



# GYMNASTIQUE BARRES



## 1. Le but de l'activité :

La **gymnastique artistique** est une discipline athlétique consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès.

La gymnastique aux agrès développe les qualités de coordination et renforce la musculature de tout le corps tout en améliorant parallèlement la souplesse.

La prestation du gymnaste est évaluée en fonction de différents critères :

- L'amplitude (espace occupé autour de l'agrès)
- La maîtrise technique (pointes tendues, bras et jambes tendus, jambes serrées...)
- La difficulté des éléments
- La qualité des liaisons entre les éléments

Si des erreurs sont constatées par les juges lors de la prestation, le ou la gymnaste sera pénalisé (e) et sa note sera impactée à la baisse.

## 2. Les Agrès Féminins:

Voici les différents agrès. Il existe des agrès féminins et des agrès masculins.



### La Poutre :

La poutre est un agrès d'élégance, de souplesse et surtout, d'équilibre.

La poutre fait 125 cm de haut, 5 mètres de long et seulement 10 cm de large.



### **Les barres asymétriques :**

Cet agrès de haute voltige est un des agrès les plus spectaculaire de la gymnastique artistique féminine. Les barres asymétriques sont 2 barres en bois placées à une hauteur différente et d'une armature en acier.

L'enchaînement doit inclure des mouvements de balancé, d'appui, de rotation et de suspension sur les 2 barres et dans les 2 directions. Une entrée et une sortie sont également obligatoires.



### **Le sol :**

L'exercice au sol est un mélange de danse, d'acrobatie, d'élégance et de souplesse.

L'exercice au sol se pratique sur un praticable qui fait 12 x 12 mètres.

L'exercice au sol se fait en musique (sans paroles) et doit durer entre 60 et 90 secondes.



### **Le saut:**

Le saut comprend une piste de course de 25 mètres, un trampoline et une table de saut située à 1m25 de hauteur.

Après une course d'un maximum de 25 mètres, la gymnaste prend son impulsion sur le tremplin, pose les 2 mains sur la table de saut puis s'envole dans les airs pour réaliser une figure acrobatique.

### 3. Les Agrès Masculins:

**Sol :**



L'exercice au sol est un mélange d'acrobatie, force, souplesse et équilibre.

L'exercice au sol se pratique sur un praticable qui fait 12 x 12.

Le mouvement au sol doit durer entre 50 et 70 secondes et contrairement à la gymnastique artistique féminine, il n'y a pas de musique.



**Cheval d'arçon :**

Le cheval d'arçon se situe à 115 cm du sol et mesure 160 cm de long.

Le mouvement consiste à enchaîner sans interruption des mouvements circulaires avec les jambes écartées et jointes et des mouvements appelés "ciseaux", le tout en appui sur les mains et en utilisant toute la longueur du cheval.



**Anneaux :**

Les anneaux sont considérés comme l'agrès de force de la gymnastique artistique masculine.

Les anneaux sont pendus à 280 cm du sol à partir d'une armature en acier et la distance entre les 2 anneaux est de 50 cm.

Le mouvement aux anneaux est un mélange d'éléments de force tels que des planches et des croix de fer qui doivent être maintenues au moins 2 secondes, alterné avec des soleils et des balancés.

### **Saut:**



Le saut comprend une piste de course de 25 mètres, un trampoline et une table de saut située à 1m35 de hauteur.

Après une course d'un maximum de 25 mètres, le gymnaste prend son impulsion sur le tremplin, pose les 2 mains sur la table de saut puis s'envole dans les airs pour réaliser une figure acrobatique.



### **Barre fixe :**

La barre fixe est souvent considérée comme l'agrès le plus spectaculaire de la gymnastique artistique masculine grâce à la haute voltige, les lâcher de barres et les sorties souvent périlleuses. La barre fixe est placée à 280 cm du sol. Elle est maintenue fixe grâce à l'utilisation de câbles tendus.

L'enchaînement comporte généralement des grands tours (soleil) autour de la barre, des lâchers de barres, des tours au-dessus de la barre, et une sortie souvent très acrobatique et spectaculaire.



### **Barres parallèles :**

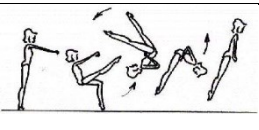

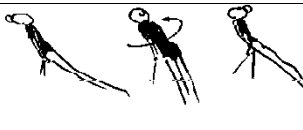
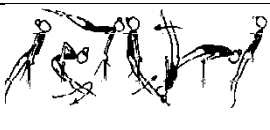
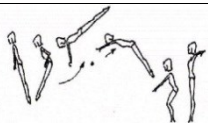
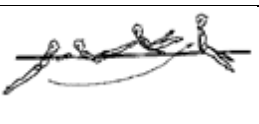

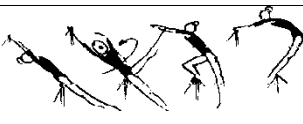
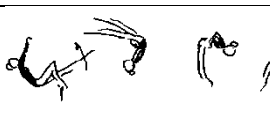

Les 2 barres sont placées à une hauteur de 200 cm du sol et mesure 350 cm de long. La distance entre les 2 barres est réglable en fonction du gabarit de chaque gymnaste.

L'enchaînement aux barres parallèles est une combinaison de balancés au-dessus et en dessous des barres et d'exercice de force tel que des équilibres en forces et des équerres.

Le mouvement se termine par une sortie effectuée en bout de barres ou sur le côté.

## 4. Les familles d'éléments gymniques

Voici des exemples d'éléments gymniques spécifiques aux barres.

Entrée	Travail à l'appui et en suspension	Changements de face	Rotations	Sorties
				
Entrée par renversement	Demi-tour en suspension	Crêpe	Tour d'appui arrière : Fixe et asymétriques	Sortie Arrière
				
Entrée appui brachial aux barres parallèles	Balancers : fixe et asymétriques	Demi-tour sur cuisse aux barres asymétriques	Renversement	Sortie Filée

Les éléments gymniques sont nombreux et de difficultés différentes. Nous parlerons d'un code de pointage avec 4 niveaux : A, B, C, D.

Les éléments les plus simples sont classés en A et les plus difficiles en D.

## 5. Consignes de sécurité

L'activité gymnastique sollicite l'intégralité des muscles du corps. Il est donc primordial de **réaliser un échauffement adapté** afin de se préparer à répéter des efforts lors des cours EPS.

Afin de garantir la sécurité du gymnaste, un **ensemble de tapis** protège l'intégralité des espaces de travail et offre une surface sécurisée pour la réalisation d'éléments gymniques.

De ce fait, il est nécessaire de s'assurer que les tapis soient toujours placés correctement sous les barres, s'assurer qu'ils soient bien collés les uns aux autres et cela afin d'éviter blessures et entorses.

De plus, les élèves devront veiller à ne saisir que les barres sans placer leurs mains sur la structure métallique de l'agrès qui pourrait s'avérer dangereuse (pincement).

**En respectant ces consignes de sécurité, le gymnaste est prêt à s'engager dans l'activité !**

## 6. Les rôles d'accompagnement (juge et pareur) :

- Pendant le cycle, les élèves devront **s'entraîner à juger** leur prestation (autoscopie) grâce à des logiciels de capture vidéo ainsi que la prestation de leurs camarades.
- L'élève devra développer des compétences de « **juge** » et restant concentré sur la prestation évaluée tout en maîtrisant les critères observés.

Voici une présentation succincte des fautes principales réalisées aux barres (Fixe, parallèles et asymétriques).

### Les principales fautes

Petites fautes	Grosses fautes
Pointes de pieds fléchies	Chute de l'engin
Bras fléchis	Chute sur l'engin
Jambes écartées	Elan supplémentaire
Jambes fléchies	Parade
Déplacement d'appui supplémentaire	Manque d'amplitude
Arrêt	Corps relâché

- De plus, afin de faciliter la réussite de ses camarades, l'élève devra s'engager activement dans le **rôle de pareur**. Il devra savoir quand intervenir et sur quels segments (ou parties du corps) du gymnaste qu'il aide pour faciliter la réussite de l'élément tenté.

## 7. Vidéos à visionner !!!

**Pour vous mettre l'eau à la bouche.**

Bon c'est vrai, quelques heures d'entraînement sont nécessaires.

Vous auriez dû avoir 8 séances de 1h30. Donc, il faut relativiser !

[Nadia Comaneci](#)

Première gymnaste à obtenir un 10/10 aux barres asymétriques !

Au cours des Jeux Olympiques de Montréal en 1976, elle obtiendra 7 fois 10/10.




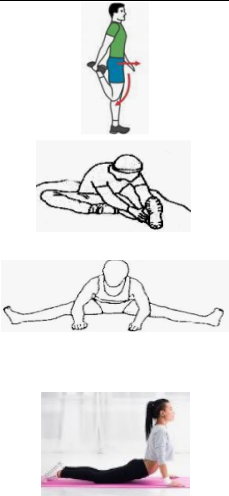
Elle a alors 14 ans et 8 mois, comme certains élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> !

[Gymnastique masculine](#)

Une petite synthèse des différents agrès masculins.

## 8. Exercices associés

Voici quelques exercices à réaliser afin de préparer votre cycle de gymnastique aux Barres.

<p>« Gainage »</p>		<p><b>a. Gainage ventral</b> : sur les coudes, aligner tête, épaules, bassin. Attention à ne pas creuser le dos (contracter les fessiers pour basculer le bassin vers l'avant)</p> <p><b>b. Gainage costal</b> : sur un coude, aligner le corps en gardant l'épaule à la verticale du coude</p> <p><b>c. Gainage dorsal</b> : en appui sur les pieds et le haut des épaules, pousser dans les jambes pour élever le ventre et l'aligner avec les genoux et les épaules.</p> <p><b>d. Cuillère</b> : en appui sur les fesses, menton poitrine, pieds et épaules décollés du sol sans creuser le dos !</p>	<p>Maintenir la position au moins 30 secondes</p> <p>Maintenir la position 30 secondes de chaque côté</p> <p>Maintenir la position 30 secondes</p> <p>Maintenir la position 30 secondes</p>
<p>« Pompes »</p>		<p>Au choix, en fonction de votre niveau :</p> <p><b>pompes à genoux ou pompes corps tendu</b></p> <p>Attention à l'alignement du corps (position gainée). Pensez à placer les épaules à la verticale des mains</p>	<p>3 séries de 5 pompes ou le max en 30 secondes</p>
<p>« Gainage et cuisses »</p>		<p><b>Chaise</b> :</p> <p>Dos plaqué au mur, pieds parallèles légèrement écartés, angle droit entre dos et cuisses et cuisses et mollets</p>	<p>2 fois 30 secondes</p>
<p>« Etirements »</p>		<p><b>a. Quadriceps</b> : debout, attraper son pied droit avec sa main droite pour amener son talon à la fesse. Fixer un point loin devant pour maintenir l'équilibre sur jambe tendue</p> <p><b>b. Mollets et ischio-jambiers</b>: assis, une jambe tendue devant soi, l'autre fléchie. Chercher à mettre les mains le plus loin possible, nez vers la jambe tendue</p> <p><b>c. Adducteurs</b> : jambes tendues et écartées au maximum, aller mettre les mains le plus loin possible vers l'avant, nez vers le sol.</p> <p><b>d. Dos / abdos</b>: sur le ventre, jambes tendues pousser dans les mains pour redresser le buste en relâchant les épaules et le bas du dos.</p>	<p>30 secondes pour chaque jambe</p> <p>30 secondes pour chaque jambe</p> <p>30 secondes</p> <p>30 secondes</p> <p>30 secondes</p>