

CLÉS DU SPORT

La Gymnastique



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

La Gymnastique

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2004

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire

editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE **Aplanos**

ILLUSTRATIONS **Peter Elliott**

IMPRIMERIE **Chauveheid – Stavelot**

ISBN 2-87415-392-3

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/22

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

**Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !**

CHRISTIAN DUPONT

*Ministre de la Culture, de la Fonction publique,
de la Jeunesse et des Sports de la Communauté française*



gymnastique



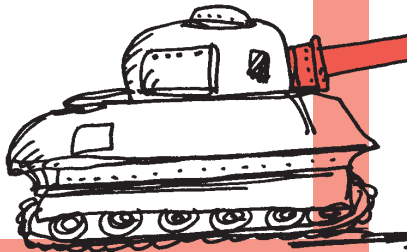
***Mens sana
in corpore sano***

gymnastique

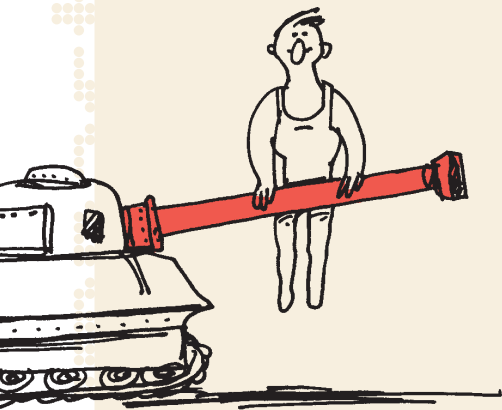


INTRODUCTION

Le terme **gymnastique** recouvre des pratiques très différentes. On l'utilise pour des cours d'éducation physique qui comportent un enseignement gymnique, mais aussi de l'athlétisme ou des sports de ballon.



Dans l'esprit de beaucoup de gens, faire de la gymnastique s'apparente alors à faire du sport. Mais la gymnastique désigne aussi une série de disciplines sportives parfaitement codifiées avec leurs règlements respectifs, leurs classements, leurs compétitions. Cette étonnante diversité trouve son explication dans l'histoire même de cette discipline tiraillée entre, d'une part, l'école allemande de Friedrich Ludwig Jahn et, d'autre part, la suédoise de Per Henrik Ling.



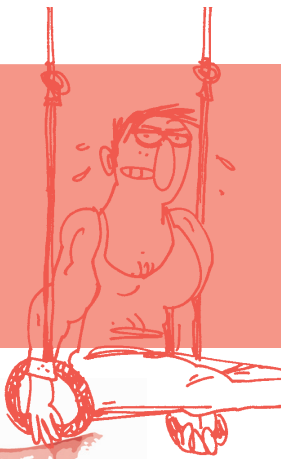
Pour Ludwig Jahn, il s'agissait clairement de créer une méthode efficace pour préparer les soldats aux grandes batailles du XIX^e siècle. L'arrière-pensée militaire qui imprégnait les débuts de la discipline s'estompa petit à petit, laissant la place à un sport – la gymnastique artistique – réunissant plusieurs agrès : sol, saut, barres, anneaux, poutre, cheval, etc.

En Suède, l'approche de la gymnastique se révèle très différente. Sa pratique s'adresse à tous et s'assimile à une forme d'hygiène personnelle. Elle mêle des exercices d'adresse et de renforcement musculaire à des concepts de santé comme la nutrition, l'oxygénation, l'équilibre. Ling voulait revenir à l'essence même du terme « gymnastique » qui définissait initialement l'ensemble des moyens mis en œuvre pour éduquer le corps et l'âme, et qu'on retrouve dans la maxime de Juvénal : *Mens sana in corpore sano* (Un esprit sain dans un corps sain). Dans cette optique, plus pédagogique que réellement sportive, on développa un matériel qui sert encore aujourd'hui en milieu scolaire : plint, bock, bome, banc suédois, espalier, etc. Voilà pourquoi le terme gymnastique s'applique aujourd'hui à décrire des pratiques si différentes, ce qui donne du même coup la possibilité à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux.



gymnastique

chapitre



L'héritage des hommes nus

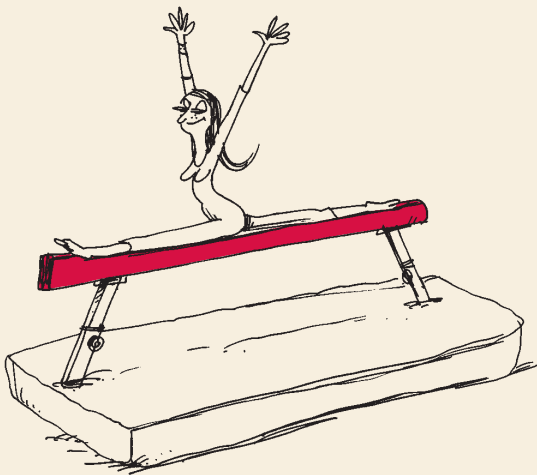
historique

HISTORIQUE

Vers 2700 avant notre ère, l'empereur chinois Huangdi rédigea un traité contenant une série de **préceptes gymniques** et diététiques. On comprend alors que, contrairement aux idées reçues, l'obsession du poids et de la forme ne date pas d'aujourd'hui !



Le mot « gymnastique » vient du grec *gymnos* (« nu »). Dans les gymnases antiques, les athlètes s'entraînent dans le plus simple appareil, le corps enduit d'une couche d'huile et saupoudré de sable fin, pour se protéger du soleil et permettre les prises corporelles dans les exercices à deux. À l'époque, la gymnastique n'est pas considérée comme un sport à part entière. Aucune épreuve ne figure d'ailleurs sous ce nom aux célèbres Jeux d'Olympie, de Corinthe, de Némée ou de Delphes. Mais les pédagogues, au premier rang desquels figure



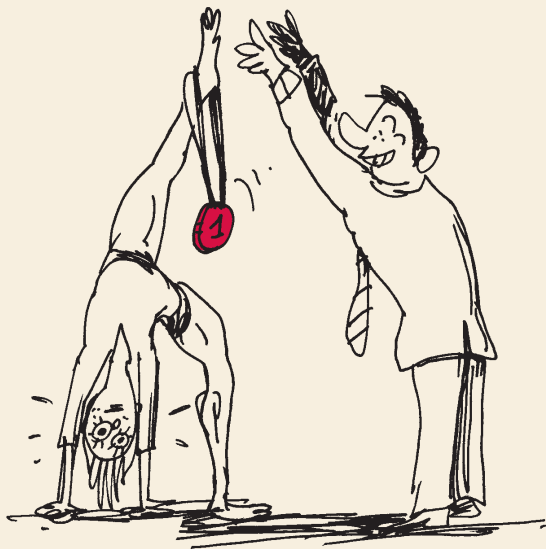
le célèbre Platon, la considèrent comme une composante indispensable d'une vie saine. En clair, les Grecs avaient parfaitement compris qu'il fallait se bouger pour rester en bonne santé. Différents exercices étaient alors enseignés sous la houlette d'un « pédotribe » (entraîneur), avec une codification relativement précise de nombreux mouvements ainsi qu'on le devine à l'analyse des différents dessins d'ornements sur les vases. L'apprentissage débutait probablement par des exercices de culbutes (*kivistima*) et se prolongeait par des prouesses que l'on réalisait parfois à dos de taureau (*tavrokathapsia*). Le gymnaste se plaçait alors face à l'animal, à la manière d'un torero et lui agrippait les cornes des deux mains avant de profiter du redressement vigoureux de sa tête pour réaliser des figures aériennes. Frisson garanti ! Les Romains furent séduits par ces techniques d'entraînement comme par beaucoup d'éléments de la civilisation grecque. Seulement, ils eurent la sagesse de décliner ces exercices dans des formes moins périlleuses en utilisant d'abord des chevaux et puis des chevaux de bois, une pratique dont l'héritage a survécu jusqu'à aujourd'hui. Au fil des siècles, on remarque pourtant que le culte du corps qui caractérise la civilisation grecque s'affadit chez les Romains. La gymnastique évolue vers une sorte d'éducation physique tout juste bonne à

aguerrir les soldats de l'Empire et les gladiateurs. Le sport lui-même dégénère en jeux de cirque où s'exprime la cruauté des foules. La corruption et la tricherie généralisées qui gangrènent peu à peu toute expression athlétique expliquent en partie le rejet catégorique dont les Jeux furent victimes à l'avènement du christianisme. L'empereur Théodose interdit les Jeux olympiques en l'an 393, ce qui marque symboliquement la fin de l'ère antique du sport. Mais, depuis longtemps déjà, les Jeux avaient perdu leur splendeur et l'on ne tenait plus compte des résultats comme on l'avait fait pendant plus de mille ans. La gymnastique disparaît progressivement du langage et des habitudes. L'idée de cultiver son corps par des exercices appropriés refait surface à la Renaissance. Des associations gymniques se créent un peu partout en Europe dont la première à Mantoue (Italie) en 1423. Ces pratiques restent cependant réservées à une élite jusqu'au début du XIX^e siècle, période durant laquelle s'impose de nouveau l'idée de faire de la gymnastique un des piliers de l'éducation. En Allemagne, Friedrich Ludwig Jahn la perçoit non seulement comme un ensemble d'exercices susceptibles de développer l'organisme, mais aussi comme un levier puissant de cohésion sociale et d'identité patriotique. Jahn a combattu les armées napoléoniennes et il craint les aspirations impérialistes des

grandes nations. Il élabore donc un écolage basé sur la répétition des mêmes exercices, mais aussi des mêmes rituels comme de porter l'uniforme, de s'adresser à ses compagnons par le tutoiement, de respecter la hiérarchie, etc. Tous ces éléments doivent donner aux adhérents du *Turn*, créé en 1811, un sentiment commun de devoir. Dans le cadre de cet enseignement, on invente une série d'agrès qui donneront plus tard naissance à la gymnastique dite artistique. L'engouement pour ces nouvelles pratiques explique qu'elles figurent aux premiers Jeux olympiques de l'ère moderne organisés à Athènes en 1896. Malheureusement, le concours à la barre fixe, aux barres parallèles, au cheval d'arçon, aux anneaux, au saut de cheval et à la montée à la corde est noyé dans des présentations pompeuses de séries d'ensemble ou de travail athlétique. Si elle veut être reconnue comme une véritable activité sportive autonome, la gymnastique artistique doit trouver sa spécificité, à savoir les exercices aux agrès et l'acrobatie au sol. Ainsi, en 1936, la fédération internationale supprime le concours des anneaux balançants, les grimpers de cordes, les massues, le saut de cheval en largeur, le saut acrobatique et ne conserve que le programme libre au sol ; le cheval latéral, devenu entre-temps le cheval d'arçon ; les anneaux ; le saut ; les barres parallèles et la barre

fixe. Bien sûr, cette rigueur nouvelle ne satisfait pas tout le monde. Dès le début du XX^e siècle, des courants manifestent leur hostilité à l'égard de cette forme gymnique essentiellement axée sur les qualités athlétiques de force et de souplesse. Une seconde école, avec à sa tête des précurseurs de la danse moderne tels François Delsarte ou Isadora Duncan, crée alors une «Gymnastique moderne», comme on l'appelle à cette époque, qui met l'accent sur les valeurs esthétiques. À leurs yeux, la grâce et le sens du rythme priment sur l'agilité acrobatique et la puissance. De nouvelles disciplines progressent lentement qui seront à leur tour codifiées par l'Estonien Ernest Idla dans les années trente, donnant naissance à une gymnastique rythmique, mieux connue sous ses initiales GR. La rivalité entre ces deux pratiques prendra fin en 1962, avec la reconnaissance de la GR par la Fédération internationale de gymnastique. Dans la foulée, on organise les premiers championnats du monde où s'affrontent 28 athlètes de dix pays européens. La GR gagne progressivement du galon et fait son entrée dans le programme olympique lors des Jeux de Los Angeles en 1984. Cette décision rencontre effectivement les attentes d'un public déjà fortement épris de la grâce des petites gymnastes artistiques. Il faut dire que, depuis leur introduction dans le programme olympique à Amsterdam en 1928, les

compétitions féminines ravissent littéralement les foules. La Russe Latynina Larissa accède au rang de star en remportant neuf médailles d'or aux Jeux de Melbourne, de Rome et de Tokyo. Dans les années septante, on assiste au déferlement de petites gymnastes de l'Est qui bouleversèrent littéralement la discipline. L'une d'entre elles s'illustrera d'extraordinaire façon aux Jeux de Montréal en 1976: Nadia Comaneci ! La poupée roumaine, alors

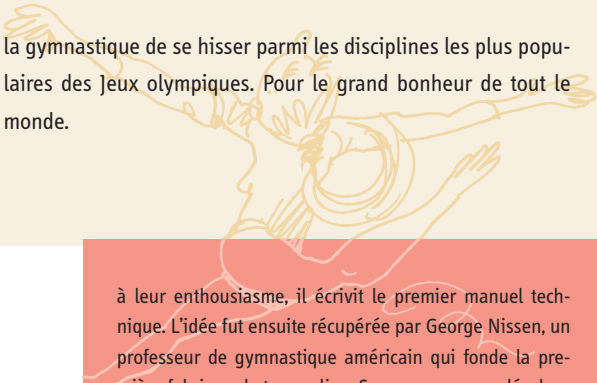


âgée de quatorze ans, se trouve en état de grâce. Les juges lui accordent la note maximale à sept reprises : quatre fois aux barres asymétriques et trois fois à la poutre. 10/10 ! Ses prestations éthérées suscitent un engouement incroyable qui permet à

Les enfants de Marsupilami

L'idée de se déplacer dans les airs hante les hommes depuis la nuit des temps. Certains tentèrent de copier les oiseaux en se fabriquant des ailes. D'autres choisirent de rebondir de plus en plus haut pour vivre au moins quelques secondes cette ivresse merveilleuse du vol sans assistance. Des journaux et des cartes commémoratives font déjà état d'une utilisation de gros engins montés sur ressort au XVIII^e siècle. Le terme « trampoline » date également de cette époque. Il s'inspirait vraisemblablement du jeu de deux trapézistes de cirque, le Due Trampoline, qui terminaient leur numéro de voltige aérienne par des exercices de rebond dans le filet de soutien. Le trampoline resta longtemps un objet de foire et il fallut attendre le début des années 1900 pour le voir s'immiscer dans les salles de sports. Ainsi, à l'Université de l'Iowa, Larry Griswold proposa à ses gymnastes un programme qui comportait notamment des exercices au trampoline. Face

la gymnastique de se hisser parmi les disciplines les plus populaires des Jeux olympiques. Pour le grand bonheur de tout le monde.



à leur enthousiasme, il écrit le premier manuel technique. L'idée fut ensuite récupérée par George Nissen, un professeur de gymnastique américain qui fonde la première fabrique de trampoline. Son commerce se développe rapidement grâce aux commandes en provenance des écoles, des universités mais aussi de l'armée américaine qui utilise le trampoline pour l'entraînement de ses pilotes durant la Seconde Guerre mondiale. George Nissen, en compagnie de Kurt Baechler, participe aussi à l'élaboration d'une discipline sportive, puis à sa propagation en Europe à partir des années cinquante. L'année 1964 voit la création de la Fédération internationale de trampoline (FIT) qui, dans la foulée, organise à Londres ses premiers championnats du monde. En janvier 1999, la FIT s'unit à la Fédération internationale de gymnastique. Un an plus tard, le trampoline fait son entrée dans le programme officiel des Jeux olympiques, avec des compétitions masculines et féminines.



gymnastique

chapitre

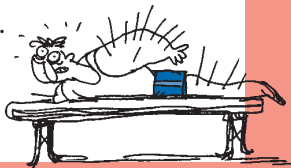


***Un sport
plurriel***

théorèmes

D I S C I P L I N E S

Sous le terme « gymnastique », on trouve un panel de disciplines très **différentes** qui vont du simple cours de remise en forme aux technique les plus diverses inspirées de l'aérobic des années quatre-vingt ou des écoles de médecine chinoise. Dans ce chapitre, nous nous contenterons d'évoquer les disciplines qui font officiellement l'objet de **compétitions** sportives.



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

La gymnastique masculine se compose de six épreuves qui nécessitent un ensemble de qualités très différentes : virtuosité, force et souplesse.

Le sol

Sur une surface de 12 m sur 12 m appelée praticable, le gymnaste présente un programme qui dure obligatoirement entre 50 et 70 secondes et qui comporte des éléments acrobatiques, des exercices de force et d'équilibre.

Le cheval d'arçons

En appui sur les mains, le gymnaste enchaîne les mouvements circulaires qui nécessitent le déplacement alternatif d'une main au passage du corps, le tout sans interruption ni rupture de rythme. Il faut aussi utiliser les trois parties du cheval (le centre et les deux extrémités).

Les anneaux

Le gymnaste doit effectuer sa série en suspension et en appui sur des anneaux en évitant le balancement. Les anneaux sont sans conteste l'engin le plus éprouvant sur le plan musculaire. Au plus haut niveau, les gymnastes enchaînent jusqu'à cinq, voire six mouvements en force associés à des exercices d'élan plus dynamiques.



Le saut

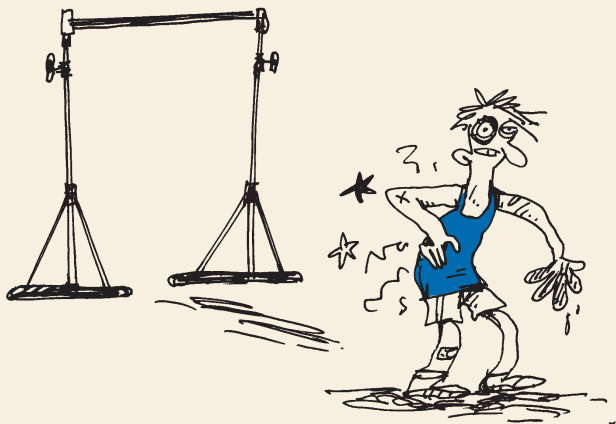
Après une course d'élan de 25 mètres, le gymnaste prend un appel sur le tremplin et pose ensuite les deux mains sur la table de saut. Il profite de la partie de vol derrière l'agrès pour réaliser un saut comportant une ou plusieurs rotations dans les différents axes du corps.

Les barres parallèles

L'engin se présente sous la forme de deux barres parallèles distantes de la largeur des épaules du gymnaste sur lesquelles on réalise 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.

Barre fixe

Sur cet engin, tous les exercices s'exécutent en rotation autour de la barre. Les gymnastes profitent de l'amplitude de l'élan ou du mouvement pour exécuter des « lâchers » de barre dans le cadre de figures extrêmement périlleuses. Les sorties sont également l'occasion de démonstrations acrobatiques extraordinaires qui voient le gymnaste s'envoler plusieurs mètres au-



dessus de sol, réaliser une série de rotations – jusqu'à trois saltos enchaînés – pour retomber ensuite comme par magie sur ses appuis, sans vaciller.

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

Les quatre agrès que compte la gymnastique artistique féminine ont été conçus pour mettre en exergue les qualités de souplesse et d'équilibre. La force est également nécessaire! Même si le talent de la gymnaste sera précisément de donner l'illusion d'une grande facilité.

Le saut

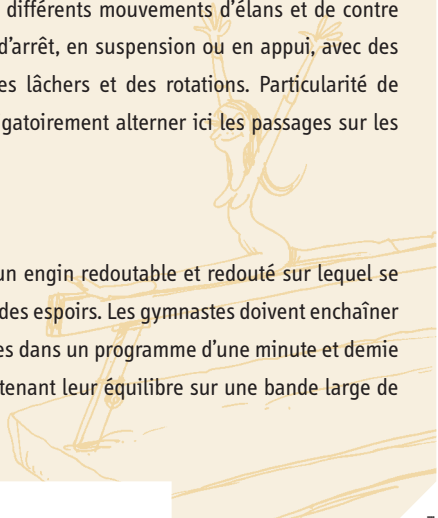
Après une course d'élan, les gymnastes abordent la table de saut en y posant les deux mains. Comme les hommes, elles peuvent cependant précéder la battue d'un élément préparatoire comme une rondade qui leur permet d'aborder le saut dans un autre sens de rotation.

Les barres asymétriques

Cette discipline, où les gymnastes exécutent leur mouvement sur deux barres parallèles placées à hauteurs différentes, impose de réaliser 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 ici les passages sur les deux barres.

La poutre

La poutre est 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 sol

Depuis 1950, la musique accompagne les gymnastes qui disposent d'une minute et demie maximum pour enchaîner différentes séries acrobatiques entrecoupées de passages chorégraphiques et de sauts gymniques où seront jugés la composition et l'exécution.

La gymnastique rythmique

La gymnastique rythmique, plus connue sous ses initiales GR, fait partie des rares sports à s'adresser exclusivement aux femmes.

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 (corde ouverte, fermée, pliée). 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, ce qui favorise les gymnastes ambidextres. Enfin, le ruban, qui est probablement le plus gracieux de tous les engins. Les gymnastes l'utilisent pour produire d'éphémères spirales ou serpentins qui participent à la magie de leurs gestes.

Les compétitions par équipe

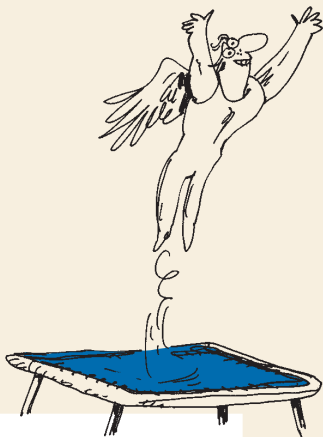
La GR comprend des compétitions individuelles et par équipe. Cinq gymnastes présentent alors deux compositions différentes d'une durée de deux minutes à deux minutes trente. Le choix des engins est déterminé par la Fédération International de Gymnastique. Au niveau olympique, par exemple, on prend soin de changer pour chaque nouvelle édition des Jeux.



Le trampoline

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, régi par les mêmes principes que 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.



Il existe aussi une discipline intitulée « double mini-trampoline » qui fut créée en 1974 et fait l'objet de championnats du monde depuis 1988. Celle-ci s'apparente un peu au saut de cheval en gymnastique artistique dans la mesure où l'on prend son élan avant de se réceptionner sur des mousses après deux ou trois mouvements acrobatiques sur un mini-trampoline de 2,85 m de longueur. Le total de deux passages différents détermine le classement.

Acrosport

Cette discipline 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.

Tumbling

Tumbling désigne à la fois la discipline et le tapis de 25 mètres muni d'un système de ressort qui le rend extrêmement

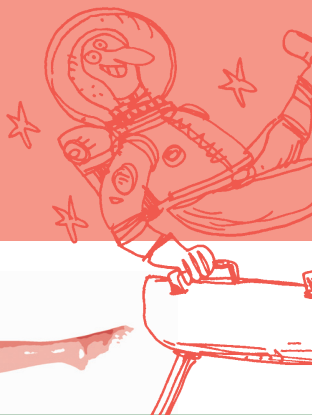
bondissant. Après une courte prise d'élan, les gymnastes enchaînent huit sauts avec des rotations dans les différents axes du corps. Chaque saut vaut un certain nombre de points selon un barème extrêmement précis qui tient compte de la position en vol et de la difficulté.

L'Aérobic

Créée en 1968 par un médecin américain du nom de Kenneth Cooper, cette école de remise en forme prit d'abord les allures d'un phénomène de mode avant d'accéder au rang de sport à part entière – l'aérobic artistique – avec ses règles et ses compétitions, que le Comité international olympique a demandé à la Fédération internationale de gymnastique d'intégrer dans son giron en 1994. Ainsi, des championnats du monde sont organisés régulièrement depuis 1995. 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).

gymnastique

chapitre

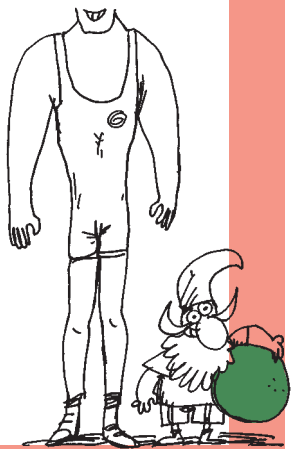



**Attention
le dos !**




SANTÉ

L'apprentissage des bases de la gymnastique conditionne tous les progrès en matière de sport. On y apprend effectivement à bien utiliser ses **muscles**, à positionner ses **articulations** et à prendre conscience du **corps** dans l'espace.





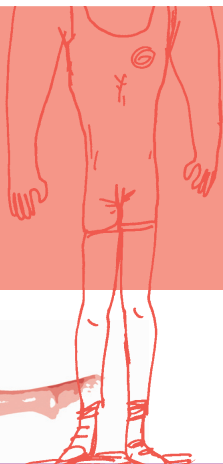
 our les enfants qui débutent la gymnastique, on travaille surtout la psychomotricité : roulades, suspensions, balancements. Tout cela fait l'objet de petits jeux. À mesure que l'on progresse, on passe à des choses plus sérieuses, notamment au niveau des règles de sécurité qui doivent toujours être respectées. On doit éviter les accidents en s'assurant du bon ancrage des appareils sur le sol, du dégagement autour de l'engin, de la disposition des mousses, etc. Durant la phase d'apprentissage, certains exercices nécessitent aussi la présence d'un « aide » qui intervient pour faciliter le mouvement ou d'un « garant » chargé de rattraper la personne en cas de chute. A charge pour ce dernier d'être très vigilant et d'intervenir au bon moment, sans se faire mal soi-même. Il devra par exemple veiller à ne pas se coincer le bras en intervenant au-dessus des barres parallèles lors du balancement! Petit à petit, on acquiert les bons réflexes. Les douleurs s'estompent aussi rapidement comme les petits hématomes sous-brachiaux qui apparaissent après les premières séries aux barres parallèles chez les garçons. On apprend également à prendre bien soin des mains qui souffrent beaucoup à la barre fixe. Les gymnastes parlent de « steak » pour décrire un arrachement soudain de la peau sous la contrainte. Il arrive aussi que l'on se tape les pieds ou les tibias sur l'engin. Les

chutes font partie du métier. Elles sont généralement sans conséquence et l'on s'efforce d'évacuer l'appréhension en remontant aussitôt sur l'engin. Le trampoline mérite néanmoins une attention particulière. Une mauvaise touche suffit à éjecter le gymnaste hors de la toile. Il faut donc progresser très prudemment et prévoir des mousses tout autour de l'aire de saut. Pour le reste, la gymnastique ne prête à aucune contre-indication. En cas de pratique intensive, on veillera seulement à surveiller les maux de dos, notamment dans les mouvements qui exigent une forte cambrure chez la jeune fille. Il arrive à la puberté que des lésions osseuses apparaissent. Enfin, beaucoup de gens sont persuadés que la gymnastique entrave la croissance. De fait, les gymnastes sont souvent petits. Mais est-ce le sport qui empêche de grandir ou les petits gabarits trouvent-ils dans sa pratique un moyen d'expression plus favorable? La question est difficile à trancher. On sait qu'un entraînement poussé retarde l'apparition de la puberté. Mais, selon toute vraisemblance, cela n'affecte pas la taille adulte. Et nous parlons ici de gymnastes qui s'entraînent parfois plus dix heures par semaine. Pour une pratique moins assidue, il ne faut nourrir aucune crainte. La gymnastique ne produit pas de nains comme le basket ne fait pas de géants.



gymnastique

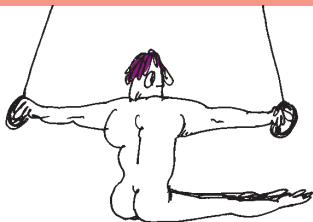
chapitre



***Point trop
n'en faut !***

matériel


MATÉRIEL



L'équipement gymnique ne pèse pas lourd en gymnastique. Au propre comme au figuré. Une **chemisette**, un **short** ou éventuellement un fuseau pour les garçons, une combinaison pour les filles. Et le tour est joué.

GYMNASTIQUE

Tenue



Pour être libre de leurs mouvements, les hommes portent un maillot sans manches. En compétition, ils portent un short lors des sauts et des exercices au sol et un pantalon long pour les quatre autres engins. Quant aux femmes, elles revêtent une tunique une pièce à manches courtes ou longues. Il faut également faire l'acquisition de chaussons en cuir, quoique certains gymnastes préfèrent garder les pieds nus.

Magnésie

On utilise une poudre blanche, la « magnésie », pour garder les mains parfaitement sèches aux différents agrès.

Maniques

Les maniques sont des pièces de cuir qui s'attachent aux poings et sur deux ou trois doigts pour couvrir la paume de la main. On réduit ainsi le risque de blessures liées aux frottements contre l'engin.

La salle de compétition

Suivant le règlement édité par la Fédération Internationale,

elle doit disposer d'une aire de dégagement entre les agrès qui sont fixées sur un podium d'une hauteur de 80 à 110 cm.

Sol

Il doit avoir une superficie de 12 m² et comprendre une bande de sécurité d'un mètre. Le caoutchouc qui a remplacé depuis 1950 la couche de mousse séparant le plancher de bois et le tapis de sol a considérablement amélioré la qualité des impulsions et la réception des gymnastes.

Cheval d'arçons

Le cheval d'arçons est un gros bloc de bois ou d'acier, d'une longueur de 1,60 m et d'une hauteur de 1,05 m, recouvert de cuir ou d'une matière synthétique similaire. Il est équipé de deux arçons en bois ou en matière synthétique et pouvant être distants de manière variable (entre 40 et 45 cm).

Anneaux

Suspendus à 2,80 m du sol par des courroies et des câbles métalliques fixés à un portique, les anneaux fabriqués en bois ou dans une matière offrant les mêmes propriétés ont un diamètre de 21 cm et une largeur de 28 mm.

Saut

Après avoir pris leur élan sur une piste de 25 m, les gymnastes posent leurs mains sur une table de saut posé sur une base métallique d'une hauteur de 1,35 m pour les hommes et 1,25 m pour les femmes.

Barres parallèles

Soutenues à deux mètres du sol par une base métallique, les deux barres parallèles d'une longueur de 3,50 m sont fabriquées dans un bois relativement souple qui amortit les mouvements des gymnastes.

Barres asymétriques

Plus courtes que les barres parallèles (2,40 m), les barres sont situées respectivement à 2,45 et 1,65 m du sol. Selon le travail de la gymnaste, l'écartement entre les barres varie entre 1 et 1,60 m.

Barre fixe

Soutenue par deux montants métalliques, la barre ou «reck», aura un diamètre de 2,8 cm et une longueur de 2,4 m. L'acier permet de supporter les forces importantes mises en jeu,

liées au poids du gymnaste et à la vitesse de rotation. En sortir, les gymnastes s'envolent parfois à plus de quatre mètres de hauteur.

Poutre

Autrefois en bois, la poutre est désormais en aluminium recouverte d'une feutrine résistante. Elle fait cinq mètres de long pour à peine dix centimètres de large, et elle est placée à 1,25 m du sol.

Autre

Pour l'ensemble des agrès, des tapis de réception d'une hauteur de 20 cm sont disposés sous et autour des engins en respectant les normes de sécurité définies par la Fédération Internationale de Gymnastique.

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

La tenue

Les gymnastes portent un maillot de couleur couvrant parfois les jambes qu'elles agrémentent à l'occasion d'une petite jupe et de chaussons en cuir.

L'aire de compétition

La surface du praticable est plus grande qu'en gymnastique

(13 m sur 13 plutôt que 12) avec un rétrécissement des bandes de sécurité d'un demi-mètre et une hauteur minimale de plafond de huit mètres.

Les engins

Fabriquée avec du chanvre, du lin ou n'importe quelle matière synthétique, la corde ne possède pas de longueur définie – cela dépend de la taille de la gymnaste – et sera munie de nœuds à ses extrémités. Le cerceau en plastique doit peser 300 g au minimum et son diamètre sera compris entre 80 et 90 cm. Le ballon possède un diamètre de 18 ou 20 cm pour un poids minimum de 400 g. Les massues ont la forme de bouteilles au col élancé de 40 à 50 cm et doivent atteindre au moins 150 g. Quant au ruban, il se compose d'une hampe en plastique, recouverte à sa base d'un ruban adhésif et, à l'autre extrémité, d'une pièce de satin longue d'au moins six mètres.

TRAMPOLINE

Tenue

Les hommes portent un maillot sans manches et un long colant de couleur unie, les femmes un modèle couvrant au moins les deux tiers des bras.

L'aire de compétition

Comme pour les épreuves de gymnastique rythmique, les enceintes accueillant les épreuves de trampoline doivent posséder un plafond suffisamment haut (8 à 10 m). Des mousses de protection doivent évidemment être disposés tout autour de la toile en cas de chute.

Le trampoline

L'élasticité de la toile formée par une centaine de tendeurs en nylon ultra-résistant maintenus par un cadre est due aux ressorts qui la fixent armature métallique situé à 1,15 m du sol. Sur la toile (4,28 x 2,14 m) se croisent des lignes rouges qui servent de repères pendant l'exécution du saut.

Le tumbling

Les *tumblers* prennent leur élan sur une piste longue de dix mètres avant d'effectuer leurs acrobaties sur une seconde piste mesurant 25 m de long pour 1,50 m de large, constituée de barres en fibre de verre sur lesquelles sont placés 10 cm de mousse dense et une moquette. Les gymnastes se réceptionnent sur une aire en mousse plus épaisse de 30 cm de hauteur.

gymnastique

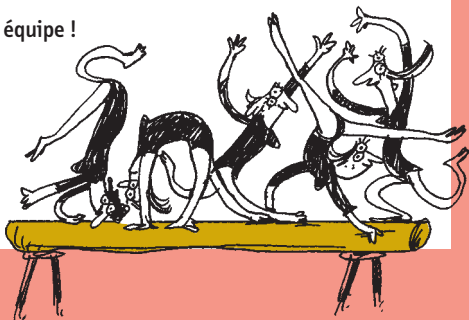
chapitre

*Une affaire
de jurés*



R È G L E S

La gymnastique est un sport éminemment plus **collectif** qu'on ne pourrait initialement le penser. Pour briller individuellement, il faut d'abord se mettre au service de son équipe !



GYMNASTIQUE

Déroulement général

Les grandes épreuves se divisent en trois concours. Le premier récompense les équipes. Pour cela, il faut réunir 5 gymnastes et l'addition des 4 meilleures cotes à chaque engin permet d'établir le classement. Ensuite vient le concours multiple individuel. Il réunit les 24 meilleurs gymnastes (à concurrence de 2 maximum par pays). Le classement tient compte des notes du premier passage et récompense l'athlète le plus complet. Enfin viennent les finales aux engins qui opposent les huit meilleurs spécialistes (six aux Jeux olympiques). Seule la note de la finale est prise en compte.

La cotation

La note dépend d'une multitude de paramètres objectifs et subjectifs. Les différentes difficultés sont répertoriées par niveau. Pour obtenir la note maximale, on doit proposer une série de mouvements codifiés. Aux anneaux, par exemple, l'exercice doit compter au moins deux appuis renversés, dont un exécuté en force et l'autre avec élan. Aux barres asymétriques, les jeunes filles doivent proposer un programme incluant au moins dix mouvements sans pouvoir en réaliser plus de quatre consécutivement à la même

barre. À la barre fixe, les gymnastes doivent effectuer au moins un lâcher de barre, etc. Un premier jury constitué de deux juges est chargé d'évaluer la valeur de la série. Un deuxième jury composé de six personnes juge la qualité de l'exécution et retranche des points lorsqu'il constate des petites ou grosses fautes : manque d'amplitude, mauvais enchaînements, déséquilibre à la réception, etc. Il peut également offrir des bonifications. Lors du saut, un atterrissage à plus de quatre mètres de l'agrès octroie un bonus de 0,20 points. Il n'y a pas de concertation entre les juges. Chacun donne individuellement sa cotation. Sont écartées la note la plus élevée et la note la plus basse. La cote définitive est alors établie sur la moyenne des quatre restantes. Le gymnaste et son entraîneur doivent donc faire un choix entre un programme difficile assurant une cote de départ appréciable et un programme plus léger mais plus facile à exécuter. En général, on privilégie la sécurité dans le programme individuel multiple et le risque dans les finales aux engins.

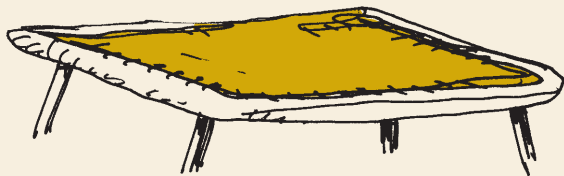
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

En GR, le premier jour est consacré au concours général multiple individuel où chaque concurrente est jugée pour sa prestation aux cinq engins. Ensuite, on se dispute les finales

individuelles aux engins. Ceux-ci sont au nombre de quatre. L'engin restant est utilisé dans le concours par équipe où le classement s'établit sur la note d'ensemble accordée aux cinq gymnastes. Là encore, on compose trois jurys : le premier est chargé d'évaluer la valeur technique, le deuxième détermine la valeur artistique et le troisième évalue l'exécution de la série.

TRAMPOLINE

Lors des qualifications, les athlètes accomplissent d'abord un ensemble de figures imposées (double salto, salto avant avec ou sans rotation, salto arrière avec rotation) qui évalue essentiellement le niveau d'exécution. Puis, ils participent au concours consacré aux figures libres. Les gymnastes doivent déposer 48 heures avant leur prestation une « carte de compétition » répertoriant leurs dix exercices. Neuf juges évaluent la performance. Le juge-arbitre, en collaboration avec son assistant, établit la



note maximale. Deux autres juges estiment le niveau de difficulté du programme. Enfin, les cinq autres apprécient la qualité d'exécution de la routine (maintien de la hauteur, de la position ou réception finale), relèvent les éventuelles fautes techniques comme une mauvaise position du corps et convertissent ces erreurs en points qui grèvent la cotation initiale donnée par le juge-arbitre et les juges techniques.



Au nom du mien

La gymnastique est un sport en perpétuel développement. Lors des programmes libres, il arrive assez régulièrement qu'on assiste à une innovation majeure, un mouvement que l'on n'avait jamais réalisé auparavant. Très souvent, on le baptisera du nom du gymnaste qui l'a exécuté en premier. On connaît par exemple le saut Yurchenko (en hommage à Natalia Yurchenko qui l'a présenté pour la première fois en 1983). Mais aussi le Kozak, le Chouchounova, le Popa, le Mellisanidis, le Karpenko, le Tsukahara. Il y a également le Deltchev et le Tkatchev à la barre fixe; le Gnauk aux barres asymétriques; le Korbut, le Furnon et le Teza à la poutre ainsi que le Thomas au cheval d'arçons.

gymnastique

chapitre

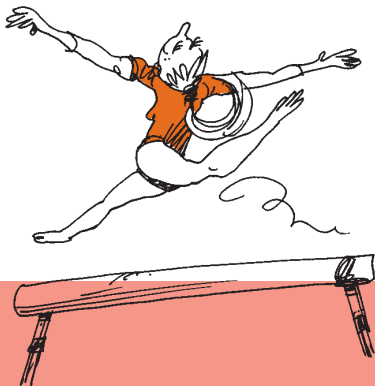



Les secrets de la grâce

Le chapitre 1

T E C H N I Q U E S

Le nombre infini de techniques en gymnastique ne nous permet évidemment pas de couvrir tous les apprentissages. Contentons-nous d'énoncer les **principes de base.**





es cours de gymnastique de notre enfance, chacun aura retenu la différence entre la *position fixe* (jambes jointes, bras le long du corps, tête relevée) et la *position repos* (jambes écartées, mains dans le dos, tête droite). En progressant dans ce sport, on découvrira beaucoup d'autres subtilités.

À commencer par la maîtrise du *gainage*. Sur le plan biomécanique, ce terme désigne le verrouillage de l'articulation des hanches. On l'obtient en contractant à la fois les chaînes antérieures du corps (abdominaux) et postérieures (les fessiers). Le gainage nécessite un petit apprentissage auquel les enfants se livrent spontanément lorsqu'ils s'amuse pendant des heures à rebondir sur le lit des parents. Heureusement, il existe d'autres techniques plus efficaces et moins coûteuses en matière de literie. On les enseigne dans les clubs par le biais de petits exercices. Cette maîtrise du gainage est essentielle dans la plupart des activités sportives et particulièrement en gymnastique. Elle garantit la bonne transmission des impulsions et protège la colonne vertébrale des contraintes parasites. Progressivement, on acquiert d'autres réflexes comme de tendre bras et jambes jusqu'à la pointe des doigts ou des orteils. On découvre les différents types

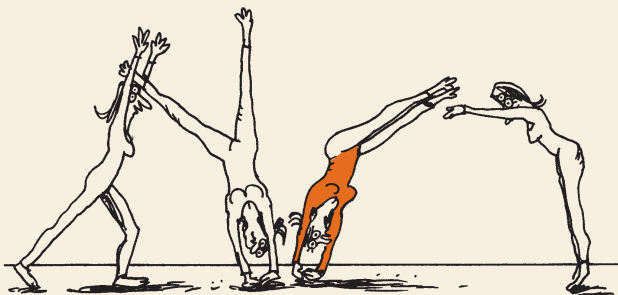
de rotation: le salto (communément appelé *saut périlleux*) qui consiste à effectuer un tour sur soi-même en passant la tête en bas; et la vrille, où l'on tourne sur le côté. Un tour vaut 360 degrés. Mais on parle encore de demi-vrille (180 degrés) et de quart de vrille (90 degrés). On apprend aussi à maîtriser les nouvelles attitudes.

En *position groupée*, on est fléchi vers l'avant, les jambes repliées contre le ventre, les genoux entre les mains. Cela permet par exemple d'effectuer des rotations très rapides dans les airs. En *position carpée*, les jambes sont tendues et forment un angle avec le corps. La rotation est moins rapide, mais cela facilite la réception.

Enfin, la position tendue implique que les jambes et le tronc respectent un alignement parfait. La combinaison des trois attitudes (groupée, carpée, tendue), des différents types de rotation (salto, vrille) et du sens de rotation (avant, arrière ou longitudinale) donne une idée de l'infinie diversité des figures que l'on retrouve dans les épreuves de saut, bien sûr, mais aussi lors des sorties d'engins ou encore dans les exercices au sol. Cette discipline est généralement la première que l'on enseigne pour se

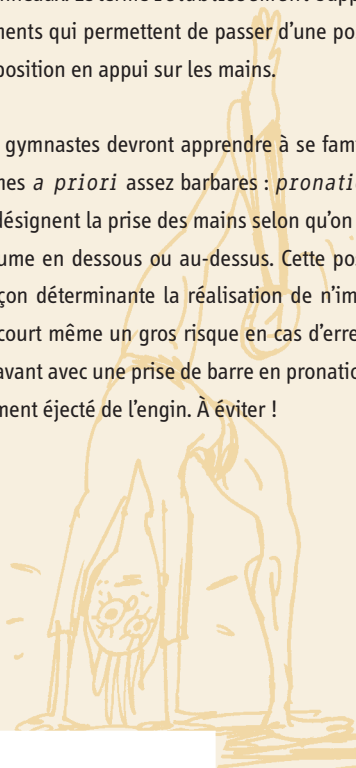
familiariser avec le sport. Des exercices de culbute avant et arrière laissent progressivement la place à d'autres mouvements plus complexes : roues, rondades, flic-flac.

On s'initiera aussi à la réalisation d'exercices en force ou en souplesse. Les garçons excellent généralement dans les premiers en maîtrisant par exemple la montée très lente des jambes vers l'appui tendu renversé (ou *poirier en force*). Les filles sont plus habiles pour les deuxièmes. On utilise d'ailleurs le terme *souplesse* pour décrire un exercice typiquement féminin qui consiste à passer des pieds sur les mains et des mains sur les pieds en profitant de l'extrême flexibilité de la colonne vertébrale. Aux agrès aussi, on retrouve une série de mouvements de référence.



Ainsi, une *volée* désigne une rotation dans les airs en se tenant seulement par les mains. On peut la réaliser en avant ou en arrière à la barre fixe, aux barres parallèles, aux barres asymétriques et aux anneaux. Le terme *rétablissement* s'applique à tous les mouvements qui permettent de passer d'une position suspendue à une position en appui sur les mains.

Enfin tous les gymnastes devront apprendre à se familiariser avec deux termes *a priori* assez barbares : *pronation* et *supination* qui désignent la prise des mains selon qu'on saisit l'engin avec la paume en dessous ou au-dessus. Cette position conditionne de façon déterminante la réalisation de n'importe quel exercice. On court même un gros risque en cas d'erreur. Si l'on part en volée avant avec une prise de barre en pronation, on sera automatiquement éjecté de l'engin. À éviter !



gymnastique

chapitre

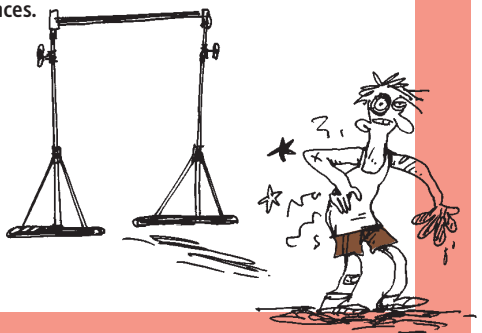


*Le mot
de la fin*

la fin

LEXIQUE

En clôture de ce tour succinct de la gymnastique, voici un **lexique**, ainsi que quelques bonnes adresses qui vous permettront de parfaire vos connaissances.



Amplitude : Hauteur ou degré d'exécution d'un mouvement.

Code de pointage : Ce code édité par la Fédération internationale, regroupe les règles d'attribution de points et de composition du programme, indispensables à chaque juge et entraîneur. Chaque sport a son propre code.

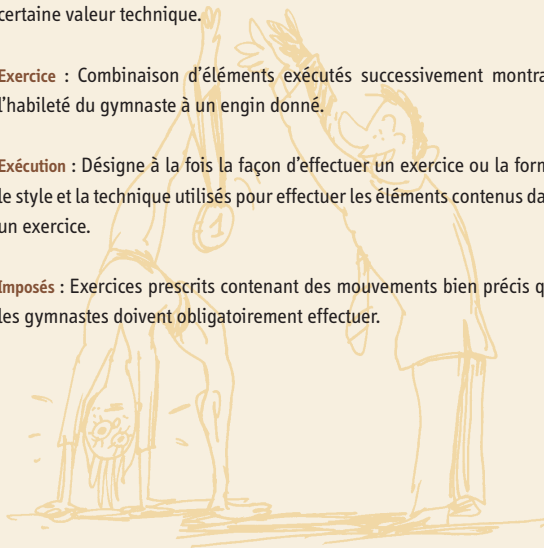
Composition : Structure de l'exercice d'un gymnaste.

Élément : Mouvement isolé, exécuté de façon bien précise et ayant une certaine valeur technique.

Exercice : Combinaison d'éléments exécutés successivement montrant l'habileté du gymnaste à un engin donné.

Exécution : Désigne à la fois la façon d'effectuer un exercice ou la forme, le style et la technique utilisés pour effectuer les éléments contenus dans un exercice.

Imposés : Exercices prescrits contenant des mouvements bien précis que les gymnastes doivent obligatoirement effectuer.



Gymnastique artistique

Bascule : Passage d'une position sous la barre à une position au-dessus de la barre.

Cercle des jambes : Mouvement standard au cheval d'arçons qui s'exécute également sur d'autres engins (sol, barres parallèles et barre d'équilibre). Le gymnaste balance ses jambes réunies autour du cheval en formant un cercle, chacune de ses mains se soulevant alternativement du cheval au passage des jambes.

Chorégraphie : Exercice complet au sol ou sur la poutre comportant tous les éléments exigés : mouvements acrobatiques et chorégraphiques, équilibre, rotations, sauts, etc.

Lâcher : Le gymnaste lâche la barre pour effectuer un mouvement (salto, pirouette, etc.) et la rattrape. Le lâcher fait partie des éléments ayant un degré de difficulté des plus élevés.

Sortie : À la fin de l'exercice, le gymnaste quitte l'engin en effectuant un élément acrobatique. Par opposition, l'entrée est l'élément par lequel le gymnaste débute son exercice.

Stick : Action d'effectuer une réception parfaite.

Gymnastique rythmique

Exercice d'ensemble : Exercice effectué ensemble par les cinq gymnastes.

Formation : Figures exécutées entre les gymnastes lors d'un exercice d'ensemble. Il existe six formations au minimum par exercice.

Collaboration : Entente manifestée par les membres de l'équipe lors d'un exercice d'ensemble.

Moulinets : Action de faire tourner alternativement les deux massues dans des directions opposées.

Rétro : Action de faire rouler le cerceau dans une direction pour le faire revenir vers la gymnaste.

Roulade : Action de faire rouler l'engin sur le sol, le corps ou une autre partie du corps du gymnaste.

Serpentin : Mouvement du ruban qui ressemble au mouvement du serpent lorsqu'il rampe.

Spirale : Petits mouvements de rotation (4-5) effectués par le ruban.

Trampoline : Salto avant avec 3,5 vrilles.

Back : Salto arrière. Un double back étant tout simplement un double salto arrière.

Ball-out : Salto avant depuis le dos.

Barani : Salto avant avec demi-vrille.

Cody : Salto arrière depuis le ventre.

Fliffis : Double saut avec vrille. Le quadriffis étant un quadruple saut avec vrille.

Front : Salto avant.

Lazy Back : Trois quarts de salto arrière arrivée ventre.

Randolph (Randy) : Saut avant avec deux vrilles et demie.

Rudolph (Rudy) : Saut avant avec une vrille et demie.



Fédération royale belge de gymnastique

Bd E. Machtens 143/28 / 1080 Bruxelles

☎ 02 414 90 58

✉ info@frbg-kbt.be / 🌐 www.frbg-kbt.be

Association francophone de gymnastique

Bd E. Machtens 143 / 1080 Bruxelles

☎ 02 414 90 58

✉ info@afgym.be / 🌐 www.afgym.be

Gymnastiekfederatie Vlaanderen

Zuiderlaan 13 / 9000 Gent

☎ 09 243 12 00

✉ info@gymfed.be / 🌐 www.gymfed.be

Pour obtenir les coordonnées des différentes fédérations, contactez l'ADEPS

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

🌐 www.adeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones, reconnue par la Communauté française, s'est donné, en partie, pour mission d'offrir des réponses concrètes et adaptées aux multiples questions des jeunes sportifs, de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

quai de Rome 53/ 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be

QUELQUES SITES INTERNET

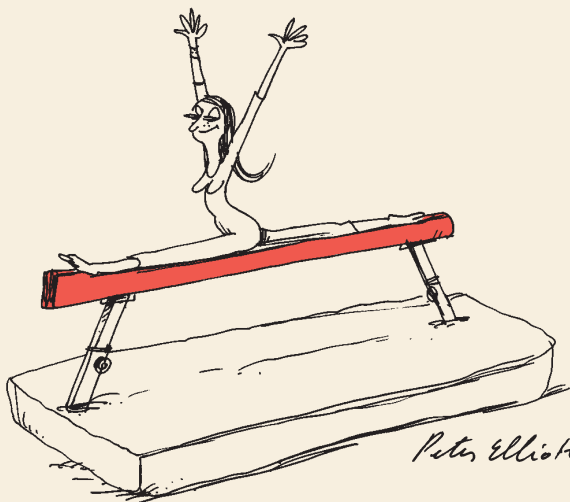
<http://lagr.com.free.fr>

Site en français consacré à la GR.

www.gymnet.org

Site en français réservé essentiellement à la gymnastique artistique avec une partie dédiée au trampoline.







CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!

