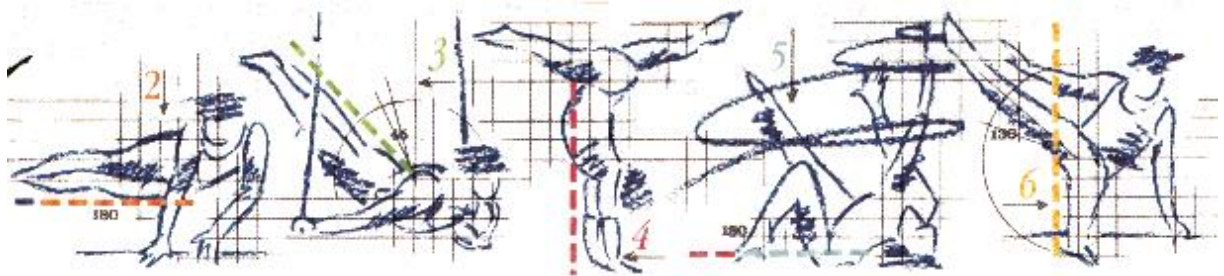




COURS THEORIQUE "GYMNASTIQUE ARTISTIQUE"

LA GYMNASTIQUE

"GENERALITE"



Cours élaboré par :

Les enseignants de la Cellule de Gymnastique Artistique

Sous la direction du :

Dr. Bessem MKAOUER

Assistant Universitaire à l'ISSEP Ksar Saïd

Chef de la cellule de gymnastique artistique

Expert scientifique en gymnastique artistique

Entraîneur fédéral de gymnastique artistique

Cours de GYM 1^{er} Année

Gymnastique artistique

A vous, Mesdames et Messieurs les futurs profs de GYM !!!

GENERALITES

La gymnastique artistique est une discipline parmi les 75 fédérations participantes aux J.O., elle est gérée par la Fédération Internationale de Gymnastique dont le rôle est d'orienter et d'organiser les compétitions, la formation et le développement de la discipline. **Elle est représentée en Tunisie par la FTG.**

Cette dernière comprend la Gymnastique Artistique Féminine (GAF), la Gymnastique Artistique Masculine (GAM), la Gymnastique Rythmique (GR). Son but est de gérer la diversité des formes de pratique dont l'ensemble contribue au développement de l'image de la discipline. La FTG oriente le travail des clubs, organise la formation des cadres et des juges, s'occupe de la réglementation des compétitions.

Actuellement, la G.A apparaît comme un mode d'expression se situant aux frontières du sport et de l'art ; du sport dans la mesure où elle est réglementée et de l'art parce qu'à travers le rythme, la précision, l'expression, elle atteint le domaine de l'esthétique.

La gymnastique est une discipline où l'activité musculaire développée reflète une maîtrise corporelle esthétique sur et à partir de tous les agrès. Cette maîtrise n'est pas achevée, elle constitue une recherche de toutes les possibilités réalisables sur les agrès, mais elle est régit par un code dont l'esprit se résume à l'idée que la difficulté d'un exercice ne doit jamais forcer au détriment d'une parfaite exécution du point de vue technique, élégance et amplitude.

Les enchaînements sont ainsi appréciés selon 3 facteurs :

* la difficulté, la combinaison de difficultés et l'exécution.

4 mots caractérisent l'activité :

* L'acrobatie, l'expression, la créativité et l'esthétisme.

C'est une activité qui contient **2 systèmes de contraintes** qui vont organiser la motricité : **le règlement et la confrontation aux appareils.**

Elle est constituée d'un ensemble de savoir-faire illimités qui ont été classés, répertoriés et qui constituent le **bagage culturel**. Ces éléments au nombre de 3000 sont en évolution constante et se définissent selon leur niveau de difficulté en éléments A, B, C, D, E, F et G. Les éléments résultent de l'exploration motrice maximum à chaque agrès. Ils constituent la base des enchaînements. La recherche de combinaisons de toutes les possibilités par rapport à l'espace, aux postures, aux appuis amène à une complexification de plus en plus grande des déplacements.

Cette complexification s'illustre par une multiplication du nombre de rotations sur une même trajectoire, ce qui nécessite des capacités de dissociation des différentes phases du

mouvement, dissociation des différentes phases de placement des segments et capacité de coordination des éléments entre eux.

La forme du travail actuel est l'élan où le temps d'arrêt est pénalisé ; l'enchaînement est dynamique et continu, les difficultés s'enchaînent sans élans intermédiaires. C'est un travail en allongement pour créer, conserver, utiliser une vitesse optimale.

Enfin, la gymnastique est une activité morphocinétique dans le sens où l'apprenant élève possède un projet de forme corporelle ; il y a ainsi une inversion de dominance entre les informations intéroceptives et extéroceptives, les premières prenant le pas sur les secondes au cours de l'apprentissage.

DEFINITION

La gymnastique pourrait se définir comme étant la réalisation de formes corporelles et techniques. Le terme "technique" renvoie à des notions spatiales et temporelles. Le terme de "formes" renvoie à la notion de figure. Ce sont ces figures qui nous renverrons vers la notion de forme plus ou moins définie avec le code de référence ; la notion de code renvoie à une référence idéale (modèle technique) et à un niveau de pratique.

Les définitions ont évoluées avec les époques, en voici quelques-unes :

- "La gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements et de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos mœurs et le développement de nos facultés" Amoros, 1810.
- Selon Vangioni (groupe d'étude de l'Académie de Nice), "c'est une activité de production de formes gestuelles codifiées ou créées, intégrant une motricité inhabituelle (souvent en appui manuel) et présentée sous forme d'enchaînement".
- Selon L. Thomas : "la gymnastique est une provocation permanente au déséquilibre pour se libérer de la pesanteur et se jouer d'elle avec son corps sur un certain nombre d'engins normalisés que sont les agrès, s'offrant même le luxe d'un code d'exécution à l'opposé de la motricité spontanée dite "naturelle".
- Selon J.J.Ermenault, 1996 " Combinaison d'actions à visées énergétiques et esthétiques, qui utilise le train supérieur comme train porteur et propulseur, de façon prédominante, dans un milieu aménagé inhabituel où la prise de risque maîtrisée est appréciée."

Ainsi, la gymnastique est une activité de production de formes techniques, destinée à être vue et jugée qui se caractérise par l'évolution du corps en situations inhabituelles dans l'espace ou sur des agrès dans une alternance de situations statiques et dynamiques impliquant une prédominance des membres supérieurs.

Pour résumer :

La gymnastique sportive est une activité de production ou reproduction de formes gestuelles créées ou codifiées ; elle sollicite une motricité corporelle expressive inhabituelle complexe et maîtrisée dans le but de produire un enchaînement, dans un milieu particulier, jugé et apprécié. Cette expression corporelle enrichie engendre des situations acrobatiques risquées où la mise en oeuvre des capacités bio-informationnelles, bio-mécaniques et bio-affectives est liée à la maîtrise des contraintes physiques du milieu et du gymnaste.

HISTOIRE et EVOLUTION

La gymnastique prend ses sources dans l'antiquité où nous trouvons la trace de 2 agrès: le sol et le cheval. Bien que similaire à celle que nous connaissons aujourd'hui, elle se faisait dans un esprit tout à fait différent :

- gymnastique au sol = danses sacrées (antiquité) à acrobaties (saltimbanques jusqu'au moyen âge),
- cheval de bois = raisons guerrières à voltige à cheval (apprentissage de l'équitation).

Au 19^{ème} siècle, en Allemagne, JAHN fonde le premier gymnase en plein air, où l'on peut pratiquer un ensemble d'activités physiques, essentiellement dans un but de musculation. On voit alors l'apparition des agrès (barres parallèles, barre fixe, cheval d'arçons, anneaux). L'essor de la gymnastique à la fin du 19^{ème} siècle, avec la création des Fédérations Nationales, n'est pas dû à des raisons "techniques", mais la gymnastique est, avant tout, un système conçu pour améliorer les qualités physiques et morales des individus. Ceci explique, à cette époque, un certain engagement politique des pratiquants.

C'est en 1832 et sous l'impulsion de Clias que sera créée la 1^{ère} fédération de gymnastique en Suisse qui donnera suite à un mouvement social et un développement de sociétés de gymnastique important. Cet essor est dû à un système conçu pour améliorer les qualités physiques et morales des individus ; il s'inscrit comme un moyen de régénérer une population pour lutter contre les envahisseurs. Il pratiquait une gymnastique sécuritaire et utilitaire (incendies, naufrages) ayant pour but d'endurer un effort et une douleur avec patience et résignation ; les élèves étaient des enfants, des adultes et des militaires. Napoléon Laisné (1837) quant à lui différencie sa méthode selon le public et compose sa gymnastique de différents exercices tels que : se tenir le corps en équilibre sur les coudes, se renverser aux poignées brachiales (anneaux), s'enlever à la croupe du cheval, grimper à la corde à étriers mobiles, monter à deux perches. Triât, lui opte pour une méthode de musculation, de force à base de pyramides et de main à main. Eugène Paz affirme une hostilité marquée à la gymnastique acrobatique, retire les tremplins et trapèzes et insiste sur la coordination et le rythme d'une gymnastique "au plancher".

La fondation en 1881 de la fédération européenne de Gymnastique consacre le mouvement et répond à un besoin d'union et de fraternisation des gymnastes dans un premier temps avant de se sportiviser sous l'influence du mouvement prôné par P. de Coubertin. C'est avec le Colonel Amoros que s'est développée la gymnastique ; c'est à lui que nous devons la tradition militaire de cette discipline à la fin du 19^{ème} siècle. Amoros propose une gymnastique plus statique et encrée de discipline qui tend à nous rendre plus courageux, intrépides, forts, adroits, véloces, souples, agiles. Sa leçon commence par des exercices de mise en rang, puis mouvements de la tête et des bras, jambes, tronc avec des changements de rythme, puis natation à sec sans aucun matériel, puis courses, exercices respiratoires et éducation morale. La gymnastique suédoise est quant à elle plus rationnelle et scientifique avec des apports de la médecine qui président à sa conception pédagogique.

L'évolution de la gymnastique se fait dans le sens d'une plus grande prise de risque dans des enchaînements de plus en plus complexes mais toujours artistiques. Depuis les vingt dernières années, cette évolution se traduit par le fait de passer d'un travail en force statique à un travail dynamique en élans. D'un enchaînement discontinu vers un enchaînement continu et d'un travail près de l'appareil à un travail loin de celui-ci. L'origine de cette évolution peut se trouver dans l'apport des connaissances scientifiques. L'anatomie fonctionnelle a permis de valoriser le développement des facteurs d'exécution et d'appliquer les techniques

d'assouplissement. Les connaissances physiologiques ont permis de faire progresser la préparation physique en proposant des programmes progressifs et constants. Les connaissances biomécaniques ont permis d'optimiser les phases d'impulsion et la qualité des rotations. Les connaissances psychologiques ont quant à elles entraîné de meilleures préparations mentales à la compétition. Cette évolution peut aussi s'expliquer par le développement de la qualité du matériel dans son rapport avec l'intégrité physique du gymnaste et la création d'un matériel pédagogique adapté. Enfin, cette évolution s'explique par une modification constante de la réglementation qui voit augmenter le nombre d'éléments.

LA GYMNASTIQUE : sport de haut niveau :

Il existe 2 règlements internationaux qui régissent les compétitions, l'un féminin et l'autre masculin.

Ils sont appelés CODE DE POINTAGE FIG 2013.

La réalisation de la gymnastique de haut niveau implique le gymnaste dans une pratique où la prise de risque est en opposition avec la maîtrise de ce risque, c'est un facteur premier. Il va s'agir de comprendre comment le règlement sollicite l'une ou l'autre partie de cette bivalence de l'activité.

CADRE MATERIEL COMPETITIF D'EVOLUTION.

Ceci concerne les appareils et leurs réglementations techniques. Ils sont au nombre de 4 pour les filles et 6 pour les garçons.

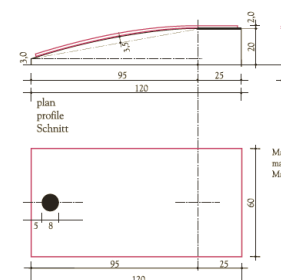
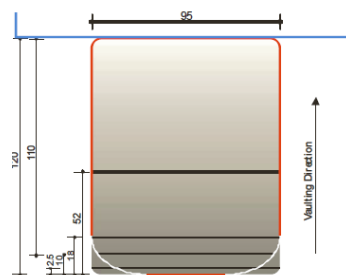
Il y a deux agrès communs, le sol qui représente l'ancienne gymnastique préparatoire "au plancher" composée de préliminaires est d'un agrès à part entière. La surface d'évolution est un praticable de 12m sur 12m qui a évolué en taille mais surtout au niveau de la qualité du matériel qui est devenu aujourd'hui dynamique.

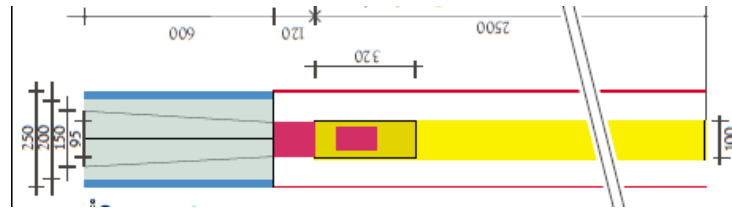
Enfin, le saut de cheval qui a aussi évolué du cheval de bois "de face pour les filles et de travers pour les garçons" à une table de saut sécurisante par sa forme curviligne et standard pour les deux genres.

LES AGRES FEMININS GAF.

TABLE DE SAUT :

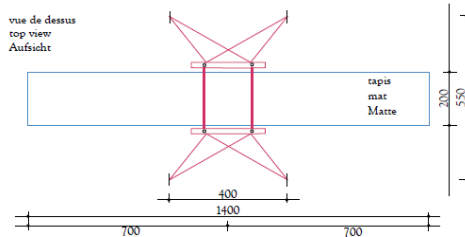
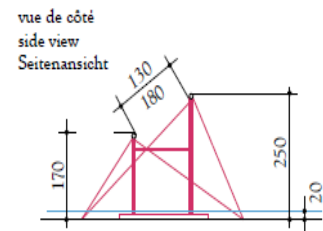
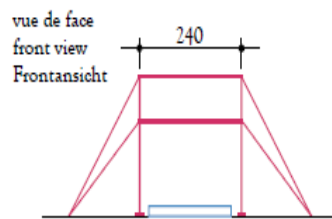
Il est composé d'une piste d'élan limitée de 25m, un tremplin dynamique, une table de saut et des tapis de réception. Pour les filles, la table de saut est positionnée à une hauteur de 1m25, et les tapis de réception de 20 cm.





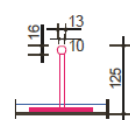
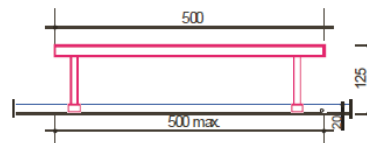
LES BARRES ASYMETRIQUES :

Deux barres en bois dynamique écarté de 1300 à 180 cm. La barre supérieure se situe à 2m50 du sol alors que la barre basse se situe à 1m70. Tapis de 20 cm de hauteur pour la protection.



LA POUTRE :

Elle se situe à 1m25 du sol, fait 5m de long et 10 cm de large. Possibilités d'utiliser un tremplin pour les entrées. Tapis de 20 cm de hauteur pour la protection et la réception.



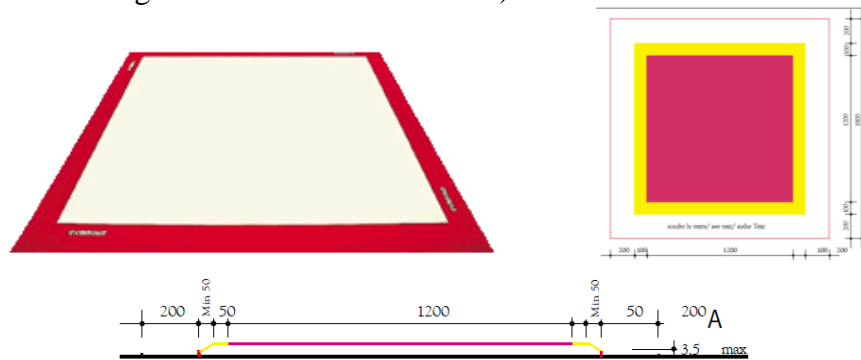
vue de côté
side view
Ansicht Längsseite

vue de face
front view
Ansicht Stirnseite

LE SOL :

L'exercice au sol est composé de façon prédominante de sauts acrobatiques combinés avec d'autres éléments gymniques : comme partie de force et d'équilibre, mouvements de souplesse, appuis renversés, combinaisons chorégraphiques, constituant un tout harmonieux et

rythmé par la musique, pendant 90 sec se déroulent sur l'ensemble de la surface du praticable (utilisation des deux diagonales et des côtés du carré).



LES AGRES MASCULINES GAM.

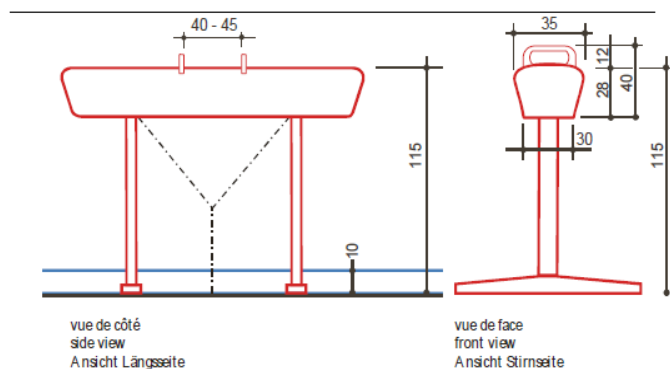
LE SOL :

L'exercice au sol est composé de façon prédominante de figures acrobatiques combinées avec des parties de force et d'équilibre, de souplesse, appuis renversés, combinaisons acrobatique et non acrobatique, constituant un tout harmonieux pendant 70 sec se déroulent sur l'ensemble de la surface du praticable.



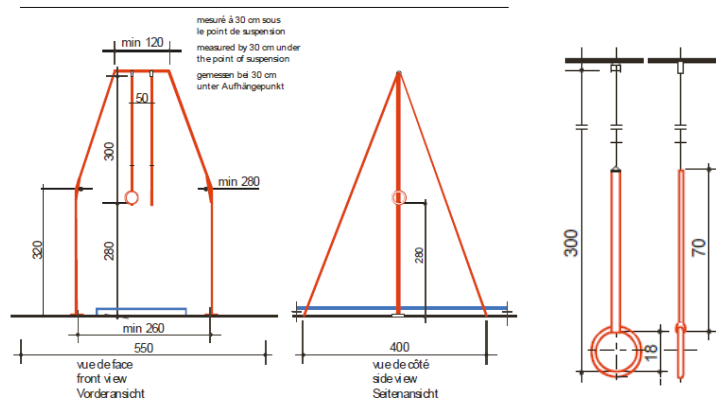
LE CHEVAL D'ARCONS :

Cheval de bois sur 4 pieds 1m05 de hauteur de l'arrête supérieur du tapis recouvert d'une protection en mousse et un revêtement avec 2 poignées se 12 cm de hauteur, l'écartement des poignées réglable. Tapis de 20 cm de hauteur pour la protection et la réception. La gymnastique au cheval d'arçons est caractérisée par l'exécution en appui.



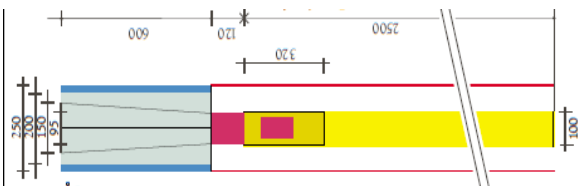
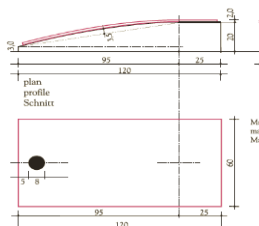
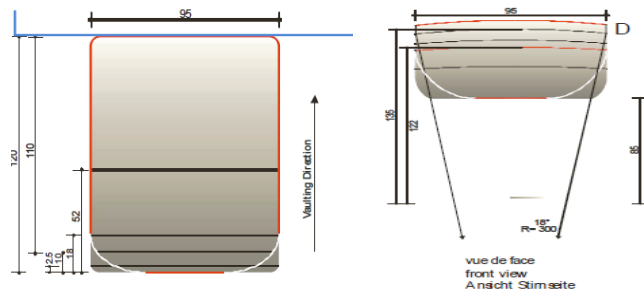
LES ANNEAUX :

Hauteur des anneaux à 2m60 de l'arrête supérieur du tapis. Anneaux en bois liés par un filin en acier à des montants enrés au sol. Tapis de 20 cm de hauteur pour la protection et la réception. Des éléments d'élan, de force et de maintien, répartis en nombre à peu près égal forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Dans une gymnastique où prédomine un travail avec les bras tendus, ils sont liés les uns aux autres en conduisant par la suspension, par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement. Un balancement des anneaux pendant les éléments de maintien est sanctionné comme faute.



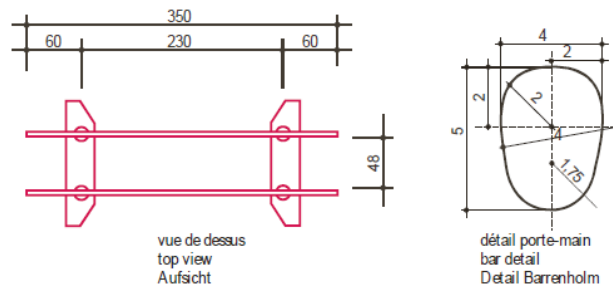
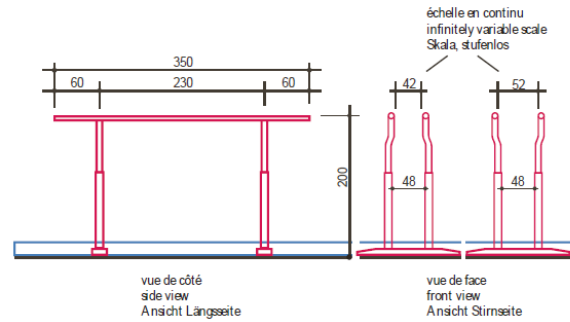
LA TABLE DE SAUT :

Il est composé d'une piste d'élan limitée de 25m, un tremplin dynamique, une table de saut et des tapis de réception. Pour les garçons, la table de saut est positionnée à une hauteur de 1m35, et les tapis de réception de 20 cm..



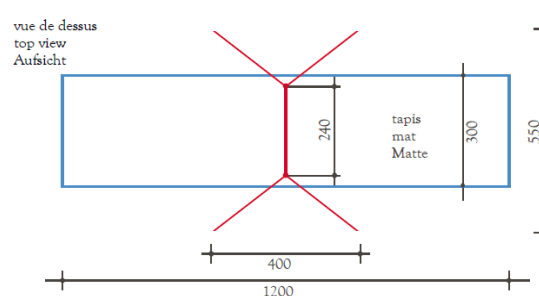
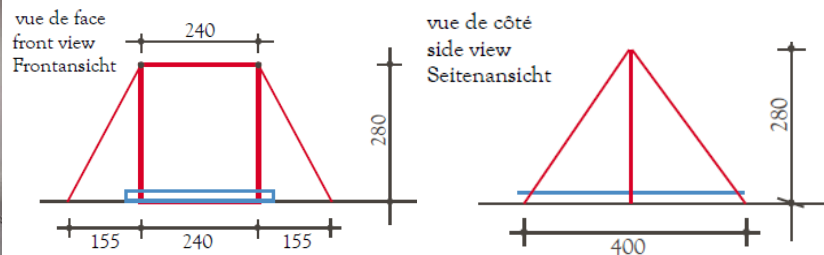
LES BARRES PARALLELES :

Barres flexibles ovales ou rondes en bois d'une hauteur de 1m80 à partir de l'arête supérieure du tapis. Ecart des barres possible de 42 à 52 cm. Tapis de 20 cm de hauteur pour la protection et la réception. Pour illustrer les nombreuses possibilités de l'engin, un exercice libre moderne aux barres parallèles comprend avant tout des éléments d'élan et volants avec différentes transitions entre les appuis et la suspension.



LA BARRE FIXE :

L'exercice comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt. Il faut inclure dans la combinaison de longs élans, des éléments exécutés près de la barre, des rotations longitudinales et des parties volantes. Hauteur 2m60 et tapis pour la protection et la réception de 20 cm.



BIBLIOGRAPHIES

- Fédération Française de Gymnastique. (1997) : Mémento des activités gymniques. Eds., F. F.G, Paris.
- Fédération Française de Gymnastique. (1989) : Mémento de l'entraîneur. Eds., F. F. G, Paris.
- Fédération International de Gymnastique. (1999) : Programme de développement de groupe d'âge. Eds., F.I.G, Zürich.
- Fédération International de Gymnastique. (2013) : Code de pointage GAM. Eds., F.I.G, Zürich.
- Jemni, M. (2011) : The Science of Gymnastics. Eds., Routledge, Francis and Taylor
- Jacques Leguet (1995) : Actions motrices en gymnastique sportive. Eds. Vigot, Paris.
- Roland Carrasco (1984) : Pédagogie des agrès. Eds. Vigot, Paris.
- Roland Carrasco (1982) : Essai de systématique de l'enseignement de la gymnastique aux agrès. Eds. Vigot, Paris.