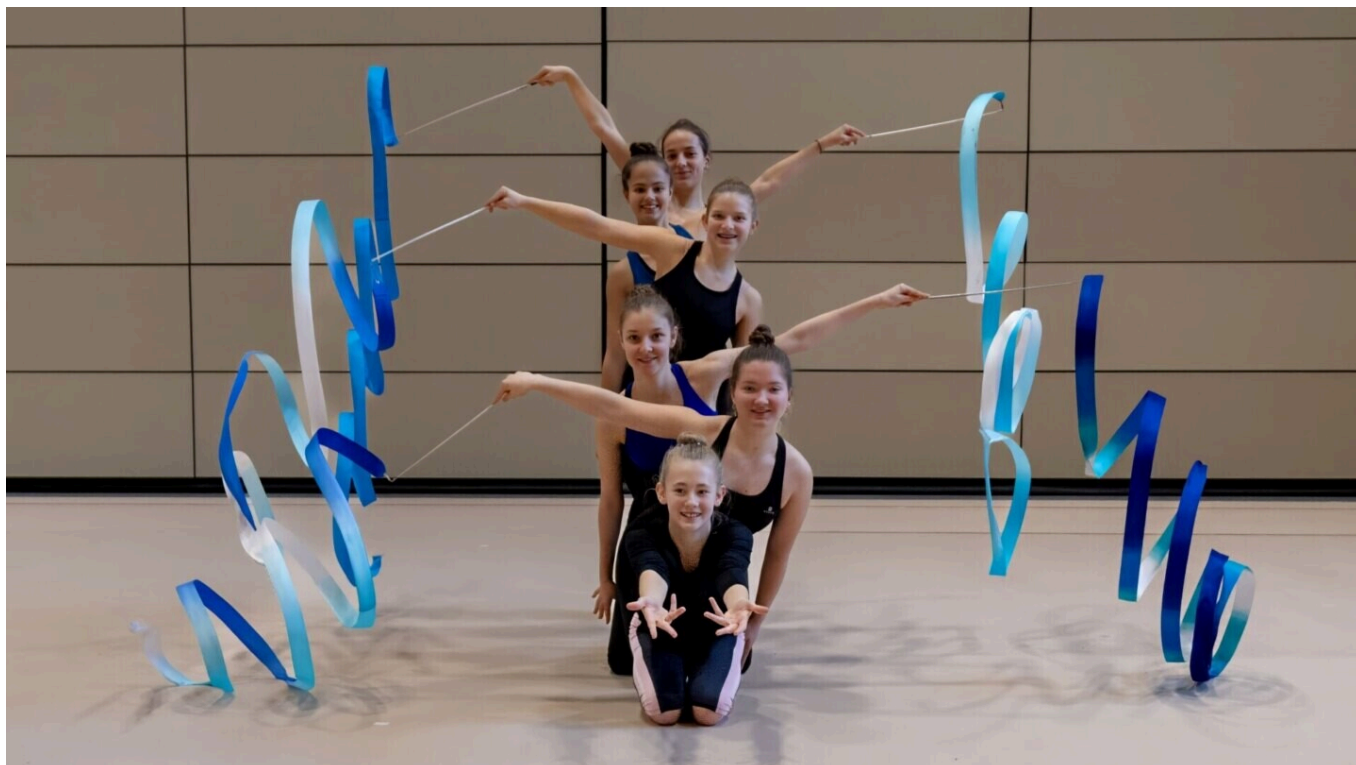


Gymnastique rythmique: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements ou schémas de jeu types 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 huit formes caractéristiques de la gymnastique rythmique 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. Le chapitre «Bonnes pratiques» te propose des formes d'entraînement adaptées pour chaque forme caractéristique, qui t'aident à assurer un développement gymnique complet chez les enfants et les jeunes. Les formes caractéristiques sont détaillées dans les paragraphes qui suivent.

Formes d'entraînement des formes caractéristiques

- Se maintenir en équilibre
- Sauter avec puissance et aisance
- Effectuer des rotations contrôlées autour des différents axes du corps
- Exécuter des mouvements en gardant le contrôle et la stabilité, mais avec la mobilité nécessaire
- Jouer avec les engins à main avec précision, en association avec les mouvements du corps
- Interpréter la musique avec expressivité et créativité
- Interagir harmonieusement en tant que groupe

- Présenter des chorégraphies avec plaisir et assurance

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO