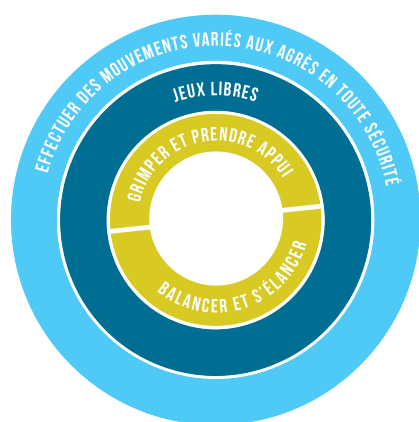


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité

Cette forme caractéristique se base sur les formes fondamentales de mouvement «grimper et prendre appui» et «balancer et s'élaner». Les formes d'entraînement correspondantes ainsi que la forme fondamentale de jeu «jeux libres» sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique. Dans la forme fondamentale de jeu «jeux d'estafettes », tu peux utiliser diversement les agrès.



Les agrès permettent aux gymnastes d'effectuer des mouvements et des figures variés dans toutes sortes de situations et de configurations. Outre les barres parallèles, les barres asymétriques, la barre fixe et les anneaux balançants, les gymnastes se servent aussi des bancs suédois, des cordes à grimper ou des escaliers pour réaliser des mouvements en toute sécurité, surtout en suspension ou en appui. À l'extérieur, les gymnastes utilisent les parois, murs et autres obstacles présents dans l'environnement. Ils réalisent les mouvements seuls ou à plusieurs, sous forme de jeux ou en musique.

Formes fondamentales de mouvements

- Grimper, prendre appui
- Balancer, s'élaner

Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres

Formes d'entraînement

Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'exécuter des tâches motrices aux agrès en toute sécurité. (F2)
 - ... d'exécuter des tâches motrices aux agrès en toute sécurité, de diverses manières et en s'adaptant à la situation. (F2/F3)
 - ... d'enchaîner des mouvements aux agrès en toute sécurité et avec créativité. (F3)
-
-

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO