

# Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interagir harmonieusement en tant que groupe

Les gymnastes entretiennent respect et confiance mutuels. Elles connaissent leurs propres limites et sont en mesure de les communiquer, ainsi que leurs besoins. Les autres peuvent ainsi les prendre au sérieux et en tenir compte. Seuls la confiance, la sécurité et le respect au sein du groupe permettent à ce dernier de fonctionner avec harmonie et d’évoluer comme une unité. Les gymnastes sont ainsi en mesure d’exécuter des mouvements coordonnés en groupe, selon des enchaînements définis, et de réagir avec flexibilité en cas d’événements imprévisibles.



## Formes d’entraînement

Différentes formes d’entraînement t’aident à développer la forme caractéristique.

## Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interagir harmonieusement en tant que groupe – Freeze together

Les enfants et les jeunes trouvent des mouvements à réaliser collectivement et apprennent à interagir.

### Mehr



## **Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interagir harmonieusement en tant que groupe – Reconnaître ses limites**

Les gymnastes connaissent ses limites et savent les communiquer.

Mehr



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**