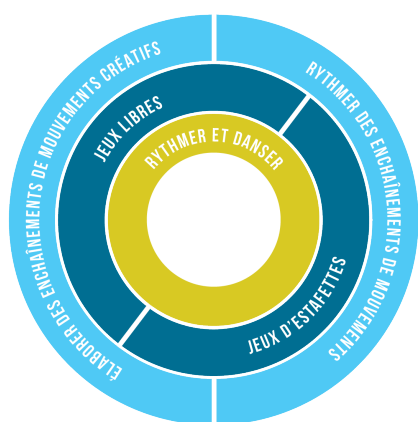


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Élaborer des enchaînements de mouvements rythmés et créatifs

Cette forme caractéristique se base sur la forme fondamentale de mouvement «rythmer et danser». Les formes d'entraînement correspondantes ainsi que les formes fondamentales de jeux – jeux libres et jeux d'estafettes – sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Tout enchaînement de mouvements suit un rythme défini. Les gymnastes enchaînent les mouvements selon un rythme précis en faisant preuve de créativité. À cet effet, ils utilisent des rythmes réguliers, croissants ou décroissants, ainsi que des combinaisons de rythmes. Lors d'un enchaînement avec ou sans musique, ils peuvent s'exprimer avec leur corps et/ou utiliser des objets comme des ballons, en adaptant le rythme aux spécificités de ceux-ci.

Formes fondamentales de mouvements

- Rythmer, danser

Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux d'estafettes

Formes d'entraînement

Rythmer des enchaînements de mouvements

Les gymnastes sont capables ...

- ... de marcher, de courir et de sauter selon différents rythmes. (F2)
- ... de varier sciemment le rythme de marche, de course ou de saut. (F2/F3)
- ... d'utiliser dans un but précis des enchaînements de mouvements rythmés. (F3)

Élaborer des enchaînements de mouvements créatifs

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'imiter et de créer des enchaînements de mouvements simples. (F2)
- ... d'élaborer des enchaînements de mouvements rythmés, seuls ou en groupe. (F2/F3)
- ... d'élaborer des enchaînements de mouvements rythmés, seuls ou en groupe, en faisant preuve de créativité. (F3)

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO