

# La Gymnastique artistique

## A) La Gymnastique artistique

### 1) Gymnastique Artistique Féminine

- a) Le sol
- b) La poutre
- c) Les barres asymétriques
- d) Le saut de cheval

### 2) Gymnastique Artistique Masculine

- a) Les anneaux
- b) Le sol
- c) Le saut de cheval
- d) Le cheval d'arçons
- e) Les barres parallèles
- f) La barre fixe

## B) Les grandes compétitions

### 1) Les compétitions amicales

### 2) Les Championnats

### 3) Les Jeux Olympiques

# A) La Gymnastique artistique

La gymnastique artistique est pratiquée aussi bien par les garçons que les filles, bien qu'ils évoluent sur des agrès différents.



## 1) Gymnastique Artistique Féminine (GAF)

### a) Le sol

Le sol se pratique sur un grand tapis de 12m sur 12m appelé « praticable », sur lequel les gymnastes effectuent des figures.



Mais il faut d'abord s'échauffer. Pour cela on fait des étirements.

Les figures exécutées sont parfois très complexes, avec l'enchaînement de plusieurs difficultés. Parmi les figures de base :

- la roue



- la souplesse arrière

- la souplesse avant



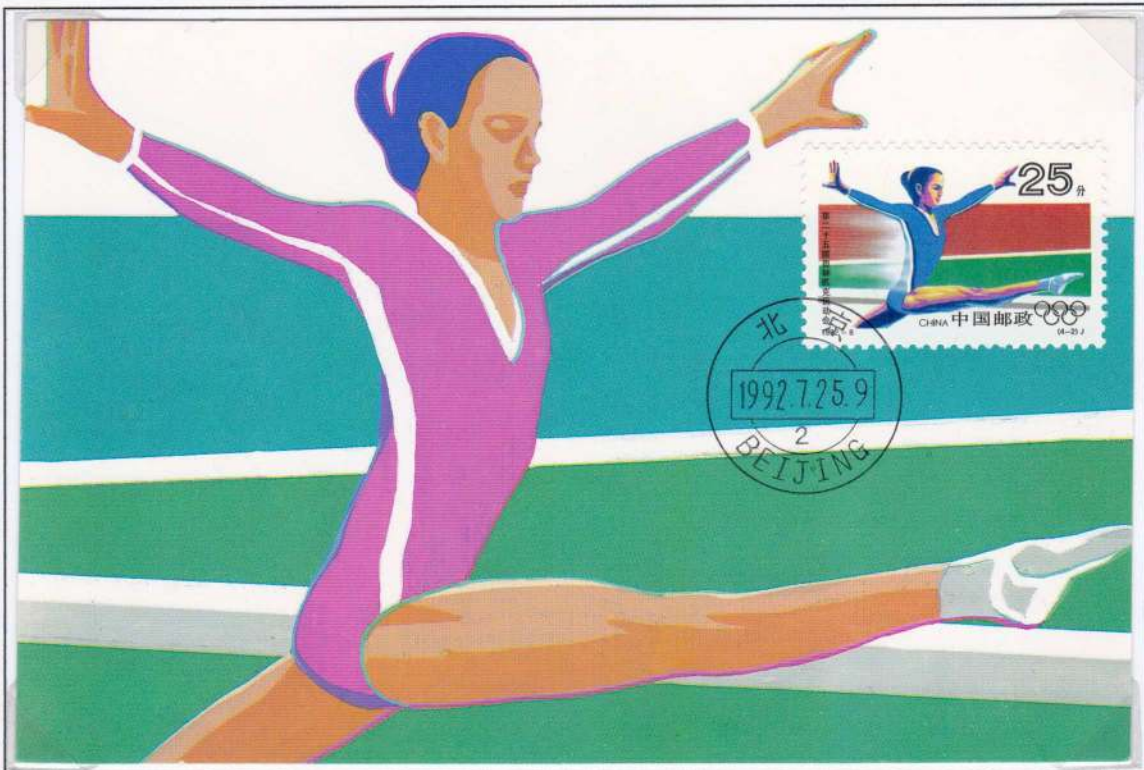
- le flip arrière



- le saut écart



- le grand écart (latéral)



*Carte maximum*

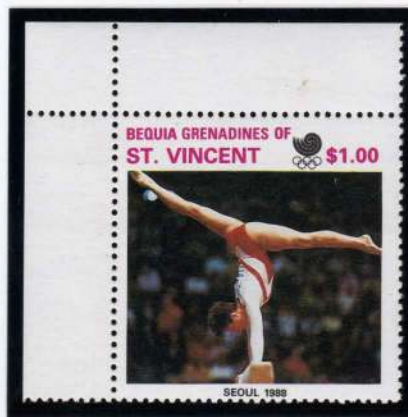


Le sol fait beaucoup appel au sens artistique. Dans les mouvements en compétition, la chorégraphie compte dans la note attribuée.

## b) La poutre

La poutre est l'agrès qui demande le plus d'équilibre. Elle mesure 10 cm de large et 5 m de long. Elle est placée à 1,20 m du sol.

Certaines figures sont communes avec le sol : équilibres, souplesses, sauts ...



D'autres sont spécifiques à la poutre :

- l'arabesque



- l'équerre



Comme au sol, les gymnastes font des gestuelles pour mettre en valeur les difficultés proposées.



*Bord de feuille*

### c) Les barres asymétriques

A cet exercice, les gymnastes réalisent des figures de voltige entre deux barres en bois de 2,40 m de long, placées à des hauteurs différentes (2,40 et 1,60 m), et écartées selon la taille de l'athlète.



Ne pouvant enchaîner plus de 4 éléments sur la même barre, les gymnastes réalisent des changements et lâchés de barre.

Parmi les figures, beaucoup de « soleils » et « lunes », tours complets autour de la barre haute qui servent aussi à prendre de l'élan pour la sortie.



*Non dentelé*

### d) Le saut de cheval / table de saut

Depuis 2001, le saut de cheval est appelé table de saut.

Après une course d'élan, la gymnaste « tape » sur un tremplin, effectue sa figure (lune, Pétrick, Tsukahara, Yurchenko...) sur la table et doit soigner sa réception.



*Variété de couleur*

## 2) Gymnastique Artistique Masculine

### a) Les anneaux

Les anneaux sont l'agrès qui sollicite le plus la force musculaire ; les éléments de force (comme la croix de fer ci-contre) doivent être tenus 2 secondes.

Les anneaux en bois sont attachés à une armature en acier et placés à 2,80 m du sol.



Certaines figures sont exécutées tout en force comme l'équerre ou la planche



D'autres demandent de l'élan comme les montées équilibrées ou les sorties.



*Surchargé 50 Lei  
La surcharge représente  
une gymnaste*



## b) Le sol

Comme en G.A.F., les gymnastes évoluent sur un « praticable ». Les figures qui demandent une course d'élan, comme les saltos ou les vrilles, sont effectuées en suivant les diagonales, contrairement à celles qui sont plus statiques comme les grands écarts ou les sauts.



Contrairement au sol féminin, les mouvements, généralement plus courts, sont présentés sans musique et sans chorégraphie.

## c) Le saut de cheval

Aujourd'hui, la table de saut est positionnée de la même façon pour les hommes et les femmes. Mais auparavant, le « cheval » masculin était placé dans le même axe que la piste d'élan.



Les figures sont principalement les mêmes que pour les filles. En compétition, les gymnastes ont droit à deux sauts.

## d) Le cheval d'arçons

Le cheval d'arçons est un agrès de force et d'équilibre. Les gymnastes effectuent des figures à 1m05 du sol sur les trois parties du cheval : de chaque côté des arçons et le centre.



A cet engin, les gymnastes réalisent un travail en appui : seules les mains peuvent toucher le cheval et les figures doivent être réalisées sans rupture de rythme.



Ce sont principalement des mouvements circulaires du corps, des cercles des deux jambes, des ciseaux avant et arrière.

Le mouvement se termine par une sortie.



## e) Les barres parallèles

Cet agrès se compose de deux barres en bois fixées à une armature en métal à 2m du sol.

Le gymnaste doit y alterner phases d'élan (montée à l'équilibre) et de vol (saltos) avec des phases d'arrêt et d'équilibre (équerre).



*Piquage décalé*



Pour certaines figures, il est amené à lâcher les barres.

L'enchaînement se termine par une sortie avec beaucoup d'amplitude.



## f) La barre fixe

La barre fixe est une barre métallique placée à 2m60 du sol.

Le gymnaste y alterne des rotations comme les lunes et les soleils, et des lâchés de barres.



La sortie combine des rotations dans tous les sens.

## B) Les compétitions

### 1) Compétitions amicales



Certaines rencontres sont « amicales » : challenges, critères, fêtes...



### 2) Les Championnats

Il existe des championnats à tous les niveaux : départemental, régional, zone, nationale, européen et mondial.

De 1955 à 2003, les championnats d'Europe avaient lieu tous les 2 ans. Depuis, ils se déroulent chaque année.



Créés en 1903, les championnats du monde ont lieu tous les ans depuis 1992, hors année olympique. La 40<sup>ème</sup> édition eu lieu en 2007.



### 3) Les Jeux Olympiques

La gymnastique artistique a été intégrée aux JO d'été dès 1896 pour les hommes. Les agrès féminins ont été introduits en 1928.



Berlin 1936



Rome 1960



Tokyo 1964



Mexico 1968



Munich 1972



Montréal 1976

Chaque olympiade est l'occasion d'émettre de nombreux timbres et documents philatéliques.



Moscou 1980



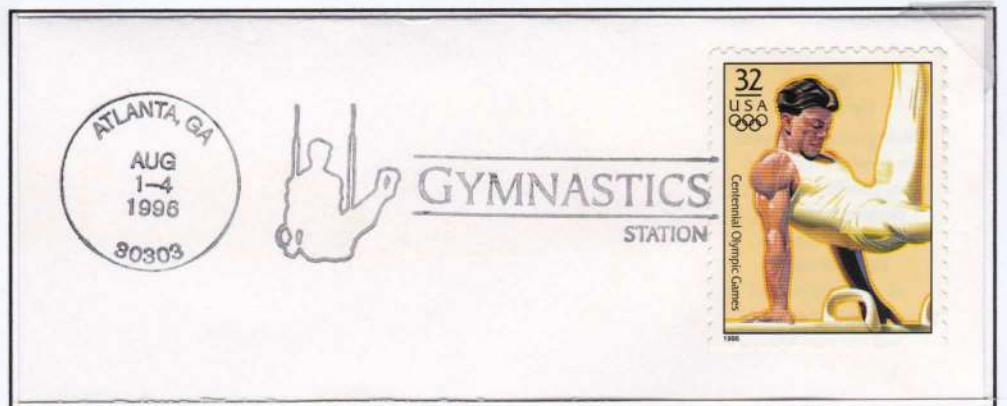
Los - Angeles 1984



Séoul 1988



Non dentelé  
Barcelone 1992



Atlanta 1996



Sidney 2000



Athènes 2004

Prochain rendez-vous olympique à Pékin en 2008 !

