

TERMINOLOGIE DE BASE

A L'APPUI : lorsqu'on exerce une pression sur une surface donnée

Exemple : en appui sur les pieds, en appui sur les mains (ATR), en appui sur les barres

SUSPENSION : être fixé sur une surface quelconque de manière à ce que tout le corps soit suspendu

FLEXION : mouvement par lequel l'angle que forment 2 segments osseux articulés se ferment

(Par opposition à l'extension) flexion du coude- flexion de la hanche (fermeture)

EXTENSION : mouvement déterminant l'ouverture de l'angle formé par 2 os articulés

- extension de la hanche (ouverture) et des épaules- extension du genou

ROTATION : mouvement d'un corps qui tourne autour d'un point, d'un axe fixe, matériel ou non

- rotation transversale : perpendiculairement à l'axe du corps (salto, souplesse...)

- rotation latérale : de côté (roue)

- rotation longitudinale (pirouette, vrille...)

RENVERSEMENT : retournement inversé par rapport à la position habituelle action de se renverser de

haut en bas- renversement avant, arrière, latéral

EQUILIBRE : position d'une personne qui se maintient sans tomber

- se tenir en équilibre sur les mains, sur 1 pied, sur une poutre...

SAUT : mouvement brusque d'extension (avec détente musculaire) par lequel le corps se projette en haut,

en avant... en quittant le sol

APPEL : temps d'élan pris sur place, sur 1 ou 2 pieds, pour amorcer le saut au terme d'une course d'élan

PRE-APPEL : transition entre la course d'élan et l'appel

ENVOL : le fait de s'élever dans les airs

RECEPTION : action de se recevoir (après un saut, une sortie...)

PIROUETTE : tour entier qu'on effectue sur soi-même, sans changer de place.

TOUR : mouvement de rotation d'un corps autour d'un axe, qui le ramène à sa position première

(Pirouette, tour en l'air, tour d'appui arrière...)

LA RETROPULSION : c'est l'action d'abaisser les bras vers l'avant

L'ANTEPULSION : c'est l'action de lever les bras vers l'avant

L'IMPULSION : c'est l'action de pousser sur les bras ou les jambes de manière pliométrique

LA REPULSION : c'est l'action de pousser sur les bras ou les jambes de manière concentrique

MUSCLES ANTAGONISTES : Muscles qui s'opposent aux mouvements

MUSCLES AGONISTES : Muscles qui font le mouvement

ASPECT EXTERNE (ou visuel) : C'est la situation ou l'évolution du corps dans l'espace telle qu'elle

est perçue de l'extérieur par le spectateur. Cet aspect est facilement

observable et est jugé d'après un code

ASPECT INTERNE (ou musculaire) : C'est l'effort musculaire tel qu'il est ressenti par le gymnaste.

ADDUCTION : action de baisser les bras sur le côté pour les resserrer le long du corps ou de resserrer

les jambes

ABDUCTION : action de lever les bras sur le côté ou d'écarter les jambes

Différente contraction musculaire :

Concentrique : contraction par raccourcissement du muscle

Excentrique : contraction avec allongement du muscle (rôle de frein)

Pliométrique : étirement du muscle suivi d'une contraction concentrique

Isométrique : contraction sans aucun déplacement des membres