

# LA GYMNASTIQUE

- LA GYMNASTIQUE ?**
- sensations nouvelles → Plaisir  
→ Jeu avec la pesanteur
  - activité → Educative (scolaire)  
→ Sportive
  - présentation → De figures techniques par rapport à un code  
→ Créativité

**LA GYM :** C'est une activité de production de forme ou figure technique vue et appréciée suivant un code dans un milieu spécifique (agrès) dont la maîtrise, l'originalité, la virtuosité, et le courage sont les qualités principales.

## **LES AGRES :**

- 6 agrès :
- le sol 12m / 12m
  - arçons
  - anneaux
  - saut de cheval
  - barres parallèles
  - barre fixe

## **LES ENCHAINEMENTS :**

- Libres
- Imposés

**OBJECTIFS** → développement des qualités physiques

- force
- souplesse
- coordination

→ Sensation dans l'espace (acrobatie)

- connaissance de son corps dans l'espace

## **LES FILIERES COMPETITIVES :**

### EQUIPE

Gymnastique de Performance (GP)

GP	{	- DIVISION NATIONALE	Programme FIG
		- INTER COMITES	Programme FIG
		- COUPE DE FRANCE	Programme FIG

Gymnastique Nationale Générale (GNG)

GNG	{	- DIVISION FEDERALE A	Programme FFG
		- DIVISION FEDERALE B	Programme FFG
		- DIVISION CRITERIUM	Programme imposé A à E
		- DIR CRITERIUM	Programme imposé A à C
		- DIVISION REGIONAL Energym	Programme Régional
		- CIRCUIT EDUCATIF	Programme Régional

## INDIVIDUEL

GP	{	- NATIONALE B	Programme FIG
		- NATIONALE B Optionnel	Programme FIG
GNG	{	- FEDERALE	Programme FFG
		- CRITERIUM	Programme imposé A à E
		- INTER REGION LIBRE	Programme FFG
		- ENERGYM	Programme régional
		- COUPE POUSSIN	Programme régional

## HAUT NIVEAU

- COUPE INTER-DEPARTEMENTALE	Grille d'éléments
- COUPE NATIONALE	Imposés ou libre (selon âge)
- CHAMPIONNAT DE FRANCE	Imposés ou libre (selon âge)

## **L'APPROCHE RYTHMIQUE EN GYMNASTIQUE**

En gymnastique GAM l'approche rythmique n'est pas fondamentale.

Néanmoins, quand un gymnaste effectue un enchaînement, il doit respecter un certain rythme dans le travail.

- les positions statiques (équerre 2'')
- les éléments en mouvement doivent être effectués d'une manière dynamique avec amplitude maximum
- Les forces ont leur rythme de travail également (ex : ATR en force)

Il faut toujours faire attention au rythme de travail. Sur 2 enchaînements réalisés sans faute, la différence se fait sur le rythme.

Il est bon que l'entraîneur donne du rythme dans l'exécution des enchaînements gymniques.

Il y a aussi le côté présentation du gymnaste

L'expression corporelle sur l'agrès

- Port de la tête
- Port des bras
- Maintien des jambes
- Ligne de jambes
- Tenue du corps en général