

LA GYMNASTIQUE AU SOL

1/ Définition :

La gymnastique artistique est une discipline consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès :

- Agrès féminins : poutre, barres asymétriques
- Agrès masculins : arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe
- Agrès mixtes : sol, saut

La gymnastique au sol est une discipline olympique depuis 1932.



Des gymnastes de haut niveau

Vous pouvez regarder cette vidéo pour avoir une idée de ce qu'est la gymnastique au sol :

<https://www.youtube.com/watch?v=7Kk4q2z0i6I>

2/ Gymnastique au sol : les règles essentielles et le matériel

➤ Règles essentielles :

Les gymnastes doivent composer un enchaînement fluide en respectant des contraintes (il faudra combiner des éléments gymniques, acrobatiques avec des liaisons). L'enchaînement durera au maximum 1'30, les femmes ont un support musical, pas les hommes.

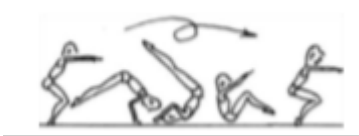



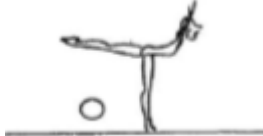


Présenter un enchaînement au sol est une performance physique mais la maîtrise technique, la souplesse et la grâce sont aussi des éléments de la réussite.

Le Conseil en Or de la Fédération Française de Gymnastique :

« Lors du choix des éléments, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique. Le programme doit être adapté aux capacités du gymnaste »

En EPS : *comme les gymnastes de haut niveau nous vous demanderons de présenter des éléments en tenant compte des contraintes de composition (un élément de chaque famille) et de la difficulté (les éléments sont classés du plus facile = niveau A au plus difficile = niveau F). Vous devrez choisir le niveau correspondant le mieux à vos capacités.*

Voici les différentes familles travaillées en gymnastique au sol en 6^{ème}

FAMILLES	Exemple	Niveau
Rotations avant		B
Rotations arrières		A
ATR (Appui tendu renversé)		C
Roues		B
Eléments de maintien		C
Eléments de souplesse		B
Sauts		D

➤ **Matériel :**







- **La tenue** : les femmes portent un justaucorps, les hommes un léotard ainsi qu'un short. Ce sont des vêtements élastiques qui permettent d'épouser les formes du gymnaste.
En EPS, il faudra éviter les vêtements trop amples.
- Au sol, les gymnastes réalisent des acrobaties sur une surface délimitée appelée **praticable**, c'est un plancher à ressorts de 12 mètres par 12 mètres.

Un praticable



En EPS, nous pratiquons sur un tatami de judo, beaucoup plus ferme.

- Pour l'entraînement, différents matériels sont utilisés :

Plan incliné 	Plinth en mousse 
Matelas de réception 	Plinth en bois 
Tremplin 	Mini - trampoline 

3/ Les consignes de sécurité

La gymnastique peut être une activité dangereuse si les consignes de sécurité ne sont pas respectées :

- Etre échauffé pour pratiquer
- Ne pas utiliser le matériel sans autorisation
- S'assurer que l'espace dont on a besoin pour réaliser l'élément dans son ensemble soit suffisant
- Remettre en place le matériel si celui-ci a bougé
- 1 seul élève par atelier (attendre que l'élève précédent ait terminé)
- Ne pas réaliser seul les éléments prévus avec parade
- Demander de l'aide si besoin

4/ Quels rôles peut-on associer à la gymnastique au sol ?


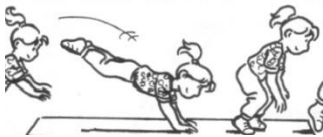


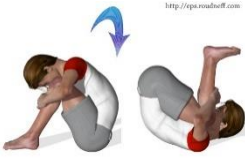

La gymnastique est faite pour être vue et jugée, les compétitions ne pourraient avoir lieu sans spectateurs et sans la présence des juges qui vont attribuer une note au gymnaste.

Le système de jugement est très complexe et demande des années d'entraînement pour pouvoir le maîtriser. Pour faire simple, la note tiendra compte de la difficulté des éléments présentés, des points de pénalité seront ensuite enlevés si les contraintes de l'enchaînement ne sont pas respectées et si le gymnaste fait des fautes (par exemple pour des pointes de pieds non tirées, un corps relâché, une chute, ...).

En EPS, vous allez aussi apprendre à juger la réussite et la réalisation des éléments en observant les autres élèves à partir de critères simples. Vous devrez également connaître et utiliser le vocabulaire spécifique à la gymnastique :

Vocabulaire spécifique	Ce qu'on ne veut plus entendre en cours d'EPS
Roulade	Galipette
Trépied	Poirier
Appui Tendus Renversé (ATR)	Perche
Saut extension 1 tour	360

5/ Echauffement spécifique

Exercice	Schéma	Conseils
Planche faciale / costale / dorsale		Rester gainé à chaque changement de face.
Sauts de lapin		Résister au niveau des bras et des épaules.
Chenille		Garder bras et jambes toujours tendus.
Placement de dos		Bras tendus Ne pas laisser partir les épaules devant Garder le dos plat
Culbuto		Garder le dos rond, tête rentrée.
Culbuto pose des pieds		Poser les pieds au sol derrière la tête en utilisant bien l'appui des mains.
Enchaînement d'action	Départ debout / descendre en chandelle / pose des pieds derrière la tête / retour debout / saut vertical.	