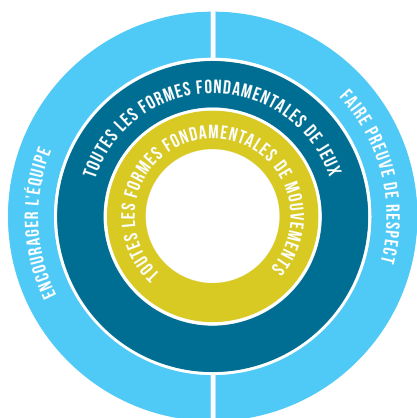


Gymnastique - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Faire preuve de respect et encourager l'équipe

Les règles et les rituels ont une grande importance. À l'instar des expériences que l'on partage en groupe, ils renforcent la personnalité des gymnastes et leur sentiment d'appartenance. Utilise ta passion pour la gymnastique pour consolider ton équipe. Exploite la diversité et stimule le sentiment d'appartenance au groupe ainsi que de respect mutuel. Fais comprendre à ton groupe que la gymnastique est un sport adapté à chacune et à chacun. Lorsque tu choisis des formes d'entraînement, veille à développer les points forts de tes gymnastes tout en comblant leurs lacunes.



En gymnastique, la coopération et le respect sont primordiaux. Les gymnastes se respectent et s'apprécient. Ils se sentent intégrés et compris. Ils s'identifient à leur groupe d'entraînement, à leur société et à leur sport. Ils s'encouragent mutuellement et se réjouissent des succès aussi bien collectifs qu'individuels, ce qui favorise l'esprit d'équipe et stimule la confiance en soi. Partager des expériences sportives motive, nourrit et soude un groupe, et lorsque celui-ci se passionne pour la gymnastique, son enthousiasme se propage. Cet esprit d'équipe est particulièrement contagieux lors des concours, compétitions, galas de gymnastique ou événements de fin d'année, lorsque les gymnastes présentent ce qu'ils ont appris, montrant leur progrès et les éléments artistiques qu'ils maîtrisent.

Formes fondamentales de mouvements

- Toutes les formes fondamentales de mouvements
-

Formes fondamentales de jeux

- Toutes les formes fondamentales de jeux
-

Formes d'entraînement

Faire preuve de respect

Les gymnastes sont capables ...

- ... de respecter les règles et les principes établis et de s'y conformer. (F2)
- ... de se mettre d'accord au sein du groupe et de respecter les règles fixées. (F2/F3)
- ... de traiter avec respect celles et ceux qui vivent des situations différentes ou se distinguent par leur sexe, leur couleur de peau, leur langue, leur origine sociale, leur religion ou leur style de vie. (F3)

Encourager l'équipe

Les gymnastes sont capables ...

- ... d'effectuer des tâches et de résoudre des situations conflictuelles avec de l'aide (p. ex. la tienne). (F2)
 - ... de résoudre ensemble des tâches précises et des situations conflictuelles. (F2/F3)
 - ... de se montrer actifs au sein de l'équipe ou de se mettre en retrait si la situation l'exige. (F3)
-
-

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO