

# ***La gymnastique féminine***

1-L'histoire de la gymnastique

2-Les agrès

3-Les principales figures

4-L'échauffement

5-La compétition

6-Les costumes

7-Une gymnaste célèbre : Nadia Comaneci

8-Les Sources

(9-Bonus)

# 1-L'histoire de la gym



<http://www.arretetonchar.fr>

Antiquité	Moyen Age	Renaissance	19ème siècle	20ème siècle
<p><i>Gymnastique</i> vient du grec γυμνος (prononcé « gumnos »), qui signifie « nu » ; le gymnase était le lieu où l'on s'exerçait nu. Les athlètes de l'Antiquité disputaient plusieurs épreuves (course, saut, lutte...) regroupées sous le terme « gymnastique ». A Rome, les selles des chevaux n'avaient pas d'étriers et les cavaliers devaient apprendre à monter et descendre de leurs chevaux en s'exerçant sur des chevaux en bois. C'est l'origine du <b>cheval-d'arçons</b>.</p>	<p>Au Moyen Age, on fait moins de gymnastique car l'Eglise interdit les acrobaties pensant que les gens sont envahis par le démon.</p>	<p>L'expression corporelle réapparaît avec les <b>saltimbanques</b> les jongleurs et les acrobates qui font des spectacles dans les foires. En 1599 paraît le premier <b>traité</b> sur l'acrobatie.</p>	<p>En 1811, la première école de gymnastique est fondée en Allemagne et au court du même siècle, on fait de la gymnastique dans les écoles militaires en France. A cette époque, seuls les hommes font de la gymnastique.</p>	<p>Dans les années 1910 se créent les premières écoles de gymnastique féminine. En 1928 les femmes peuvent participer pour la première fois aux jeux olympiques à Amsterdam.</p>

**Cheval d'arçons** : Un cheval d'arçons est un agrès en gymnastique artistique masculine.

**Saltimbanque** : acrobate de rue.

**Traité** : ouvrage qui parle d'un sujet particulier.

## 2-Les agrès

Il existe différents **agrès** : le saut, les barres, la poutre et le sol.

Le saut est l'agrès le plus rapide. Il consiste à passer par-dessus un objet appelé le **saut de cheval**. Au saut, on met un **tremplin**. Le saut de cheval est situé au bout d'une piste d'élan de 25 mètres.

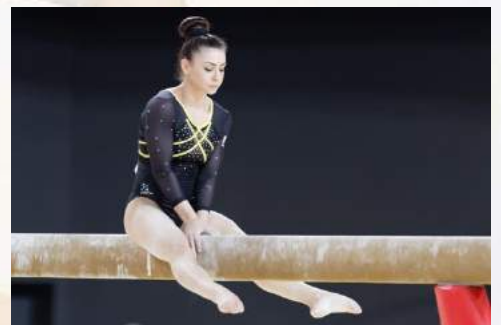


<http://www.decasport.com>

Dans la gymnastique féminine, les **barres** sont **asymétriques**. C'est un agrès pour lequel on a besoin de **maniques**. Les barres sont le seul agrès de bras de la gymnastique féminine. C'est un agrès physique, car on fait tous les exercices avec les bras, en suspension ou en appui.



La **poutre** est un agrès d'équilibre qui demande beaucoup de concentration. La poutre peut avoir différentes hauteurs. C'est l'agrès le plus technique. Les figures sont presque les mêmes qu'au sol. A la poutre, il faut souvent plier ses jambes pour rester stable.



Le sol est l'agrès le plus artistique. Il se pratique sur un gros tapis nommé « **praticable** ». En compétition, les exercices effectués au sol sont accompagnés de musique.



### 3-Les principales figures

La chandelle, le saut de main, l'ATR (appui tendu renversé = équilibre), le grand écart (latéral ou facial), l'écrasement, la roue, la rondade, la souplesse avant et arrière, le tic-tac, le flip avant et arrière, le salto avant et arrière.

#### Chandelle

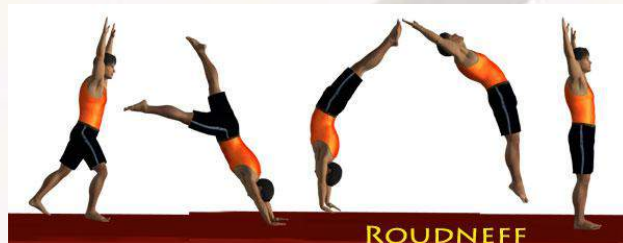


<http://egppgym.free.fr>

#### ATR



#### Saut de main



<http://eps.roudneff.com>

#### Grand écart latéral

#### Ecrasement



**Roue**



**Rondade**



**Souplesse arrière**



**tic-tac**



**Flip arrière**  
**Salto arrière**





## 4- L' échauffement

L'échauffement est très important avant de commencer la gymnastique. Il sert à éviter de se faire mal pendant la séance. Cela permet de renforcer les muscles et d'améliorer la souplesse. Toutes les gymnastes s'échauffent avant de commencer le travail aux agrès. Il existe plusieurs types d'échauffements : l'échauffement de compétition et l'échauffement normal. L'échauffement dure en général 30min minimum. Les exercices d'échauffement portent souvent le nom des animaux (exemple : la girafe consiste à se grandir le plus haut possible...).

## 5-La compétition

A la compétition, on se fait juger puis on est qualifié ou non. On passe à tous les agrès. A chaque agrès, un juge juge la personne qui passe. Quelqu'un est là pour nous accompagner.

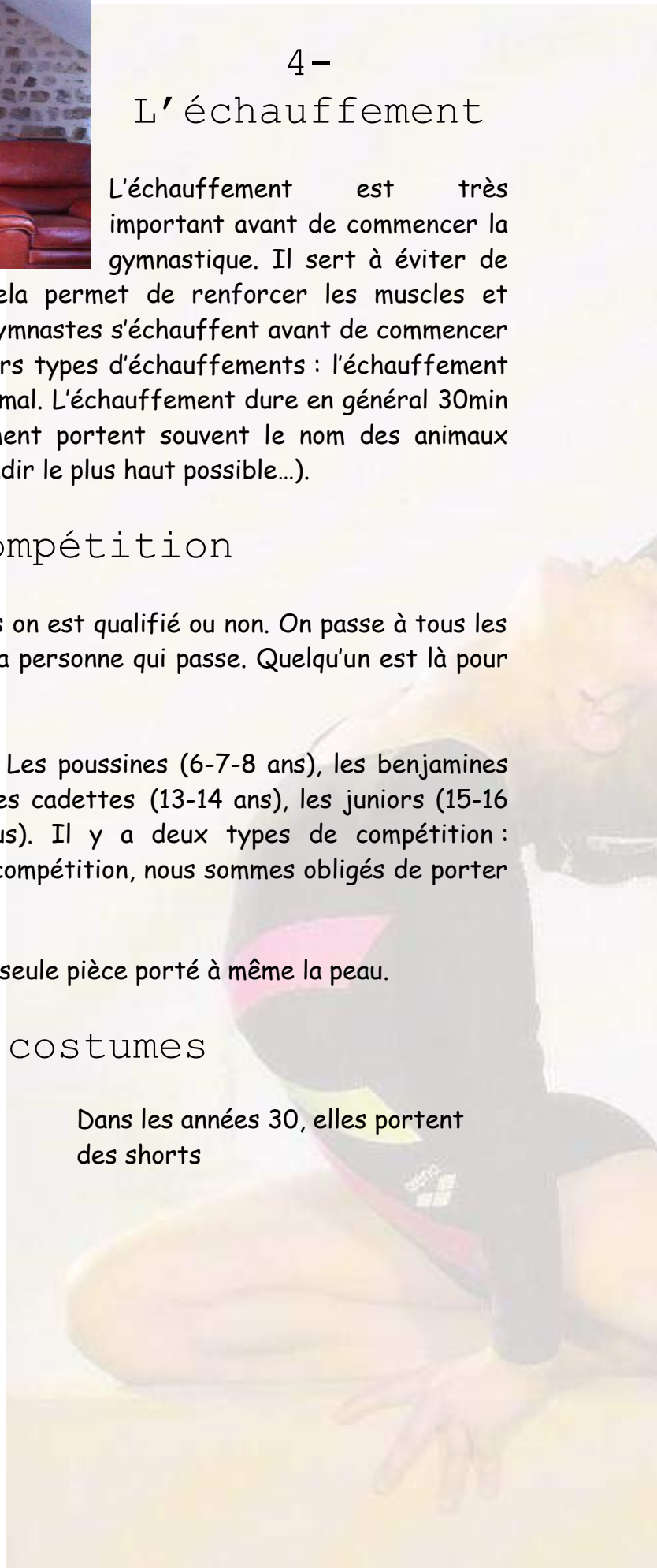
Il existe aussi plusieurs catégories : Les poussines (6-7-8 ans), les benjamines (9-10 ans), les minimes (11-12 ans), les cadettes (13-14 ans), les juniors (15-16 ans) et les seniors (17 ans et plus). Il y a deux types de compétition : L'individuelle et celle en équipe. A la compétition, nous sommes obligés de porter un **justaucorps**.

**Justaucorps** : vêtement collant d'une seule pièce porté à même la peau.

## 6-Les costumes

Dans les années 20, les gymnastes portent des jupes longues.

Dans les années 30, elles portent des shorts



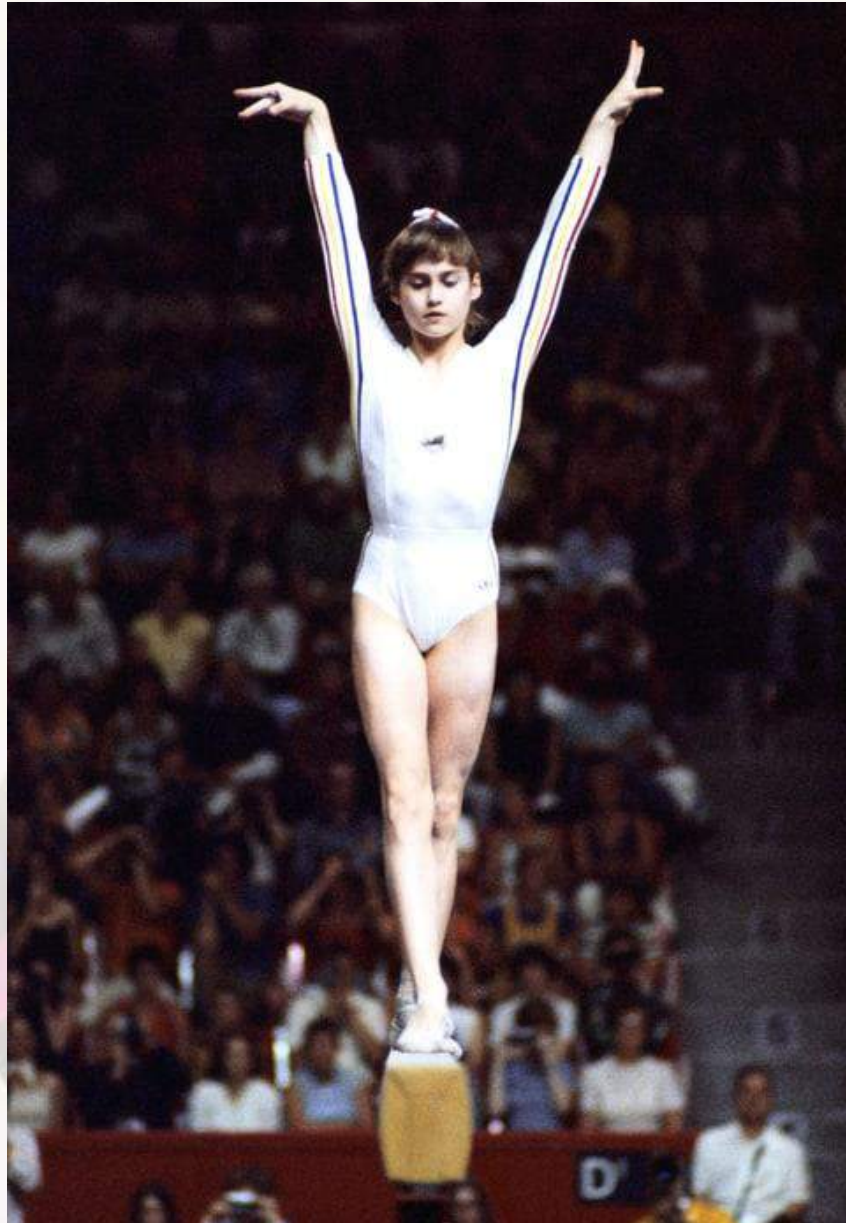


<http://www.prologue.qc.ca>

Les gymnastes portent des justaucorps depuis les années 50.



## 7- Une gymnaste célèbre : Nadia Comaneci



<http://www.usmagazine.com>

Une gymnaste très célèbre est **Nadia Comaneci**. En 1976, aux jeux olympiques de Montréal, cette jeune gymnaste roumaine de 15 ans est la première à avoir eu les notes parfaites de 10/10. Grâce à elle, la gymnastique féminine est devenue plus connue et très populaire.



## 8-Les sources

### Livre documentaire

*La gymnastique féminine : la technique, la pratique, la compétition.* Editions Milan.

### Sites internet

[www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr)

[www.larousse.fr](http://www.larousse.fr)

[www.gymnastique-albonaise-franconville.fr](http://www.gymnastique-albonaise-franconville.fr)

[www.commonswikimedia.org](http://www.commonswikimedia.org)

