

Les familles gymniques

Introduction

Les types de gymnastique :

La gymnastique ou « gym » est un terme générique qui regroupe des formes très diverses de disciplines sportives, pratiquées pour le loisir ou la compétition :

Gymnastique artistique, gymnastique rythmique, trampoline, gymnastique acrobatique, gymnastique aérobique, tumbling...

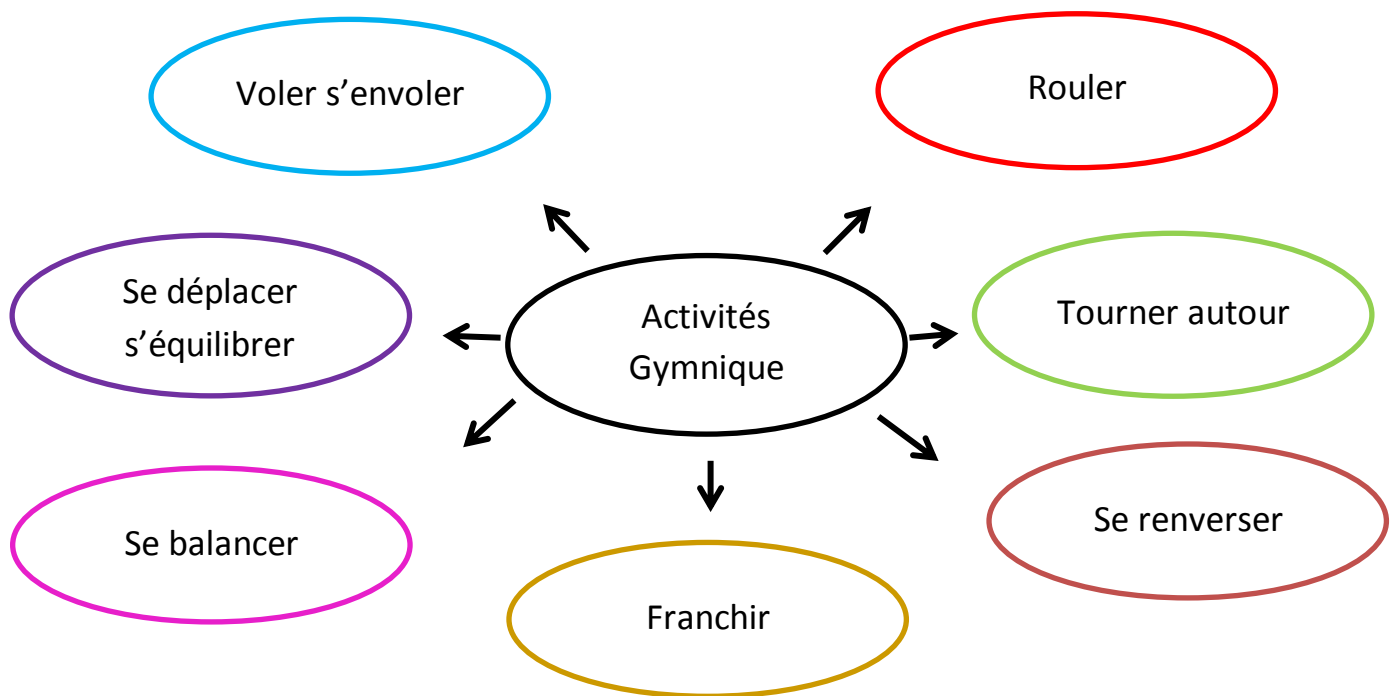
Le terme est aussi appliqué à des formes d'activités dites gymniques, plus ou moins liées à la santé ou à la condition physique des personnes la pratiquant, telles que : L'aquagym ou le fitness.

Dans le cadre scolaire La gymnastique est une activité didactique qui permet l'évolution dans l'espace, destinée à produire des formes corporelles sur différents agrès pour être évalué selon des critères de réussite clairs et un code logique de difficulté.



Les différentes familles gymniques

L'activité gymnique sportive se caractérise par une pluralité d'agréé et d'éléments, elle apparait donc priori très complexe cependant dans cette complexité apparaissent des constantes des formes que l'on retrouve d'un agrès à un autre. Il existe plusieurs familles gymniques qu'on les schématise comme suit :

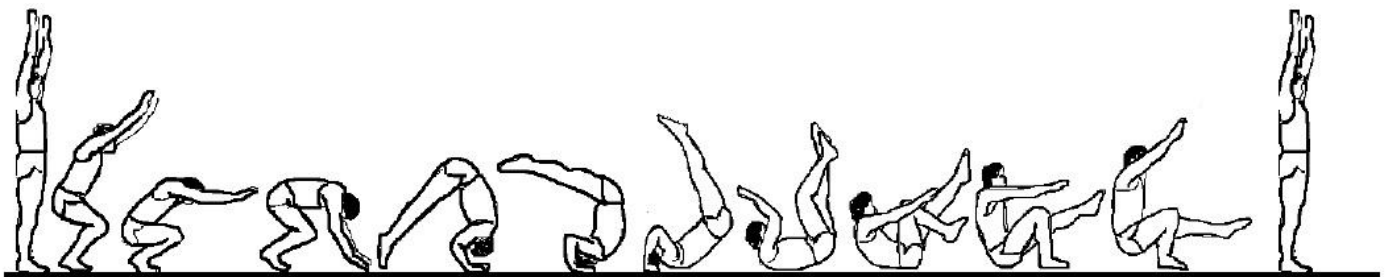


I- Les Roulements :

Un roulement permet le positionnement, la transmission des efforts et la rotation du corps par le remplacement du glissement en un roulement.

Et on peut classifier ces roulements selon la difficulté de réalisation, sur les figures suivants :

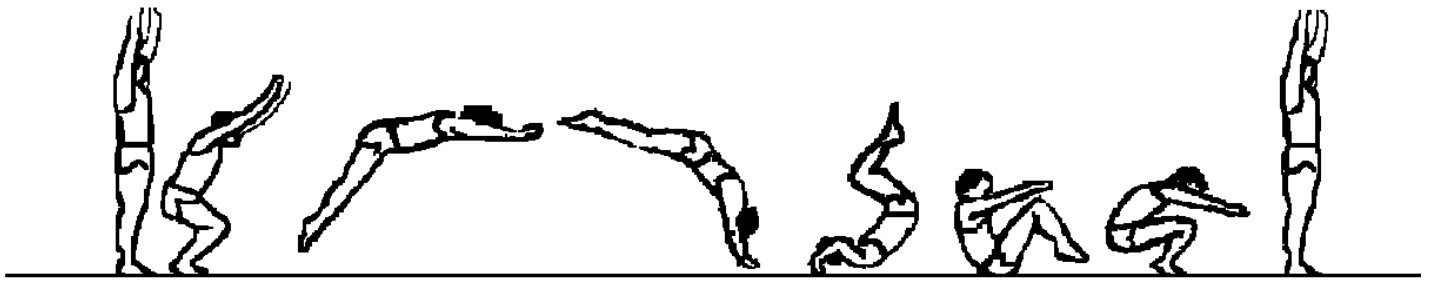
1) Roulade avant :



- Départ accroupi
- Ma tête s'enroule vers le nombril, les yeux regardent le nombril.
- Je pousse sur mes jambes pour tourner, mes mains sont à plat au sol (Corps groupé).
- Je roule de la nuque vers le bas du dos. Le sommet de ma tête ne touche pas le sol
- J'arrive pieds joints, assis, debout, (réception accroupi).

Des roulades avant classées selon la difficulté d'exécution, on trouve :

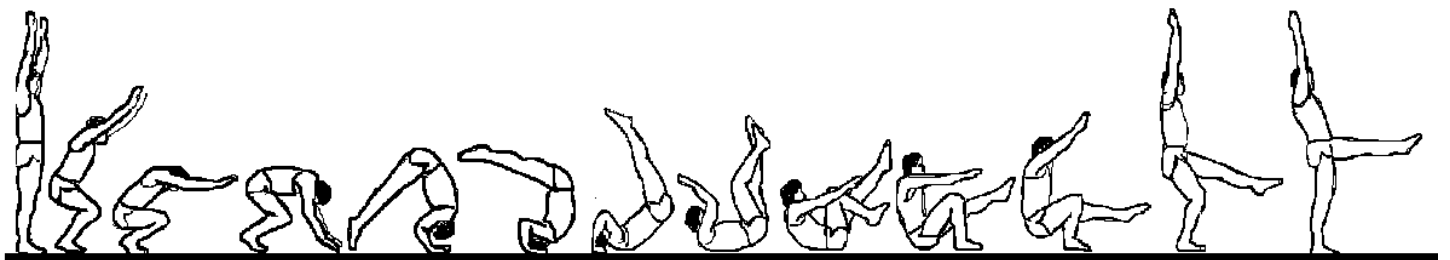
Classe A : Roulade avant



(Voire Gif1)

- Poser les mains au sol, puis rouler
- Départ fort des deux jambes
- Se relever sans utiliser les mains

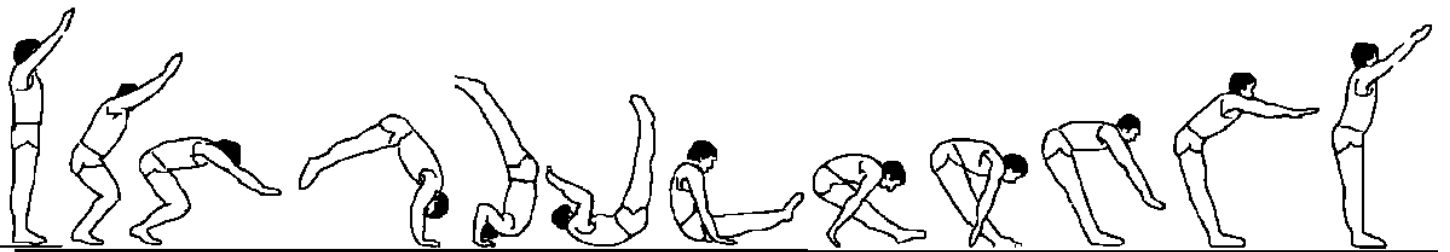
Classe B : Roulade avant, relevée sur 1 jambe.



(Voire Gif2)

- Faire la roulade avant
- Se relever sur 1e jambe

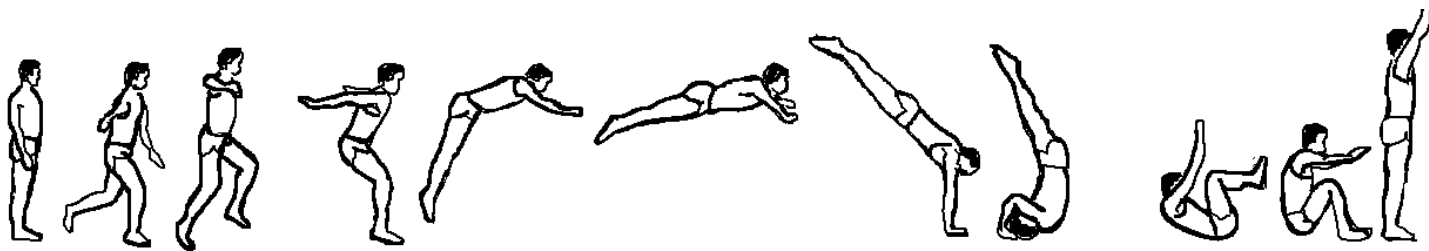
Classe C : Roulade avant, arrivée jambes tendues serrées



(Voire Gif3)

- Jambes serrées et tendues
- Poussée des deux jambes
- Poussée sur les mains
- Position finale corrigée

Classe D : Saut de l'ange

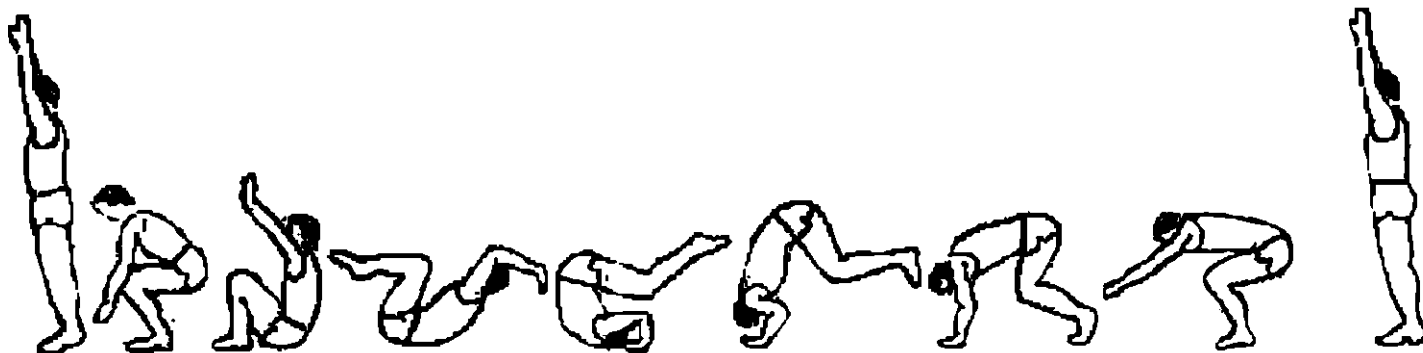


(Voir Gif4)

- Prise d'élan
- Appel 2 pieds
- Extension** (saut de l'ange)
- Poser les mains au sol
- Se relever sans les mains

2) Roulade arrière :

Classe A : Roulade arrière + jambes groupées



- Je pars accroupi pour prendre de la vitesse, mes fesses se posent en premier
- Mes mains sont placées entre mes oreilles et mes épaules, dos des mains collé au dos
- Ma tête s'enroule vers le nombril, je pousse sur mes bras lorsque mes mains touchent le sol à plat

(Voir Gif5)

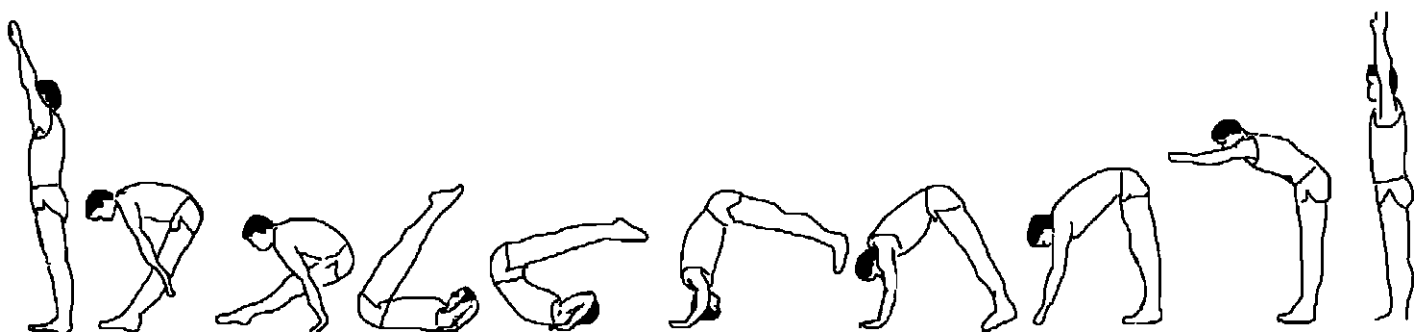
Classe B : Roulade arrière à partir de l'appui dorsal



- Appui dorsal corrigé
- Flexion du tronc
- Roulade arrière

(Voir Gif6)

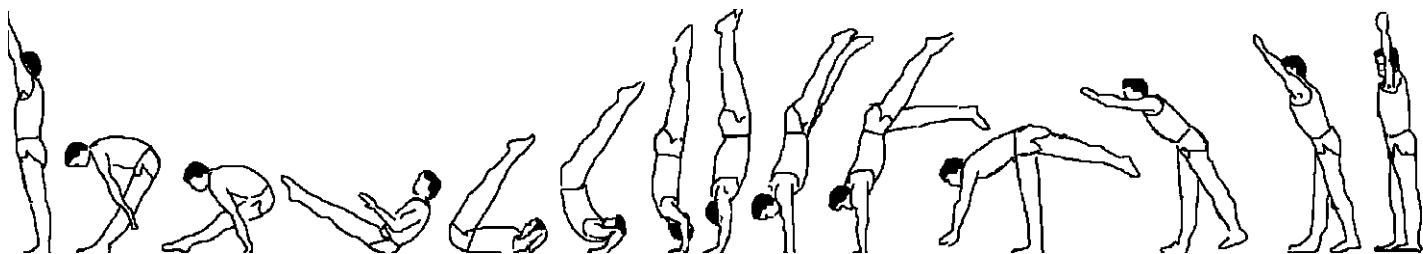
Classe C : Roulade arrière + jambes tendues du début à la fin du mouvement



- Jambes tendues,
- Mains au sol rouler et reposer jambes tendues
- Se repousser
- Corriger la position finale

(Voire Gif7)

Classe D : Roulade arrière tendue avec passage à l'ATR



- Jambes tendues
- Se repousser à l'ATR avec les jambes et les bras
- Redescente contrôlée sur 1 jambe

(Voire Gif8)

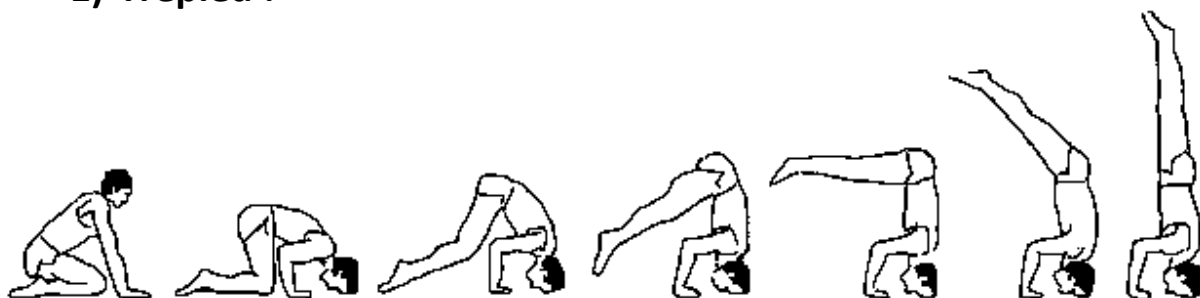
II- Les Renversements :

Un renversement est une figure acrobatique. Il est réalisable vers l'avant comme vers l'arrière.

L'élément se décrit pour se retrouver debout après un passage, et sa réalisation nécessite un niveau de souplesse élevé, notamment de la part du dos, mais surtout des épaules.

Et on peut classer ces renversements selon la difficulté de réalisation dans le tableau suivant :

1) Trépied :

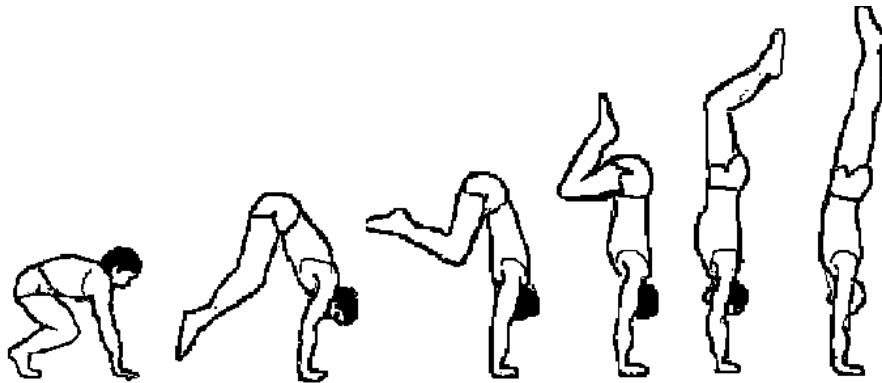


- Alignement du corps / tenu 2"
- je pousse le sol avec ma jambe gauche et je fouette vers le haut avec la jambe droite + parade

(Voire Gif9)

2) Appui tendu renversé :

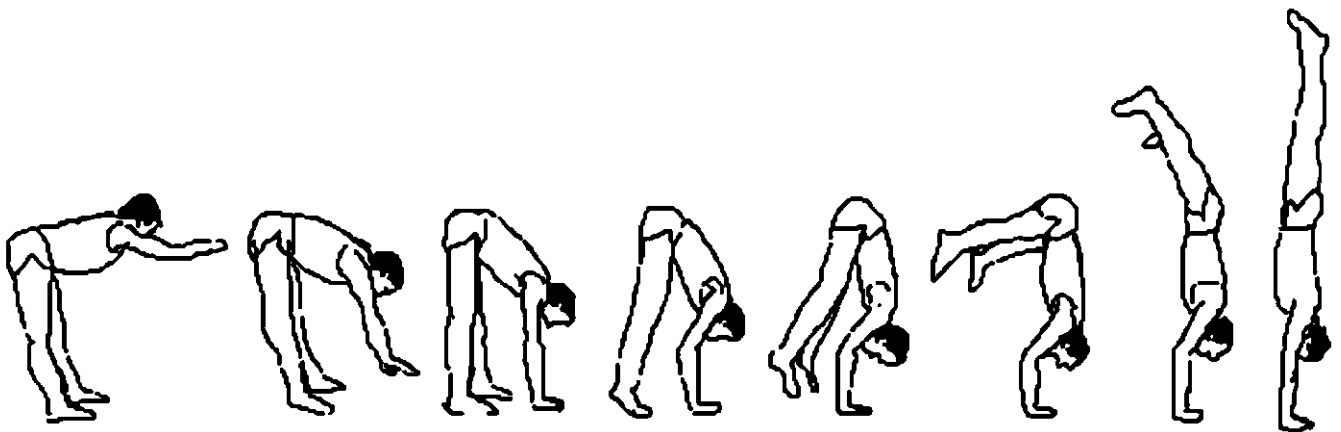
- ATR passager (A)



- Départ en fente avant
- Monter à l'AT
- Redescendre en fente sur le même pied ou sur l'autre

(Voire Gif10)

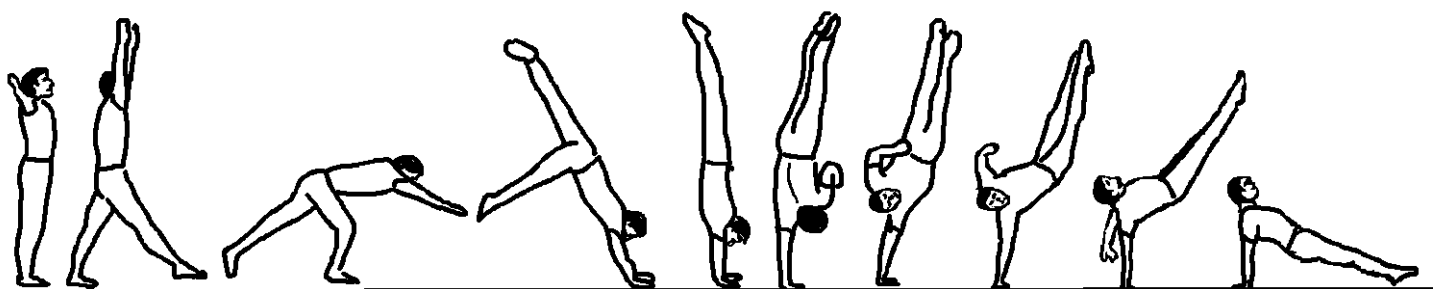
- Planche écart ATR (C)



- Départ planche
- Jambes écarts
- Montée jambes tendues

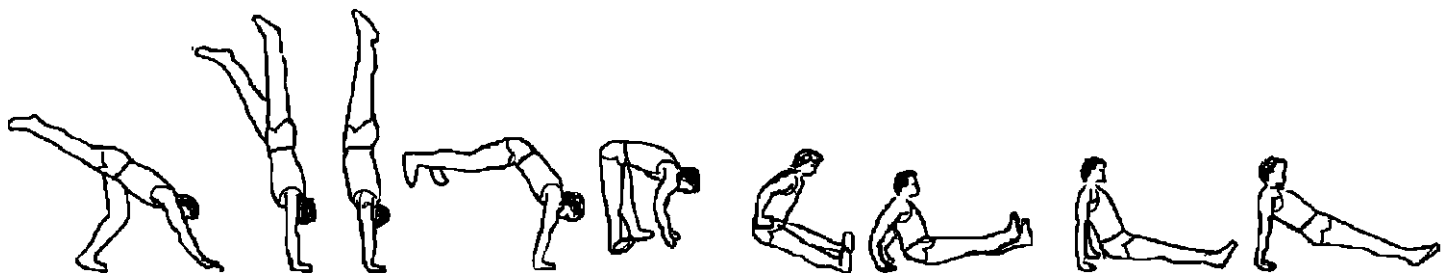
(Voire Gif11)

- Hearly Quirl (D)



(Voire Gif12)

- ATR tenu + Coupé écart (D)



(Voire Gif13)

III- Les Sauts :

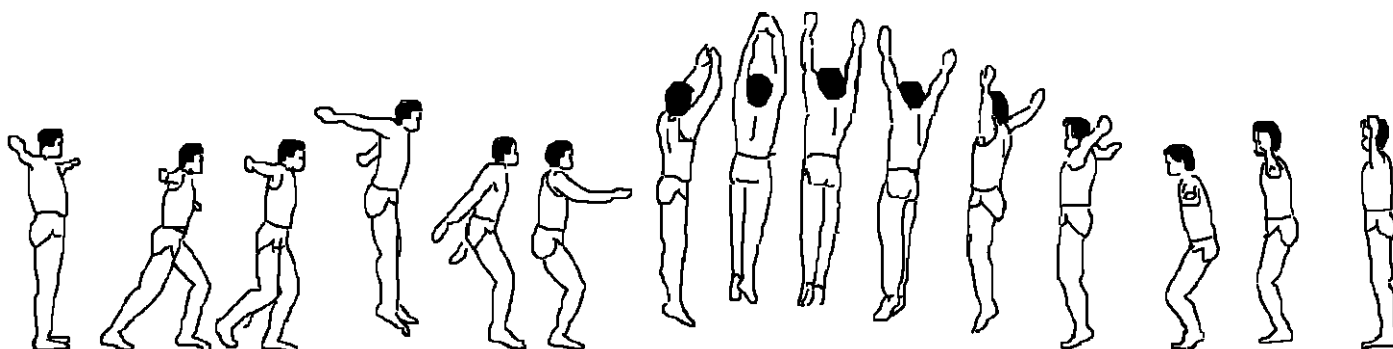
Le saut est un mode de déplacement consistant à se propulser dans l'air en exerçant une poussée sur le sol (ou sur tout autre support), souvent en enchaînant une contraction suivie d'une extension rapide d'un ou plusieurs membres.

Le saut est pratiqué grâce à une impulsion au sol sur un pied ou deux pieds (trampoline). Il existe avec ou sans élan, sans matériel ou avec matériel (trampoline), par-dessus un obstacle (barre, cheval) ou depuis un support (poutre, tremplin).

(Voire Gif14)

Et on peut classifier ces sauts selon la difficulté de réalisation dans le tableau suivant :

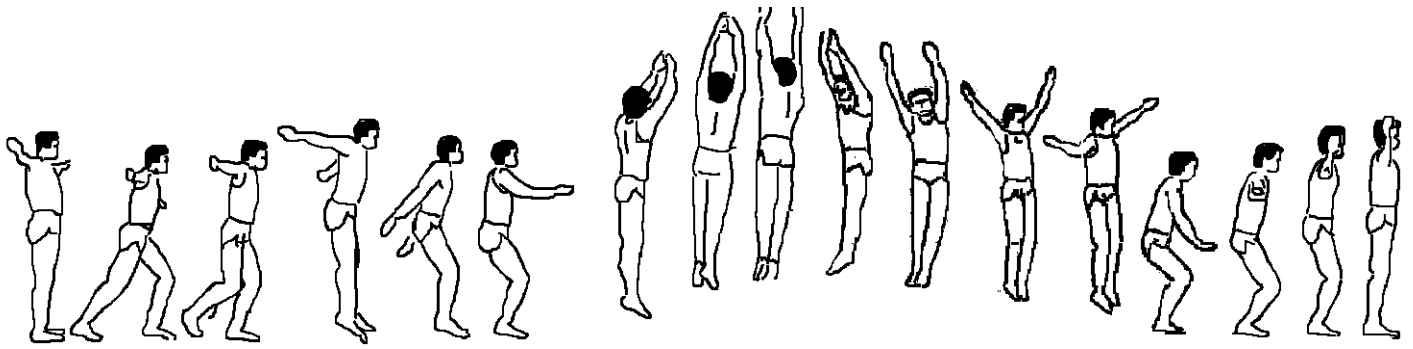
1) Saut vertical ½ tour (A)



- Prise d'élan
- Faire Appel deux pieds
- Je lancer les bras
- Je Saut vertical 1/2 de tour
- Réception corrigée

(Voire Gif15)

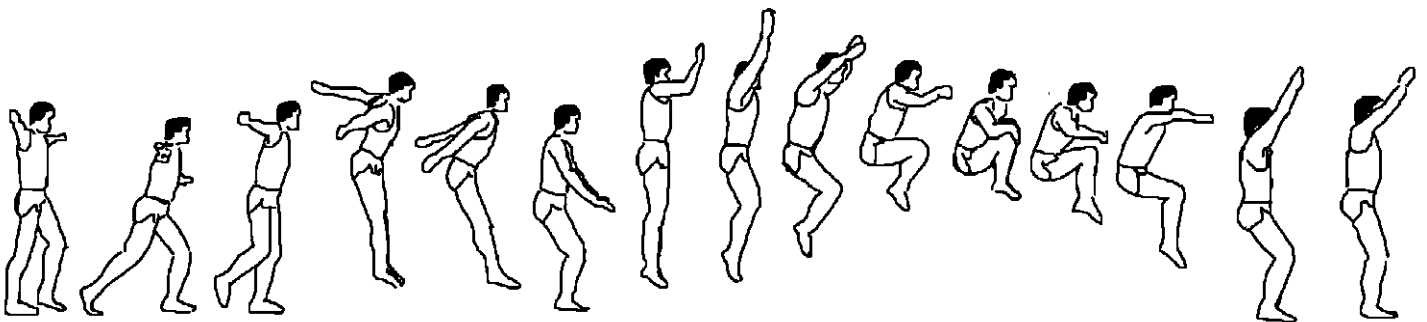
1) Saut vertical 1 tour complète (C)



- Appel deux pieds
- Lancer les bras
- Saut vertical tour complet
- Réception corrigée

(Voire Gif16)

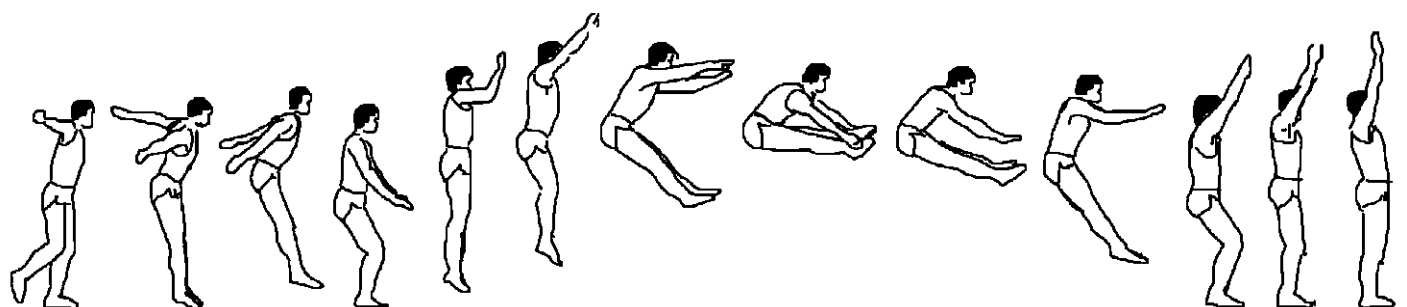
2) Saut groupé (B)



- Appel deux pieds
- Lancer les bras
- Saut Groupé
- Réception corrigée

(Voire Gif17)

3) Saut Carpé - jambes serrées (D)



- Appel deux pieds et lancer de bras

- Saut carpé, jambes **tendues** écartées ou serrées
- Réception corrigée

(Voire Gif18)

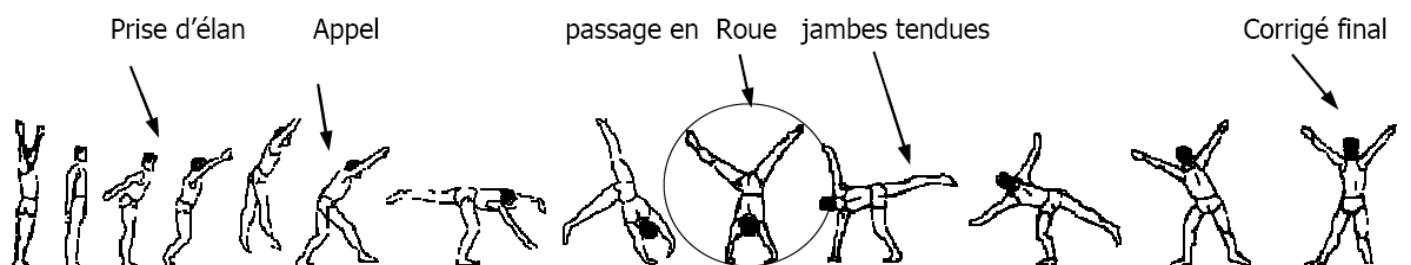
IV- Les Rotation :

La rotation est un mouvement du corps autour d'un axe fixe ou d'un point fixe, matériel ou non, dans l'espace autour de l'axe horizontal. Il existe trois principales manières d'effectuer cette rotation : groupé (les genoux repliés contre la poitrine), carpé (les jambes tendues ramenées contre la poitrine) et tendu (les jambes tendues dans l'axe du tronc).

Et on peut classifier ces rotations selon la difficulté de réalisation figures suivants :

1) Roue, Rondade :

-Roue à deux bras (A)

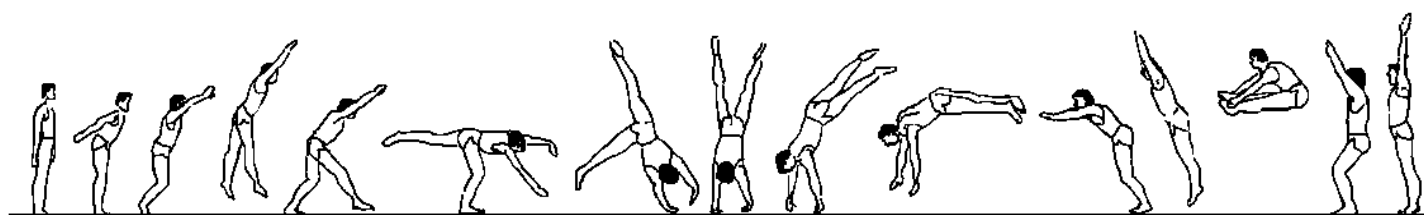


(Voire Gif19)

- Roue sur 1 bras (B)

(Voire Gif20)

- Rondade + saut carpé écart (C)



(Voire Gif21)

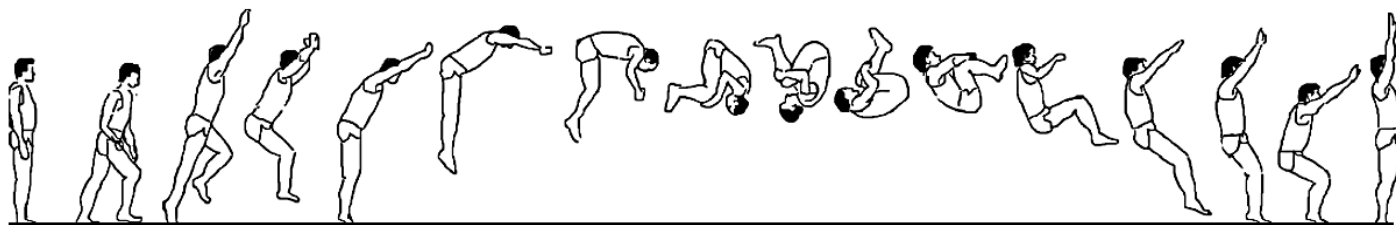
- Rondade + Saut 1/2 tour + Roulade avant élevée (D)



(Voire Gif22)

2) Flip, Saltos

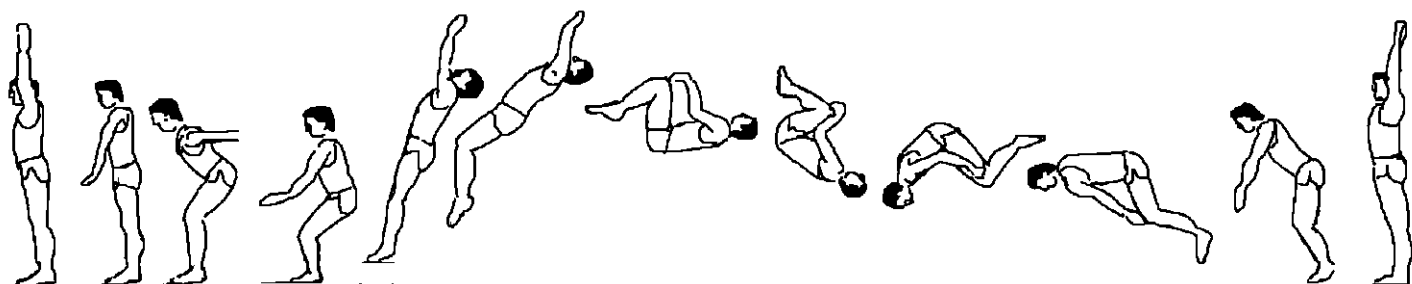
-Salto avant groupé sans tremplin (D)



- Elan Pré-appel
- Fermeture tronc/jambes
- Saut groupé
- Arrivée stabilisé

(Voire Gif23)

-Salto arrière groupé avec impulsion sans tremplin (D)



(Voire Gif24)

V- Les Chandelles

Le principe s'arrête sur le faite de s'allonger sur le dos sur le sol en mettant nos bras le long de notre corps avec nos paumes tournées vers le sol.

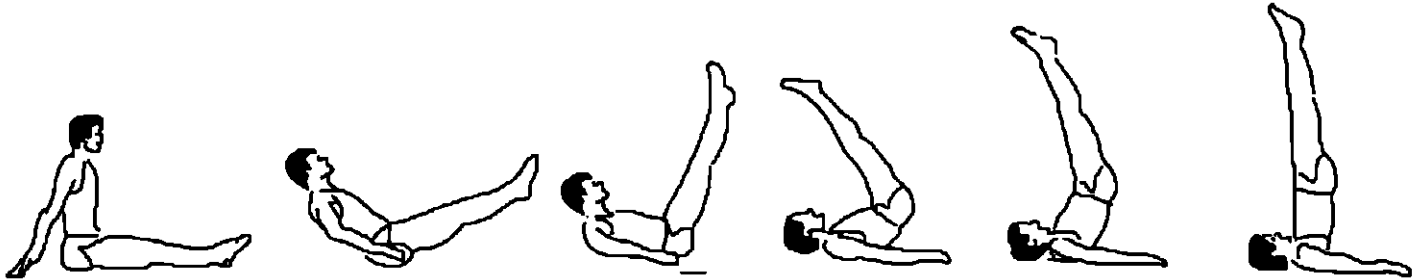
Vous Levez alors les jambes tendues en angle droit par rapport au sol.

Levez maintenant les hanches de quelques centimètres à la force des abdominaux, en pointant les pieds au plafond. Maintenez cette position durant 2 secondes et baissez lentement les hanches vers le sol en contractant toujours vos abdominaux.

Si vous arrivez à tenir 2 secondes vous pouvez tenir plus longtemps.

Et on peut classier les chandelles selon la difficulté de réalisation ;

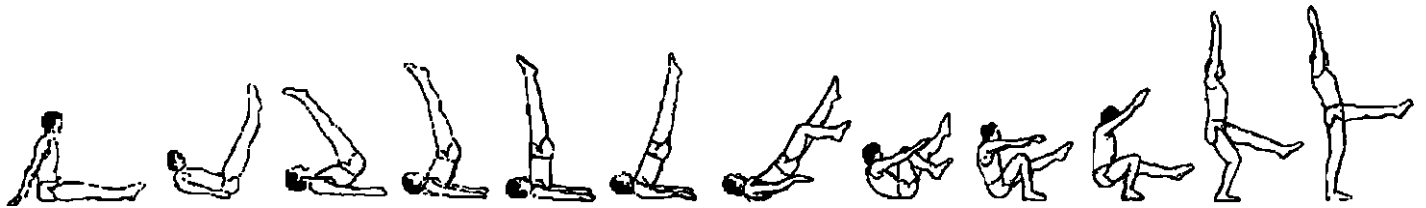
1) Chandelle tenue (A)



- Alignement du tronc et des jambes tendues

(Voire Gif25)

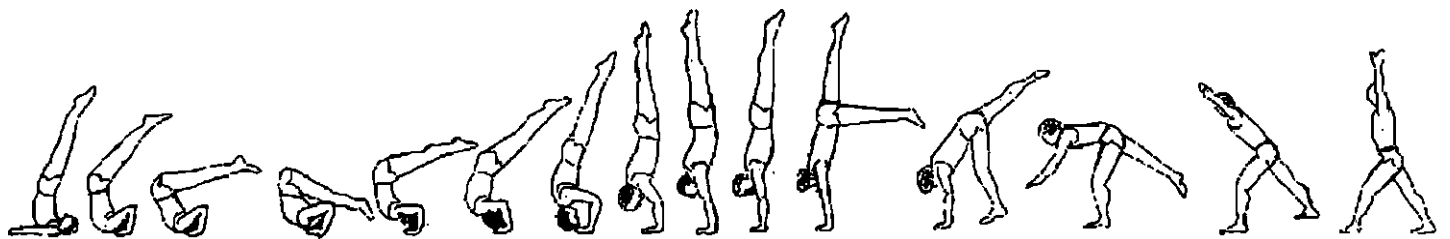
2) Chandelle tenue + Relevé en Roulade avant groupée (B)



-Tronc-jambes alignés
-Elan jambes tendues
Se relever sans les mains
-Position corrigée

(Voire Gif26)

3) Chandelle tenue + Repoussé à l'ATR (D)



-Tronc-jambes alignés
-Descendre les jambes, Projeter les jambes vers le haut
-Pousser des bras, Passer à l'ATR
-Redescente contrôlée en fente
-Position corrigée finale

(Voire Gif27)

VI- Les éléments de liaison :

Les éléments gymniques de liaison jouent un rôle important dans la gymnastique puisqu'ils servent à coordonner les figures gymniques, à rapporter des effets visuels qui donnent une certaine esthétique aux enchaînements et mini-enchaînements. On peut distinguer 3 familles d'éléments de liaisons :

Les Sauts : Action de se détacher un bref moment du sol ou de l'endroit où on se trouve par une détente du corps, et de se projeter à une certaine hauteur et à une certaine distance

(Voire Gif28)

Les Tours : Suivre, longer en changeant de direction, en effectuant un mouvement courbe ou circulaire

(Voire Gif29)

Souplesse et maintien : La souplesse est une qualité physique qui permet de réaliser un geste avec un maximum d'amplitude et d'harmonie.

(Voire Gif30)

Autres figures Filles :

(Voire Gif31) (Voire Gif32) (Voire Gif33) (Voire Gif34) (Voire Gif35) (Voire Gif36)

CONCLUSION

Enfin, la gymnastique est une activité qui se réfère à des formes à exécuter en relation avec un code de référence. C'est une activité motrice vue et jugée dont l'esthétisme est en rapport avec la maîtrise du geste et en référence à des indicateurs de réussite.

Après avoir eu une idée transversale sur l'ensemble des figures ou éléments qui peuvent être pratiqués dans la gymnastique, l'enseignant doit trouver un juste équilibre entre animation et apprentissage et la capacité des apprenants.

Bibliographie

- Bernard Lefort, Enseignant en Lycée Professionnel : Education Physique et Sportive - EPS à l'école, collège et lycées www.bernard.lefort.pagesperso-orange.fr
- Animation Faite Par Mlle SARAH GHADI infographiste, Optima Knowledge- Marrakech
- Exposé réalisé par : Imad Benmbarek
Bechnikh Ayoub
Kholou Mohamed
Abdel moun3im Boukhari