

Gymnastique et danse: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et de jeux ou des comportements que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive et sont donc directement tirées de la pratique.



Les formes caractéristiques à elles seules ne permettent pas aux gymnastes de s'améliorer. En revanche, tu peux, grâce à une approche globale, en dégager des formes d'entraînement diversifiées assorties d'objectifs d'apprentissage concrets. Les neuf formes caractéristiques de la gymnastique et danse te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur. Elles constituent la base pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.

Formes d'entraînement des formes caractéristiques

- Prendre conscience de son corps et produire un effet par le mouvement
- Se maintenir en équilibre
- Effectuer un appel dynamique et se réceptionner de manière stable
- Effectuer des rotations contrôlées autour de différents axes
- Composer des suites de mouvements variées
- Interpréter la musique en laissant libre cours à son imagination
- Tisser des relations fondées sur l'estime et interagir en faisant preuve d'ouverture d'esprit
- Utiliser des engins à main et des accessoires de diverses manières en exprimant sa créativité
- Respecter les différents styles

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO