN DE DEVELOPPEMENT DU TUMBLING EN GIRONDE**  
**SAISON 2009/2010**

*Et la suite... pour 2010/2011*

- » Création d'une filière Départementale/Régionale
  - . Création d'un programme spécifique pour cette filière
  - . Organisation des compétitions accueillants les tumbleurs de cette filière.
- » Soutenir les clubs qui souhaitent participer aux compétitions FIR et/ou Nationales : Programme fédéral. (Soutien technique, administratif, logistique...).
- » Organiser une sélective de la Filière Inter Régionale (FIR) sur notre département.
- » Proposer des formations de cadres et de juges en Gironde (selon les besoins des clubs).

---

Pour toutes ces actions, des informations complémentaires vous seront adressées ultérieurement.

Si vous êtes d'ores et déjà intéressés par l'un de ces projets, merci de vous manifester auprès de Nathalie Richard

**Contacts utiles**

**Comité départemental**

comitegym.33@orange.fr  
Tél. : 05.56.00.99.12

**Commission Technique Tumbling**

**Nathalie Richard**      richard-nathalie@wanadoo.fr  
Tél. : 06.19.03.40.93