

Guide de la parade

1. Le corps du gymnaste lui appartient. Il est nécessaire de définir le cadre de la parade en début de saison avec l'ensemble des acteurs : gymnastes, parents, dirigeants et entraîneurs.
2. La parade est un geste technique destiné à assurer la sécurité du pratiquant et dans une moindre mesure faciliter l'apprentissage des éléments/exercices.
3. La sécurité du gymnaste doit être assurée en toute circonstance.
4. Il est interdit à toute personne de toucher les parties intimes d'une autre personne (sexe, fesses, intérieur des cuisses, poitrine et la bouche) quel que soit son âge, son genre ou son sexe.
5. Il peut arriver lors d'une parade, pour assurer la sécurité du gymnaste, que l'entraîneur touche une partie intime. Dans ce cas :
 - a. Des excuses sont faites immédiatement par l'entraîneur devant tous les gymnastes du groupe ;
 - b. Pour les mineurs, les parents sont informés, par tout moyen, des circonstances le jour même ;
 - c. Le supérieur hiérarchique est informé de l'incident ; par tout moyen ; des circonstances le jour même.
6. Si, à la suite d'une parade d'urgence, il y a une griffure ou autre trace sur le corps (rougeur, ecchymose ou douleur par suite de l'impact) quelle que soit la partie du corps. Dans ce cas :
 - a. Des excuses sont faites immédiatement par l'entraîneur devant tous les gymnastes du groupe ;
 - b. Pour les mineurs, les parents sont informés, par tout moyen, des circonstances le jour même ;
 - c. Le supérieur hiérarchique est informé de l'incident ; par tout moyen ; des circonstances le jour même.
7. Si ces contacts avec les parties intimes devaient se répéter de façon anormale, le gymnaste doit le signaler.
8. Si un(e) gymnaste est mal à l'aise avec certains gestes de parade, il doit en référer à son entraîneur et /ou dirigeant du club.
9. L'entraîneur a une obligation de moyen vis-à-vis des gymnastes, du code du sport, de l'assureur.

(Réaliser des dessins pour rendre cette charte plus accessible aux enfants V Assailly)

Précisions sur la parade

Définition : la parade se décline en 3 niveaux

La **manipulation** aussi appelée guidage. L'entraîneur demande au gymnaste de prendre une position déterminée ou de réaliser un geste précis, puis le soulève et lui fait faire le mouvement. Cela permet de faire ressentir le mouvement au gymnaste qui est actif.

L'aide Quand le gymnaste a commencé l'apprentissage d'un geste ou lors de la préparation physique, l'entraîneur par son action palie le manque physique ou technique du gymnaste.

La **parade** Le gymnaste réalise seul le geste. L'entraîneur est présent et n'intervient que pour assurer la sécurité du gymnaste. Quand il se place en parade l'entraîneur signe un contrat moral avec le gymnaste : il lui garantit que quoiqu'il se passe il assurera sa sécurité et garanti son intégrité physique.

Mise en œuvre de la parade

La difficulté de ce geste technique croit de la manipulation, l'aide et la parade.

Il nécessite comme tout geste technique un apprentissage et un niveau physique suffisant pour le réaliser et assurer sa propre sécurité. L'entraîneur doit maîtriser les gestes de parade contenant les éléments/exercices du programme sur lequel il prépare les gymnastes ou bien faire appel à un collègue.

Se maintenir en forme, s'échauffer seront des atouts majeurs pour l'entraîneur afin de préserver sa propre intégrité physique.

Ce geste technique peut être assuré aussi bien par un entraîneur masculin que féminin. C'est la maîtrise du geste technique et le niveau physique au regard des difficultés réalisées et du poids des gymnastes qui sont déterminants.

Pour réaliser ce geste technique, l'entraîneur doit avoir une tenue sportive appropriée proche du corps et qui ne risque pas de gêner le gymnaste. Par ailleurs, il aura soin d'avoir des mains propres et des ongles courts. Les cheveux longs seront attachés. Le port de bijoux (montre, bagues, bracelet, collier,) est à proscrire pour éviter de blesser le gymnaste.

Limite de la parade

Il est nécessaire de limiter l'usage de la parade à la sécurité du gymnaste et à l'apprentissage de certains gestes techniques qui sans cela sont considérablement plus long à enseigner. Cela aura pour conséquence :

- De limiter les risques de toucher les parties intimes des gymnastes ;
- Développer l'autonomie des gymnastes dans l'apprentissage des éléments/exercices ;
- Renforcer la confiance en soi des gymnastes ;
- Diminuer les risques de pathologie pour les entraîneurs (lombalgies, tendinites aux épaules, rupture du tendon du biceps, etc.).

Pour cela il est conseillé :

- D'apprendre aux gymnastes les « réchap » nécessaires à sa sécurité ;
- De construire l'apprentissage de l'élément progressivement en suivi une méthodologie similaire à la part-method du trampoline.
- De bien identifier les indicateurs qui permettent pour chaque élément/exercice de proposer aux gymnastes de le réaliser seul en fosse, avec tapis, sur le dur, dans le mouvement et enfin en compétition.

Bibliographie

- « Ethique et Gymnastique » Thierry Gauvin éd les 3 colonnes 2025.
- « Mémento de l'entraîneur » collectif éd France promo gym, 1997.