

La gymnastique

Le mot "gymnastique" vient du grec *gymnos* qui signifie "nu". Le terme gymnastique recouvre des pratiques très différentes.

La gymnastique artistique réunit plusieurs agrès : le sol, le saut, les barres, les anneaux, la poutre, le cheval, etc. La gymnastique nécessite chez les hommes principalement de la force, de la souplesse et de la virtuosité. Chez les femmes, elle met en exergue les qualités de souplesse et d'équilibre. De la force est également nécessaire.

Le sol est une discipline aussi bien masculine que féminine. Sur un praticable de 12x12m, les gymnastes réalisent un programme qui comprend des acrobaties, des exercices de forces et d'équilibres, des passages chorégraphiques, etc. Les gymnastes féminines réalisent leur programme sur un fond musical.

Le saut: Après une course d'élan de 25 mètres, les gymnastes prennent un appel sur le tremplin et pose ensuite les deux mains sur la table de saut. Il profite de l'élan pour réaliser un saut comportant une ou plusieurs rotations dans les différents axes du corps.



Les barres: elles sont parallèles pour les hommes et asymétriques pour les femmes. La barre fixe est également une discipline pour les hommes. Les hommes réalisent toutes sortes d'exercices en prenant appui sur les mains ou les avant-bras. C'est l'une des disciplines les plus spectaculaires, notamment pour la précision requise dans l'alternance des mouvements statiques et dynamiques. Pour les femmes, les barres sont parallèles mais situées à des hauteurs différentes. Les gymnastes réalisent différents mouvements d'élan et de contre élan, sans temps d'arrêt, en suspension ou en appui, avec des rétablissements, des lâchers et des rotations. Particularité de l'engin : il faut obligatoirement alterner les passages sur la barre inférieure et la barre supérieure. A la barre fixe, tous les exercices s'exécutent en rotation autour de la barre. Les gymnastes profitent de la vitesse d'élan pour effectuer "des lâchers" de barre.

Les anneaux: discipline masculine. Le gymnaste doit effectuer sa série en suspension et en appui sur des anneaux en évitant le balancement. Il s'agit de l'engin le plus éprouvant sur le plan musculaire.



La poutre: est une discipline exclusivement féminine. Il s'agit d'un engin redoutable et redouté sur lequel se sont anéantis bien des espoirs. Les gymnastes doivent enchaîner une série d'exercices dans un programme d'une minute et demie maximum en maintenant leur équilibre sur une bande large de dix centimètres.

Le cheval d'arçons : Cette discipline est exclusivement masculine. En appui sur les mains, le gymnaste enchaîne les mouvements circulaires qui nécessitent le déplacement alternatif d'une main, le tout sans interruption ni rupture de rythme. Il faut utiliser les trois parties du cheval (le centre et les deux extrémités).

La gymnastique rythmique plus connue sous ses initiales GR, fait partie des rares sports à s'adresser exclusivement aux femmes. Elle met l'accent sur les valeurs esthétiques.

Les exercices individuels: Sur une musique choisie par leurs soins, les gymnastes présentent des chorégraphies avec différents engins qui possèdent chacun leurs spécificités. *Le ballon* peut rebondir ou rouler. On peut aussi le lancer dans les airs à plusieurs mètres de hauteur. *La corde*, sera tenue à une ou deux mains. Une longueur variable permet de créer sans cesse de nouvelles manipulations. Le *cerceau* combine des particularités du ballon (on peut le faire rouler) et de la corde (on peut sauter au travers). Pour les *massues*, au nombre de deux, on exige une grande adresse des deux mains. Enfin, le



ruban, qui est probablement le plus gracieux de tous les engins. Les gymnastes l'utilisent pour produire d'éphémères spirales ou serpents qui participent à la magie de leurs gestes.

Les compétitions par équipe: Cinq gymnastes présentent deux compositions différentes d'une durée qui varie entre deux minutes et deux minutes trente. Le choix des engins est déterminé par la Fédération International de Gymnastique. Au niveau olympique, par exemple, on prend soin de changer pour chaque nouvelle édition des Jeux.

Le trampoline s'inscrit parmi les disciplines les plus spectaculaires où les sauteurs peuvent s'élever jusqu'à huit mètres au-dessus de la toile.

La discipline comprend trois types d'épreuves:

La compétition individuelle: qui se compose d'un exercice imposé et d'un exercice libre de dix mouvements chacun.

Le trampoline synchronisé: identique à la compétition individuelle mais où les séries sont exécutées sur deux trampolines placés côte à côte.

La compétition par équipes de quatre garçons et quatre filles.

L'Acrosport est une discipline qui se pratique en équipes de deux (mixte, duo masculin ou féminin) ou par groupes de trois chez les femmes et de quatre chez les hommes. Les gymnastes prennent place sur un praticable semblable à celui utilisé pour les exercices au sol en gymnastique artistique et réalisent en musique une succession d'élan, de portés et de mouvements chorégraphiques. On note la qualité des mouvements, la synchronisation, les enchaînements, l'audace, etc.

Le Tumbling: Après une courte prise d'élan, les gymnastes enchaînent huit sauts avec des rotations dans les différents axes du corps sur un tapis long de 25m. Chaque saut vaut un certain nombre de points selon un barème extrêmement précis qui tient compte de la position en vol et de la difficulté.

L'Aérobic artistique fait partie intégrante de la fédération de gymnastique. Chaque routine dure deux minutes et comprend obligatoirement une série d'exercices de gymnastique – levée de jambes, pompes, sauts – effectués plusieurs fois de suite sur un rythme trépidant. Des jurés départagent les concurrents dans les quatre épreuves : hommes, femmes, mixtes et par équipes (trois gymnastes).

La gymnastique artistique est apparue pour la première fois aux Jeux Olympiques d'Athènes en 1896. La GR gagne progressivement du galon et fait son entrée dans le programme olympique lors des Jeux de Los Angeles en 1984. En 200, le trampoline fait son entrée dans le programme officiel des Jeux olympiques, avec des compétitions masculines et féminines.

Plus d'informations: www.fgfbelgique.be
<http://users.skynet.be/fsg.gym/>
www.afgym.be