Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 2

Artikel: Gymnastique artistique et gymnastique aux agrès : perspectives et comparaison

Autor: Bechter, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998182

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gymnastique artistique et gymnastique aux agrès: perspectives et comparaison

Barbara Bechter, EFSM
Traduction: Michel Burnand

Gymnastique artistique

Evolution

Les incessantes découvertes physiologiques et méthodologiques mènent à un entraînement toujours plus systématique qui, à son tour, se traduit par une amélioration et une plus grande constance des performances. L'évolution du matériel – meilleure structure de la surface de la poutre, protège-mains spéciaux pour la barre fixe, les barres parallèles et asymétriques ou les anneaux – augmente la sécurité. En outre, les propriétés de certains matériaux nouveaux comme l'élasticité de la poutre, du revêtement des sols ou du cheval ont permis de réaliser des progrès insoupçonnés ces derniers temps.

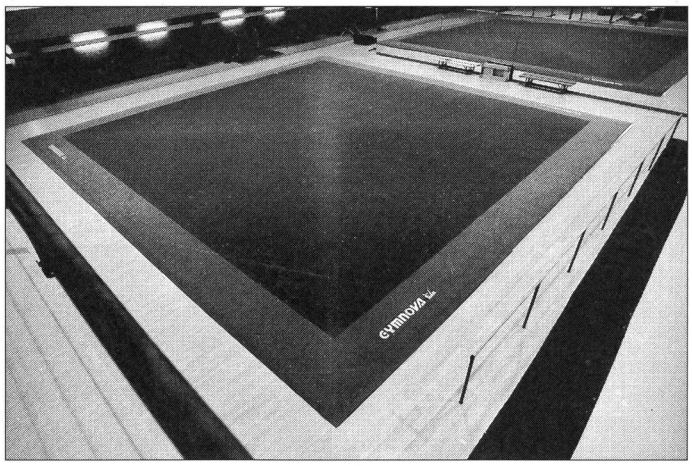
Caractéristiques

En gymnastique artistique, l'entraînement a pour principale tâche la préparation à la compétition. Seuls les sujets les plus doués et psychiquement très solides atteignent le niveau international, et ce en s'astreignant pendant des années à un énorme travail. Alors que leurs camarades du même âge peuvent se divertir pendant leurs loisirs, les adeptes de la gymnastique artistique sont obligés de trimer pour, en compétition, se produire durant 2 fois 10 secondes au saut et entre 30 et 90 secondes aux barres parallèles ou asymétriques, au sol, aux anneaux, à la poutre, au cheval-arçons ou à la barre fixe. Cette spécialité est un sport de haut niveau dont les critères d'appréciation sont définis avec une grande rigueur: la créativité personnelle peut s'exprimer dans les limites des prescriptions valables pour les exercices, des exigences relatives aux difficultés, et des règlements appliqués par les juges-arbitres.

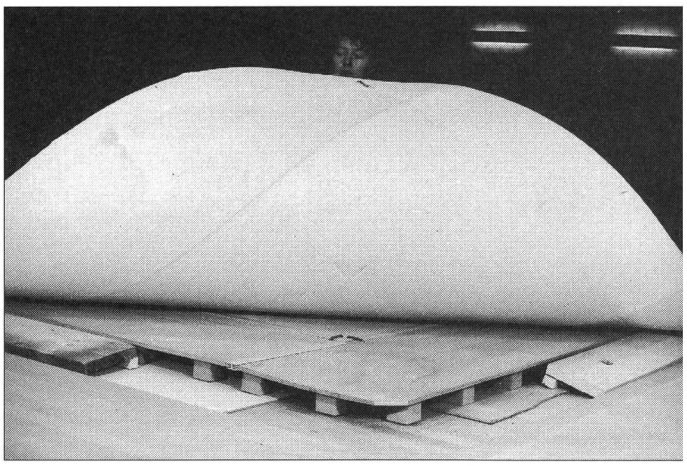
Qualités exigées

Le sport de compétition exige une grande aptitude physique tout en l'améliorant, et il forme le caractère. Souplesse et force, puissance musculaire et résistance doivent constituer un ensemble bien équilibré. Pour des raisons d'esthétique, mais aussi de sécurité et d'efficacité, les gymnastes devraient avoir ce qu'il est convenu d'appeler un corps bien proportionné. Ils ont avantage à être légers et fins.

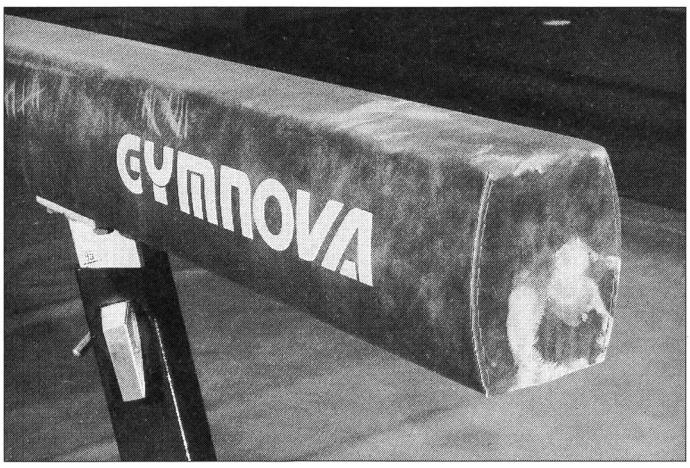
Sur le plan mental, l'aptitude à comprendre rapidement, l'imagination, la résistance psychique et la recherche de la perfection sont autant d'éléments essentiels. Ce profil des exigences ne doit cependant pas faire oublier l'importance de la relation entre l'entraîneur et son élève, relation qui, souvent, reste déterminante pour la motivation.



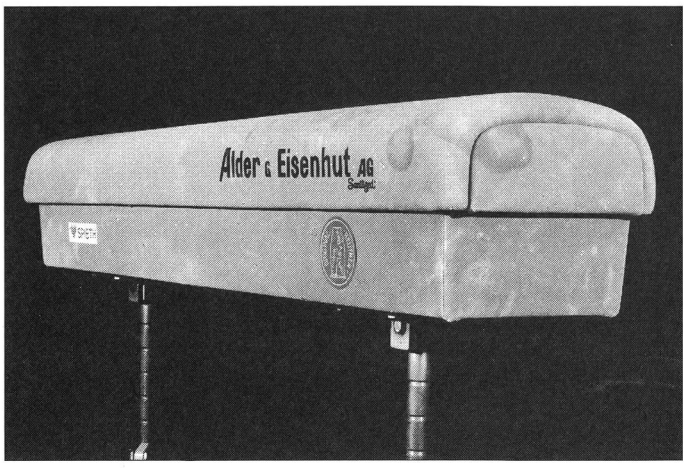
Sol.



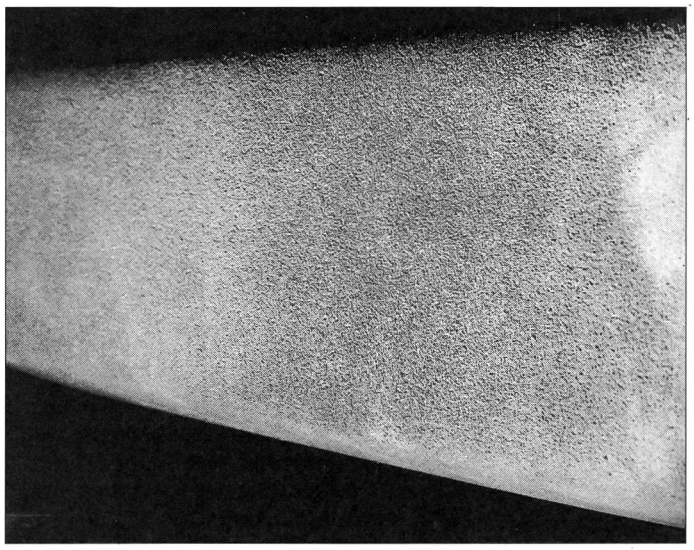
Construction d'un sol.



Poutre «élastique».

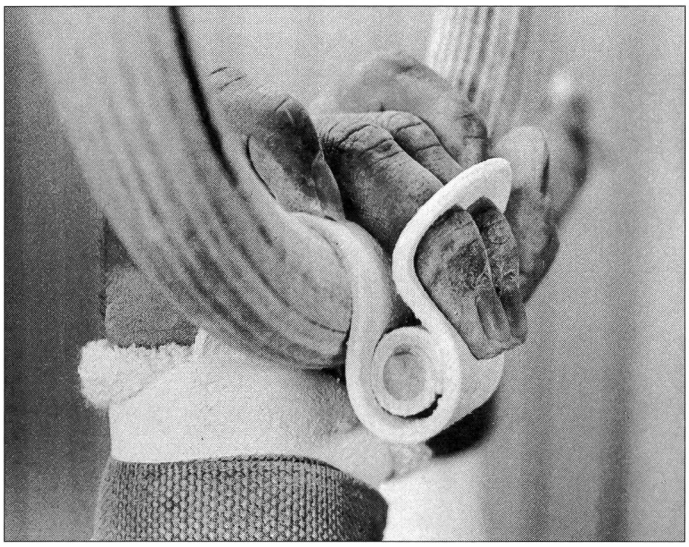


Cheval-arçons «élastique».

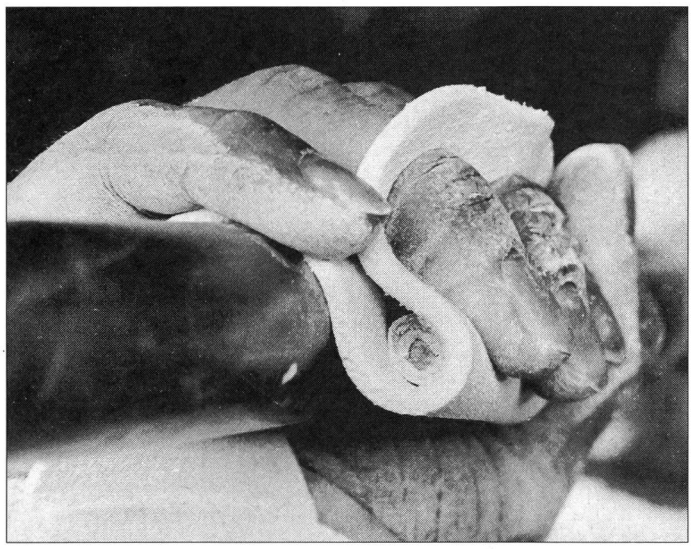


Poutre avec surface à gros grains.

Manchette de protection (ancien modèle).



Manchette de protection en cuir (anneaux).



Manchette de protection (barre fixe).

Gymnastique aux agrès

Evolution

Comme en gymnastique artistique, les améliorations du matériel permettent des progrès au niveau des performances, en gymnastique aux agrès, tout en réduisant les risques d'accidents et d'atteintes à la santé. Mais celle-ci, à la différence de celle-là, continue d'évoluer dans plus d'une direction. L'une est axée sur la compétition. L'autre cherche à mettre en évidence le facteur social en promouvant la gymnastique de groupe aux agrès, à l'instar de la gymnastique de section: c'est ce qu'on pourrait nommer l'acro-gym.

Caractéristiques

L'athlétisme a pour objet d'optimaliser les mouvements de base que sont la course, le saut, les lancers (celui du genre lancement du poids, notamment, auquel correspond l'appui en gymnastique aux agrès), et la rotation. La gymnastique aux agrès, elle, vise à les développer en y intégrant la diversité, la créativité et la virtuosité. Ici également, les gymnastes peuvent se tourner vers la compétition, mais celle-ci n'est de loin pas aussi sélective et spécialisée qu'en artistique. Elle met l'accent sur le plaisir de se mouvoir, de réussir un élément nouveau, de jouer avec le mouvement et avec un partenaire. Plus que jamais, la gymnastique aux agrès offre aux écoliers un vaste champ d'apprentissage physique et psychique. Elle sert à renforcer harmonieusement l'ensemble de la musculature, dans le sens d'un body-building appliqué bien compris. Quant à l'acquisition d'habiletés spécifiques permettant de réaliser de petites «acrobaties» telles que l'appui renversé, elle contribue efficacement au développement de la confiance en soi.

Qualités exigées

La gymnastique aux agrès ne pose pas d'exigences spécifiques, puisqu'elle a pour but de développer des qualités générales. Il va de soi qu'une aptitude motrice initiale «normale» constitue un atout. La diversité des objectifs de la gymnastique aux agrès permet aux entraîneurs de s'adresser à un public très large. Grâce au vaste éventail des mouvements aux agrès, le gymnaste acquiert un répertoire cinétique très riche qui améliore en particulier les qualités de coordination: équilibre, orientation et rythme. Ces aptitudes, ainsi que la bonne condition physique que donne la gymnastique aux agrès, sont une base favorable à tout apprentissage moteur dans d'autres domaines du sport également. Les automatismes ainsi appris et exercés dans cette discipline peuvent même se révéler très utiles dans la vie quotidienne. ■