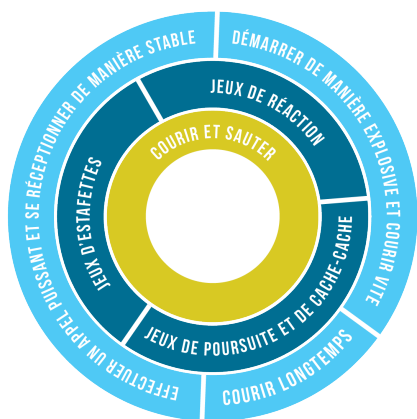


Gymnastique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Courir avec dynamisme, effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable

Cette forme caractéristique se base sur la forme fondamentale de mouvement «courir, sauter». Les formes d’entraînement correspondantes ainsi que les formes fondamentales de jeux – jeux de réaction, jeux d’estafettes, jeux de poursuite et de cache-cache – sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Une course dynamique se caractérise par des mouvements actifs, bien coordonnés et aériens. Si elle suit un signal acoustique, visuel ou tactile, elle implique une réaction vive et efficace des gymnastes. En gymnastique, la course dynamique peut constituer un exercice à part entière ou servir d’élan: différentes situations exigent en effet que les gymnastes effectuent un appel puissant pour se réceptionner ensuite de manière stable. C’est notamment le cas dans de nombreuses formes de jeux, mais aussi dans les sauts acrobatiques, les sauts en hauteur et en longueur ou encore les franchissements d’obstacles. Que l’appel se fasse d’un pied ou des deux, la réception représente un élément essentiel du saut. Elle peut, elle aussi, être réalisée de différentes manières, mais doit impérativement ménager les articulations.

Formes fondamentales de mouvements

- Courir, sauter

Formes fondamentales de jeux

- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache

Formes d'entraînement

Démarrer de manière explosive et courir vite

Les gymnastes sont capables ...

- ... de réagir à des signaux par différents mouvements. (F2)
- ... de réagir à un signal par un mouvement dynamique. (F2/F3)
- ... de réagir tout de suite, correctement et avec explosivité, à certaines situations en effectuant des mouvements complexes. (F3)

Courir longtemps

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'effectuer des courses intensives et répétées sous forme de jeux. (F2)
- ... de courir de façon répétée à une intensité aussi constante que possible. (F2/F3)
- ... de courir à haute intensité de façon répétée sur une longue période en s'adaptant à la situation. (F3)

Effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable

Les gymnastes sont capables ...

- ... de sauter et de se réceptionner de diverses manières. (F2)
- ... de réaliser des sauts dynamiques et de se réceptionner de manière stable sur différentes surfaces. (F2/F3)
- ... d'effectuer un appel puissant dans des situations complexes ou dans le cadre de mouvements difficiles, et de se réceptionner de manière stable. (F3)

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO