

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps – Tour d’horloge

Les gymnastes apprennent où débute et où s’achève une rotation. Lors d’une rotation autour de l’axe longitudinal, trouver les points de repère nécessaires et expérimenter le repérage visuel.



Chaque gymnaste se trouve dans un cerceau posé au sol, transformé en horloge (pourvu de marques correspondant aux heures 3, 6, 9 et 12) au moyen de ruban adhésif. Tu expliques la rotation dans le sens horaire et antihoraire. À ton signal, toutes les gymnastes tournent jusqu’à la marque 3, 6, 9 ou effectuent un tour complet, avec pour point de départ la marque de 12h indiquée par un piquet. Les heures peuvent être modifiées à souhait. Le premier passage se fait en position assise, le deuxième debout et les suivants en changeant chaque fois la position du haut du corps (p. ex. penché en avant). En fonction de ta consigne, les gymnastes tournent dans le sens horaire ou antihoraire.

Variantes

plus facile

- Effectuer l'exercice deux par deux face à face et vérifier que la rotation est bien exécutée avec un repérage visuel jusqu'au tour complet

plus difficile

- Repérage: pour les formes exécutées debout, fixer la pointe du piquet aussi longtemps que possible; ne tourner la tête en accélérant que lorsque la pointe est bien dans la ligne de mire

Remarque: Précise à tes gymnastes que pour que la rotation soit complète, il faut que la tête, les épaules et les hanches soient tournées exactement vers l'heure indiquée.

Matériel: Cerceaux pourvus de marques à 3, 6, 9 et 12 heures et piquets de couleur

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO