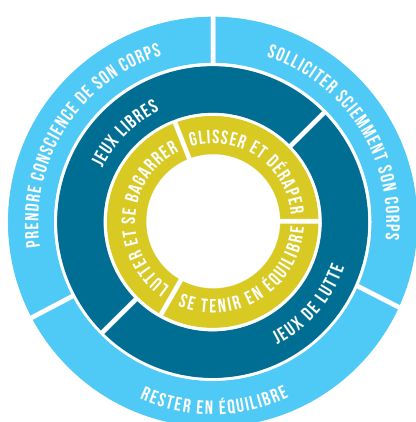


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Prendre conscience de son corps et le solliciter sciemment

Cette forme caractéristique se base sur les formes fondamentales de mouvement «glisser et déraper», «lutter, se bagarrer» et «se tenir en équilibre». Les formes d'entraînement correspondantes ainsi que les formes fondamentales de jeu – jeux libres et jeux de lutte – sont idéales pour développer de façon ludique et plaisante les aptitudes nécessaires à cette forme caractéristique.



Les gymnastes maîtrisent le délicat équilibre entre percevoir leur corps et le solliciter sciemment. Ils connaissent et respectent leurs limites physiques et les repoussent prudemment. Dans les mouvements globaux, ils ont conscience de chaque partie de leur corps et sont en mesure de les contracter ou de les relâcher séparément. Ils sont maîtres de leur corps et le meuvent comme ils le souhaitent, sans jamais perdre l'équilibre.

Formes fondamentales de mouvements

- Glisser, déraper
- Lutter, se bagarrer
- Se tenir en équilibre

Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de lutte

Formes d'entraînement

Solliciter sciemment son corps

Les gymnastes sont capables ...

- ... de percevoir et de «commander» la contraction ainsi que le relâchement des différentes parties de leur corps. (F2)
- ... de percevoir et de «commander» la contraction ainsi que le relâchement de plusieurs parties de leur corps simultanément. (F2/F3)
- ... de coordonner de manière optimale contraction/relâchement de différentes parties du corps et force dans des déroulements de mouvements complexes. (F3)

Prendre conscience de son corps

Les gymnastes sont capables ...

- ... de prendre conscience de leurs possibilités et de leurs limites physiques. (F2)
- ... de percevoir de façon correcte et différenciée leurs possibilités et leurs limites physiques. (F2/F3)
- ... d'évaluer correctement leurs possibilités et leurs limites physiques ainsi que d'utiliser correctement leur corps en fonction de celles-ci. (F3)

Rester en équilibre

Les gymnastes sont capables ...

- ... de se maintenir en équilibre, que ce soit dans des formes statiques ou en mouvement. (F2)
- ... de se maintenir en équilibre sur des surfaces instables en exécutant des mouvements dynamiques. (F2/F3)
- ... de se maintenir en équilibre lorsque leur corps est soumis à des forces extérieures et à des mouvements complexes. (F3)

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO