

Description de la discipline

La Gymnastique Artistique Féminine

Un sport pour Qui ?

La Gymnastique Artistique Féminine est une véritable démonstration de force et d'agilité.

La gymnaste recherche l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval.

Elle se pratique autant sous sa forme compétitive qu'en loisir.

Sa multitude de filières de compétitions permet à chaque gymnaste motivé de trouver un championnat en adéquation avec son niveau

Comment commencer ?

La Gymnastique Artistique Féminine peut être commencée dès l'enfance.

Pour faire ses 1er pas en Gymnastique Artistique Féminine, il suffit de prendre une licence dans un club affilié à la Fédération francophone de Gymnastique, qui propose l'activité.

Les agrès

Le sol

Matériel

Le praticable mesure 12 m x 12 m.

Il doit absorber l'énergie de mouvement et amortir les chocs.

La légèreté de l'être

Le sol est l'épreuve phare de la gymnastique féminine. La chorégraphie doit correspondre au caractère de la musique et au type de la gymnaste. Elle vole, virevolte, tourne, saute et danse à la fois avec grâce et virtuosité, pendant plus d'une minute dix, en utilisant toute la surface du praticable.

La gymnaste effectue trois séquences acrobatiques, à différentes hauteurs, accompagnées de passages chorégraphiques où l'expression et l'émotion sont au rendez-vous. Un enchaînement comporte de trois à quatre diagonales, que la gymnaste trace en aller et parfois retour. Toute la surface du praticable doit être utilisée. Le rythme, la vitesse et l'humeur du programme doivent varier.

La table de saut

Matériel

Longueur: 1,25 mètre

Largeur: 95 cm

Hauteur max.: 1,25 m

Piste d'élan de 25 mètres

Vive comme l'éclair

Chaque saut possède sa propre valeur en fonction de sa difficulté : la complexité du saut, l'envol, la tenue du corps et la réception. Les jeunes filles doivent impérativement poser les deux mains sur la table de saut placée dans le sens de la piste d'élan. Après un très bref appui, elles réalisent une figure acrobatique dans l'espace.

Avant l'impulsion des deux pieds sur le tremplin, la gymnaste peut effectuer, si elle le désire, un élément préparatoire comme une rondade, mais surtout elle se doit d'assurer une réception la plus stable possible. Dynamisme, amplitude, puissance et précision dans les rotations caractérisent les différentes phases.

La poutre

Matériel

Largeur : 10 cm

Longueur : 5m

Hauteur du sol: 1,25 m

A la conquête de l'équilibre

Pendant plus de 70 secondes, sur une bande large de dix centimètres, la gymnaste se joue des lois de la pesanteur. Cet exercice associe acrobaties, souplesse, équilibre, rythme et expression. Une technique de précision et un grand pouvoir de concentration sont les clefs de la réussite à cet appareil de vérité.

La gymnaste alterne sauts, mouvements acrobatiques et équilibres selon un déroulement chorégraphique. C'est un appareil très redouté et où les chutes sont fréquentes. L'exercice est caractérisé par l'élégance, la flexibilité, le rythme, le tempo, l'équilibre, la confiance et la maîtrise. Un bon exercice comprend des éléments acrobatiques et gymniques, ainsi que des séries. Tous sont liés d'une façon harmonieuse pour créer des points culminants.

Les barres asymétriques

Matériel

La barre supérieure est à 2,50 mètres du sol,

la barre inférieure à 1,70 mètre.

La distance entre les deux barres peut mesurer jusqu'à 1.80m.

L'éloge de la virtuosité

Très spectaculaire, cet appareil est un cocktail de force, de précision, de concentration et de courage. Les mouvements balancés sont prédominants à cet appareil. La gymnaste, sans temps d'arrêt, évolue sur les deux barres, en avant et en arrière, au-dessus, entre et au-dessous des barres.

Elle alterne des phases d'appui et de suspension, des salti, des changements de face et de prises, et des grands tours. La sortie est une combinaison de rotations, avant, arrière ou longitudinale. La gymnaste ne peut enchaîner plus de 4 figures à la même barre.

Les enchaînements aux barres asymétriques comportent au minimum dix éléments en suspension, en appui ou en libre, avec élan.