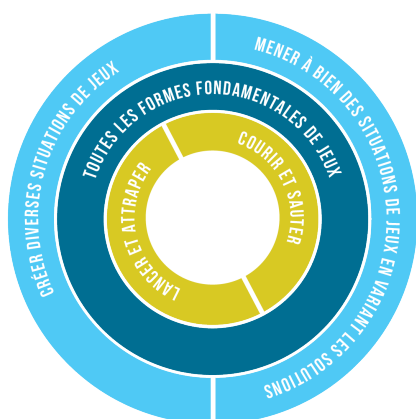


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Créer diverses situations de jeux et les mener à bien en variant les solutions

Cette forme caractéristique se base sur les formes fondamentales de mouvement «courir et sauter» et «lancer, attraper». À l'entraînement, les différentes formes fondamentales de jeux aident les gymnastes à développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Les gymnastes connaissent des schémas d'action appropriés pour de nombreuses situations de jeu générales. Ils s'en inspirent dans des situations de jeu concrètes et les appliquent de manière adaptée, en variant les options. Ce faisant, ils ont une perception affûtée du matériel, de leurs coéquipiers et des adversaires, ce qui leur permet d'exploiter intelligemment, d'un point de vue tactique, le terrain dans toute sa largeur et sa profondeur. Que ce soit individuellement ou en équipe, les gymnastes trouvent des solutions variées et les mettent en oeuvre pour diversifier leur jeu.

Formes fondamentales de mouvements

- Lancer, attraper

- Courir, sauter

Formes fondamentales de jeux

- Toutes les formes fondamentales de jeux

Formes d'entraînement

Créer diverses situations de jeux

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'identifier les déplacements de leurs coéquipiers ainsi que de leurs adversaires et de réagir en fonction. (F2)
- ... de se positionner correctement, en attaque ou en défense, de défendre les espaces libres et de les exploiter. (F2/F3)
- ... d'effectuer rapidement la transition entre attaque et défense lorsqu'ils perdent la balle ou la récupèrent, et de se positionner en fonction. (F3)

Mener à bien des situations de jeux en variant les solutions

Les gymnastes sont capables ...

- ... de se placer pour recevoir la passe et de faire des passes adéquates à leurs coéquipiers. (F2)
- ... d'appliquer des schémas tactiques dans les sports collectifs. (F2/F3)
- ... d'analyser les situations de jeu et de trouver des solutions. (F3)

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO