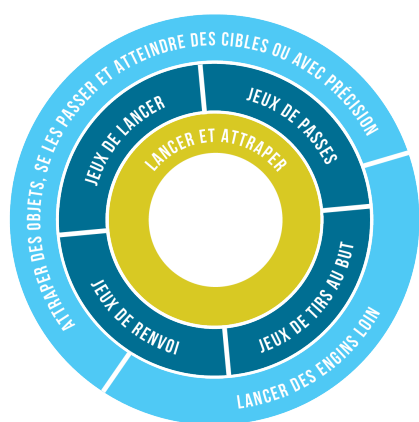


Gymnastique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Utiliser le matériel de jeu et les engins de lancer de façon ciblée

Cette forme caractéristique se base sur la forme fondamentale de mouvement «lancer et attraper». Les formes d’entraînement correspondantes ainsi que les formes fondamentales de jeux – jeux de lancer, jeux de passes, jeux de renvoi et jeux de tirs au but – sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Envoyer des objets et des engins de lancer dans la direction souhaitée demande aux gymnastes de faire preuve de précision et d’efficacité. Pour qu’une passe soit réussie, il faut que la ou le destinataire rattrape correctement l’objet expédié. Quant aux engins de lancer, il faut de l’explosivité pour les propulser le plus loin possible.

Formes fondamentales de mouvements

- Lancer, attraper

Formes fondamentales de jeux

- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de renvoi
- Jeux de tirs au but

Formes d'entraînement

Lancer des engins loin

Les gymnastes sont capables ...

- ... de lancer des engins loin dans différentes formes de jeux. (F2)
- ... de lancer des engins loin en visant une cible. (F2/F3)
- ... d'imprimer de façon ciblée une accélération à des engins de lancer en utilisant la bonne technique et de lancer le plus loin possible. (F3)

Attraper des objets, se les passer et atteindre des cibles ou avec précision

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'attraper des objets, de se les passer et d'atteindre des cibles ou des buts. (F2)
- ... d'attraper des objets avec précision, de se les passer et d'atteindre des cibles ou des buts dans des petites formes de jeux et de concours. (F2/F3)
- ... d'attraper des objets, de se les passer et d'atteindre des cibles avec précision en fonction de la situation dans des sports collectifs. (F3)

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO