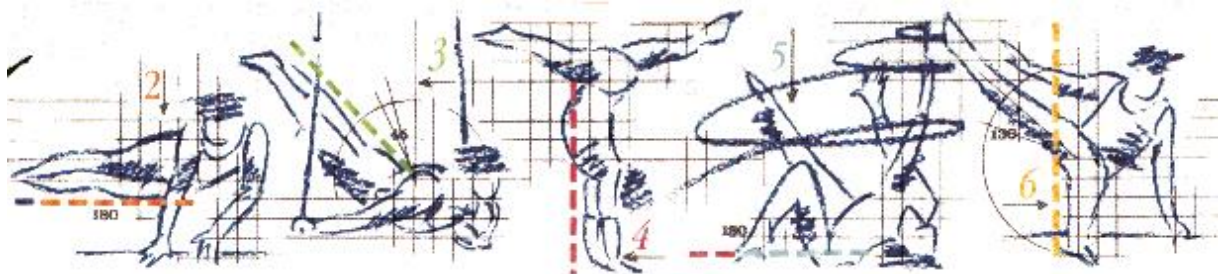




COURS THEORIQUE "GYMNASTIQUE ARTISTIQUE"

LA TERMINOLOGIE



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



Gymnastique artistique

LA TERMINOLOGIE

DEFINITION :

Ensembles de mots appartenant à une science, un art (Petit Robert).

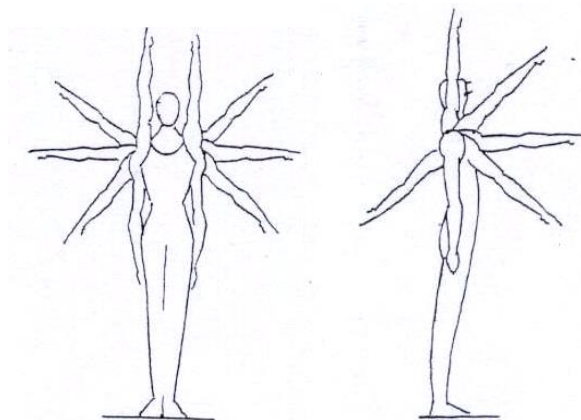
Les éléments gymniques sont répertoriés par groupes selon leurs structures d'où leurs appellations est le plus souvent tiré par la nature du mouvement ; ex : roulade avant, salto avant, cercles de jambes etc.... ou par le nom du gymnaste qui l'a réalisé ; ex : Tsukahara, Yurchenko, Katchov etc.... ou encore par le nom du pays du gymnaste qui l'a réalisé ex : Tchèque, Russe, roue Arabe etc....

D'après le précis de terminologie édité par la fig., pour définir une situation, huit paramètres sont à retenir :

- La position fondamentale
- Par quels membres on l'exécute
- Quel est le maintien de ces membres (fléchis, tendus, joints....)
- Quel est le maintien du corps (tendu, fléchi, horizontal....)
- Comment le corps est situé par rapport à l'engin (latéral, transversal,....)
- Quel est le cote du corps tourne vers l'engin (facial, dorsal, costal)
- La position du corps par rapport a la partie de l'engin (en bout des barres, en croupe,....)
- Quel est le maintien ou la prise des mains.

POSITIONS DES BRAS :

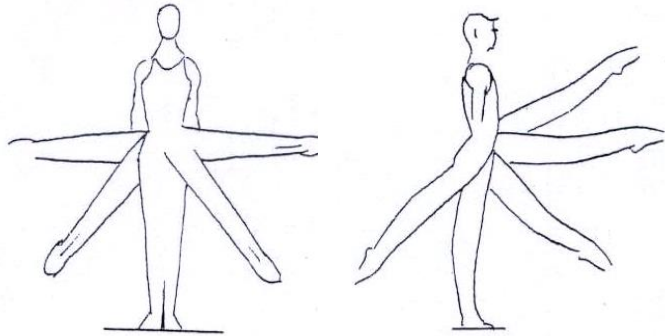
- En bas
- Latérales oblique bas
- Horizontales
- Latérales oblique haut
- En haut
- En avant oblique haut
- En avant
- En avant oblique bas
- En bas



- En arrière oblique bas
- En arrière

POSITIONS DES JAMBES :

- En bas à la station droite
- Latérale oblique bas
- Latérale à l'horizontale
- Latérale oblique haut
- En haut
- En bas station droite
- En avant oblique bas
- En avant à l'horizontale
- En avant en oblique haut
- En haut
- En bas à la station droite
- En arrière oblique bas
- En arrière à l'horizontale

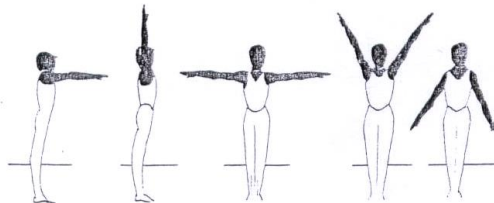


LES POSITIONS FONDAMENTALES

On en distingue six :

La station :

Le corps repose sur un ou deux pieds, exemple : station tendue verticale bras en avant, en haut, latéraux ect...



A genou(x) :

Le corps repose sur un ou deux genoux.



Siege :

C'est la position assise jambes tendus réunis ou écartées



Coucher :

On dit aussi « décubitus », dorsal, ventral, costal.



Appui :

Le corps est maintenu entièrement ou en partie au dessus du sol ou de l'engin par un ou plusieurs membres. Concrètement ce sont les épaules au dessus de l'engin qui déterminent la position d'appui. On distingue :

- Appui facial



- Appui équerre écartée



- Appui équerre jambes jointes



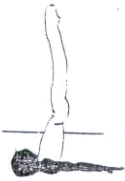
- Appui dorsal



- Appui tendu renversé



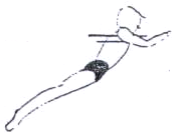
- Appui renversé sur la nuque (chandelle)



- Appui renversé sur la tête et les mains (trépied)



- Appui brachial



- Appui manuel et pédestre (pieds-mains) .variante : jambes jointes ou écartées, tendues ou fléchies.

SITUATION DU CORPS PAR RAPPORT A L'ENGIN :

Comme nous venons de le voir dans les différentes situations ci-dessus, le gymnaste peut se trouver face à l'engin (position faciale), dos à l'engin (dorsale), de cote(costale-cas aux arçons notamment).mais dans toutes ces situations, le gymnaste peut être placé latéralement à l'engin(l'axe de largeur du corps est parallèle à l'axe de longueur de l'engin) ou transversalement (l'axe de largeur du corps est perpendiculaire à l'axe de longueur de l'engin).

Particularités :

Aux barres parallèles, dans un exercice, la première position transversale prise par le gymnaste, déterminera la dénomination de la barre : le gymnaste aura la barre gauche et ce pendant tout l'exercice quelque soit la position du gymnaste.

Au cheval-arçons : placé en situation latérale, le gymnaste aura le cou à sa gauche et la croupe à sa droite. Placé en situation transversale. La croupe est le coté le plus près du gymnaste. L'arçon gauche sera toujours du coté du cou, quelque soit la position du gymnaste.

LES DIFFERENTES PRISES DE MAINS :

Il existe six types de prise aux engins :

- Prise en pronation ou dorsale (le dos de la main se présente au regard)
- Prise en supination ou palmaire (la paume de la main se présente au regard)
- Prise mixte une main en pronation et l'autre en supination

- Prise cubitale (le petit doigt se présente au regard)
- Prise croisée
- Prise dorsale

Les prises peuvent être fermées (barre fixe par exemple) ou ouvertes (asymétrique par exemple) par l'engagement ou le dégagement du pouce dans la prise

LA SUSPENSION :

Le corps est suspendu par un ou plusieurs membres, les épaules sont en dessous de l'engin. On distingue :

- La suspension tendue



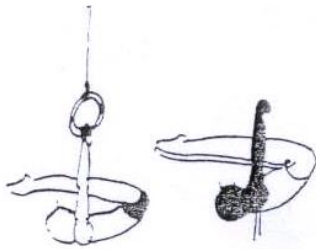
- Faciale



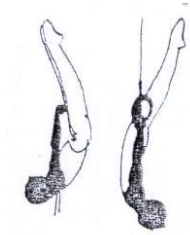
- Dorsale



- La suspension mi-renversée



- La suspension renversée.



LES AXES ET LES PLANS.

Il existe trois axes et trois plans de rotation dans l'espace à savoir :

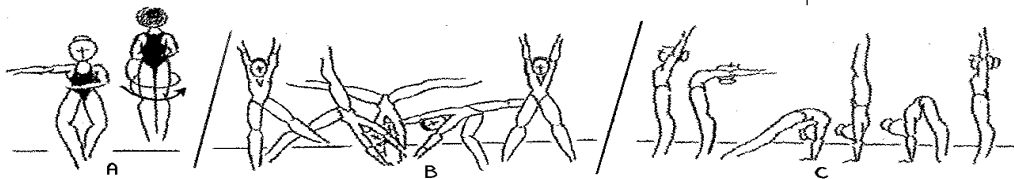
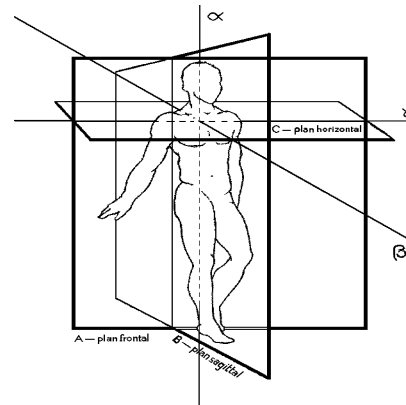
3 axes :

- X - Longitudinal
- Y - Sagittal (antéro-postérieur)
- Z - Transversal

3 plans:

- A = Plan Frontal
- B = Plan Sagittal
- C = Plan Horizontal

Exemple de rotation:



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.
- 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.