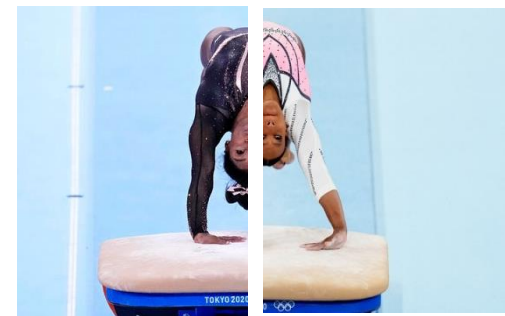




# Gymnastique artistique féminine

## DOSSIER QUALITES PHYSIQUES

2021/2022



# Table des matières

1/ Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité .....	3
1.1 Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité .....	3
1.2 Différenciation des qualités physiques requises selon les agrès .....	8
1.3 Analyse des autres qualités requises à haut niveau. ....	11
1.4 Présentation de deux gymnastes de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.....	13
2/ Analyse des qualités physiques pour la catégorie d'âge .....	15
2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie d'âge concernée. Comment les développer à cet âge ? .....	15
2.2 Le cas échéant précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.....	16
3/ Evaluation des qualités physiques du groupe .....	18
3.1 Qualités physiques que vous avez choisies de tester. ....	18
3.2 Présentation des tests .....	19
3.3 Résultat et analyse des tests.....	25
4. Entraînement des qualités physiques .....	28
5. Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement .....	35

# 1/ Analyse des ressources requises à haut niveau dans l'activité

## 1.1 Qualités physiques requises à haut niveau pour réussir dans l'activité

La **gymnastique** est définie comme une activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par tous les pratiquants. Originalité, risque, esthétisme et virtuosité définissent cette activité.

Cette pratique est caractérisée par des enchaînements d'actions en relation avec les agrès (le sol, la poutre, la barre et le saut en gymnastique artistique féminine), ces enchaînements sont des productions ou des reproductions de formes corporelles et spatiales dynamiques, équilibrés et esthétiques (=activité morpho cinétique). Ces enchaînements gymniques ne sont pas mesurables, mais sont soumis à l'appréciation humaine : ils sont vus et jugés (tout cela est codifié et organisé dans des codes pour éviter les erreurs et être le plus objectif possible).

**De nombreuses qualités physiques sont donc nécessaires pour un athlète de haut niveau. En voici quelques exemples :**

➤ **Ce qui définit généralement la gymnastique est la souplesse.**

**SOUPLESSE :** capacité et qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grandes amplitudes par lui-même ou sous l'influence d'une force extérieure.

La souplesse est très souvent rattachée à notre discipline, la gymnastique étant une activité dite gracieuse demandant harmonie et délicatesse.



La souplesse ce n'est pas que le grand écart, en effet la souplesse concerne **les jambes mais aussi les épaules, les chevilles, les hanches, les poignets et le dos** (que ce soit au niveau des muscles mais aussi des articulations, des tendons et des ligaments). Cette qualité physique intervient donc à tous les agrès c'est pourquoi elle est indispensable chez l'athlète de haut niveau.

Pourtant la souplesse n'est pas toujours naturelle, elle s'entraîne et s'entretient.

La souplesse est **codifiée et évaluée en compétitions** : par exemple que ce soit chez le débutant ou chez l'expert, des sauts gymniques sont obligatoires durant les enchaînements au sol mais aussi en poutre. Le saut écart antéro-postérieur en est un exemple, tout comme le saut cosaque.

Un manque de souplesse durant ces éléments entraîne une perte de points qui peut modifier fortement les classements, encore plus à haut niveau où chaque dixième compte.



La souplesse rend notre sport « beau à voir ». Mais elle **aide souvent à la réalisation d'éléments**. Par exemple une raideur au niveau des épaules/du dos pourrait empêcher la réalisation du saut de main ou encore du flip.



On distingue tout de même la **souplesse active**, qui induit une contraction des agonistes et l'étirement des antagonistes (exemple : les sauts gymniques), de la **souplesse passive** qui n'induit pas de contraction musculaire, c'est l'amplitude maximale obtenue sous l'effet d'une force extérieure souvent la pesanteur (exemple : le grand écart au sol).

Rappelons aussi que la souplesse concerne également la **gymnastique masculine**.

La souplesse est donc indispensable chez le gymnaste de haut niveau, un manque de souplesse pourrait être non seulement pénalisant pour la réalisation de certains enchaînements gymniques mais aussi pour la performance (des jambes fléchies, des pointes flexes ainsi que des faibles amplitudes diminuent la note finale).

- Exemple vidéo (enchaînement d'éléments gymniques demandant de la souplesse en poutre)  
[https://www.youtube.com/watch?v=CSH-oWfr1\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=CSH-oWfr1_Q)

**En gymnastique la puissance est indispensable** (le gymnaste est soumis à de très grandes tensions musculaires durant un laps de temps très court et doit quand même rester explosif pour s'envoler)

PUISSANCE : regroupe les facteurs déterminant la capacité à réaliser des actions de forte intensité caractérisées par des forces générées importantes et des vitesses produites élevées.

**La puissance regroupe deux qualités physiques : la force et la vitesse.**

#### ➤ La force.

FORCE : faculté de vaincre des résistances extérieures ou de s'y opposer grâce à des efforts musculaires (la résistance extérieure étant ici le corps lui-même).

La force est une qualité physique **travaillé assez tôt** chez le gymnaste (travaille au poids du corps chez les plus petits, puis avec des charges légères pour développer l'explosivité musculaire).

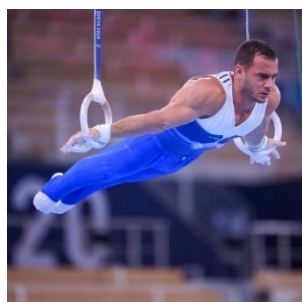


Le développement de la force chez le gymnaste vise à **renforcer les muscles**

**responsables de la stabilité de nombreuses articulations** comme les épaules, les coudes, les poignets, les genoux, les hanches, les chevilles et la colonne vertébrale. Au-delà de ce travail, les gymnastes doivent chercher à **renforcer leurs muscles profonds**. Ce sont ces derniers, proches des articulations et peu volumineux, qui jouent un rôle essentiel dans la **stabilité, dans le maintien des postures et la maîtrise des mouvements**.



En gymnastique il est nécessaire de développer :



- **Les contractions isométriques** (notamment pour les positions maintenues comme l'équerre),
- **Les contractions pliométriques** (pour tous les éléments impliquant une impulsion comme le salto avant),
- **Les contractions concentriques** (pour tout le travail de traction aux barres par exemple),
- **Les contractions excentriques** (pour le contrôle dans la descente du stalder par exemple).

La force permet au gymnaste de garder son intégrité physique et **d'évoluer plus facilement vers la difficulté**.

>> La force est également l'une des qualités physiques que l'on retrouve à **tous les agrès**. Elle est nécessaire pour maintenir son corps et des positions, pour impulser, pour se suspendre, pour lancer des éléments acrobatiques mais aussi pour se réceptionner, pour diriger son corps dans l'espace...

Développer sa force permet de **tonifier son corps pour réduire un maximum le risque de blessures**.

En gymnastique, on cherche à développer la **force vitesse** (= capacité du système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible) *pour les éléments acrobatiques ou pour le saut de cheval par exemple*, et la **force endurance** (= capacité à maintenir un pourcentage de la force maximal pendant une longue période) *pour les éléments statiques comme l'ATR ou la croix de fer aux anneaux*.



- Exemples vidéo d'éléments gymniques demandant de la force  
<https://www.youtube.com/watch?v=DIww-egP3qY>  
[https://www.youtube.com/watch?v=xFBAbJ\\_HJms](https://www.youtube.com/watch?v=xFBAbJ_HJms)

### ➤ La vitesse

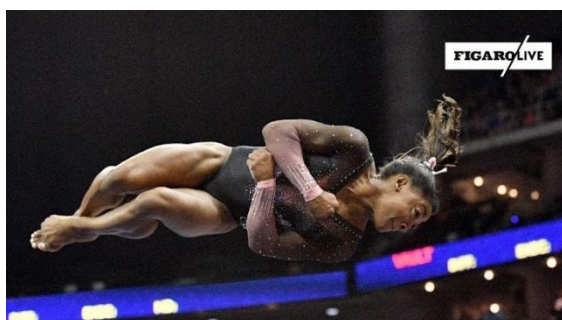
VITESSE : faculté d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimal.

La vitesse est indispensable en gymnastique, car elle se **manifeste dans la plupart des actions motrices** (*soleil en barre, flip au sol, lune en saut...*) : elle est la condition qui permet de propulser son corps en emmagasinant de l'énergie cinétique.

Elle donne aussi de la **beauté et de l'expressivité au mouvement**. Tous les mouvements avec une phase d'envol et les mouvements explosifs demandent de la vitesse.

En gym on distingue :

- La **VITESSE DE REACTION** (= réagir à un stimulus dans un laps de temps minimum) qui permet au gymnaste de savoir quand déclencher une action (*par exemple une rotation*) à un moment donné lorsqu'il se trouve dans une certaine position, ou encore de préparer l'acrobatie suivante et/ou la réception. Ce temps de réaction doit être extrêmement rapide car les acrobaties durent quelques dizaines de secondes.
- La **VITESSE GESTUELLE** (= vitesse d'un mouvement), souvent les éléments demandent une vitesse gestuelle rapide (*par exemple la double vrille au sol ou le soleil en barre*). Le gymnaste doit savoir réguler sa vitesse gestuelle (*on n'a pas la même vitesse lors d'un salto arrière ou dans un double salto arrière*).
- La **VITESSE DE FREQUENCE GESTUELLE** (= répétition rythmique d'une suite d'action) c'est la capacité d'enchaîner rapidement plusieurs éléments à la suite. Par exemple au sol pour une diagonale, on enchaîne sans arrêt et de manière continue plusieurs éléments (*course, rondade, flip, double vrille arrière*).



La vitesse est indispensable en gymnastique : les éléments gymniques sont tous très courts (quelques millièmes de secondes) donc pour pouvoir réaliser des acrobaties avec différentes rotations ou placements il faut avoir une grande vitesse.

- Exemple vidéo élément d'éléments demandant de la vitesse d'exécution.  
<https://www.youtube.com/watch?v=2JPz05Nli9s>

D'autres qualités qui lient la force et la vitesse utiles en gymnastique :

- ➔ **Détente** : qualité explosive qui permet de déplacer verticalement ou horizontalement son centre de gravité à l'aide des muscles extenseurs des membres inférieurs (fessier, quadriceps, triceps sural)

La détente permet aux gymnastes de prendre de la hauteur durant la réalisation des éléments (*pour un saut, un salto, une sortie...*). Les éléments sont tous évalués sur leur hauteur (*on perd des points si un salto est trop proche du sol par exemple*). La détente permet également aux gymnastes d'avoir le temps de corriger leurs erreurs de jambes et de pointes en l'air. Il est également important de souligner qu'en gymnastique les surfaces d'appuis ou le matériel mis en place favorise la détente des gymnastes (tremplins, praticable avec ressort...).



- ➔ **Explosivité** : capacité à déclencher une contraction musculaire maximale en un temps minimum. (Nécessaire pour le saut de cheval par exemple). On peut distinguer la force explosive ainsi que la vitesse explosive. Certaines gymnastes de haut niveau se démarquent par leur explosivité comme Simone BILES, mais certaines arrivent à haut niveau sans forcément être explosive comme Sanne WEVERS (championne olympique en poutre à Rio).

#### ➤ L'endurance :

**ENDURANCE** : faculté de maintenir un effort le plus longtemps possible sans baisse d'efficacité, qu'elle qu'en soit l'intensité.

- En gymnastique, les enchaînements durent **entre quelques secondes** (pour le saut) et **quelques minutes** (90 sec pour le sol).

La gymnastique demande donc plus une endurance vitesse (tenir le plus longtemps possible un effort maximum). Le gymnaste doit être endurant à haut niveau car même *les figures qui sont réalisés en fin de mouvement demandent une intensité maximale*.

De plus la gymnastique est un sport de répétitions, il faut donc être un minimum endurant.

#### ➤ La coordination est une qualité physique indispensable chez le gymnaste.

**COORDINATION** : permet de maîtriser des actions motrices avec précision et économie et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs

C'est la faculté **d'exécuter des mouvements avec précision et efficacité** (ainsi que la facilité d'apprentissage moteur). On parle d'organisation et de maîtrise des différents segments du corps en vue d'obtenir un résultat harmonieux.

C'est l'une des capacités indispensables en gymnastique, car elle représente **la condition générale fondamentale à la base de toute action motrice**.



En gymnastique, le haut du corps travaille toujours en même temps que le bas du corps. *Par exemple pour faire un flip, mes jambes impulsent mais mes bras et mon buste sont envoyés simultanément vers l'arrière.*

La **dissociation segmentaire** est donc nécessaire (= capacité de mettre en action une partie du corps sans la participation du reste du corps). Le gymnaste doit aussi être capable de **détacher le regard** (*par exemple pouvoir tendre une jambe sans la regarder mais grâce aux sensations*).



La gymnastique étant un sport combinant des mouvements de translations, des rotations et des mouvements généraux, une coordination développée est nécessaire pour ne pas se perdre dans l'espace et pour diriger son corps.

- Exemple vidéo élément d'éléments demandant de la coordination gestuelle.  
<https://www.youtube.com/watch?v=XaVSvOGkPuk&t=7s>

→ Rattaché à la notion de coordination, on trouve l'équilibre.

**EQUILIBRE** : la faculté de se stabiliser dans un milieu donné (terrestre, aérien, aquatique).

En gymnastique féminine ou masculine l'équilibre est indispensable.

Que ce soit en **équilibre statique** lors des positions tenues, ou **en mouvement** sur les agrès d'équilibres, le gymnaste doit systématiquement placer son centre de gravité au-dessus du polygone de sustentation s'il veut maintenir une position ou rester sur l'agrès.

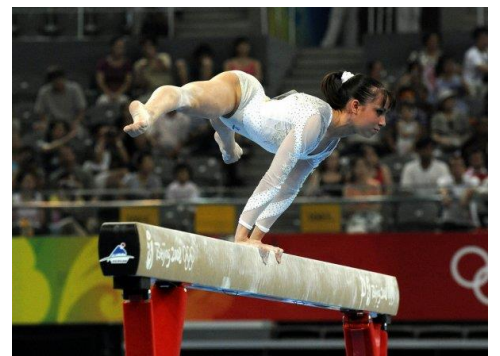
Pour cela, il utilise ses **membres libres**, ses **appuis** mais également **son gainage**.

Le sportif doit systématiquement être concentré car un léger relâchement du corps peut rapidement entraîner un déséquilibre voire une chute (ce qui est extrêmement pénalisant), d'où une coordination importante.

L'équilibre est une qualité physique indispensable surtout pour les positions demandant un maintien (= **position statique**) mais aussi pour les **acrobaties dynamiques** (*en poutre par exemple ou pour les réceptions*)

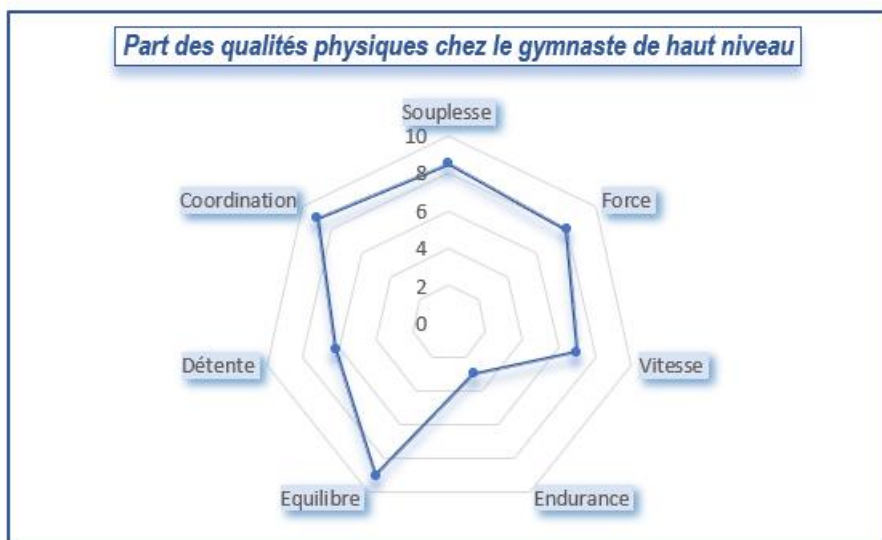
Enfin on différencie l'équilibre stable (*par exemple quand je suis pendu à une barre*) et l'équilibre instable (*par exemple quand je suis en ATR sur la barre*).

En gymnastique, tout déséquilibre (à chaque agrès) est pénalisé, d'où l'importance d'avoir développé cette qualité physique à haut niveau.



- Exemple vidéo élément d'éléments demandant de l'équilibre à la poutre.  
<https://www.youtube.com/watch?v=o6-9KGtSw58&t=93s>

Enfin nous pourrions rajouter la grâce, c'est-à-dire **montrer quelques choses de beau et être élégante**. Cela consiste à finir chaque mouvement, à « aller jusqu'au bout des doigts ». Cette qualité physique est codifiée chez les femmes seulement. La grâce peut être douce mais aussi plus explosive rendant les **mouvements expressifs**, cela passe par les gestes mais aussi par l'expressivité du visage. Cette qualité n'est pas innée chez tout le monde mais elle se travaille (par des postures, avec des chorégraphes...). C'est cette qualité qui donne notre sport beau à voir en plus d'être impressionnant.



- En gymnastique, le travail et le développement des capacités physiques est indispensable avant d'aborder la technique.

 [Retour table des matières](#)

## 1.2 Différenciation des qualités physiques requises selon les agrès

En gymnastique artistique féminine nous pouvons **différencier 4 agrès : le saut, la barre, la poutre et le sol**. Chaque agrès demande des qualités physiques différentes aux gymnastes.

En gymnastique, certaines gymnastes sont « spécialistes » à un agrès, généralement car elles ont développé certaines des qualités physiques adéquates pour atteindre le haut niveau. *Par exemple Coline DEVILLARD, très explosive, rapide et donc spécialiste en saut ou encore Marine BOYER, très agile et moins puissante spécialiste en poutre.*

- **Mais alors, qu'elles qualités physiques sont requises à chaque agrès ?**

### SAUT DE CHEVAL

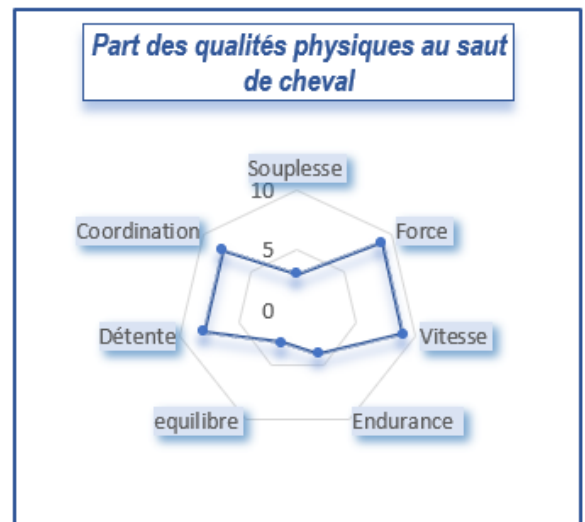


Le saut de cheval est l'épreuve la plus courte en gymnastique. Elle consiste en : une course sur une piste (25m maximum), suivit d'une impulsion (jambe ou bras selon la difficulté) sur un tremplin, un appui manuel sur la table de saut (hauteur 1,25m pour les femmes), puis une phase d'envol (avec différentes rotations) et enfin une réception idéalement pilée.

Cet agrès demande donc :

- De la **vitesse** (car l'élément ne dure qu'un court instant). La prise d'élan durant la course permet aux gymnastes de prendre de la vitesse qu'elles devront conserver au maximum durant l'exécution sur la table de saut.
- De la **force**. Que ce soit au niveau des impulsions ou des réceptions, les gymnastes doivent supporter et résister à de grandes pressions. Elles doivent pouvoir renvoyer de modifier leurs positions de corps dans l'espace malgré les contraintes de vitesses et de pressions.
- De la **détente**, car tous les sauts sont réalisés grâce à une impulsion (bras ou jambes) et demandent de la hauteur (=critère d'exécution).
- De la **coordination** pour ne pas se perdre dans les airs. A cet agrès beaucoup de rotations, de fermetures, de mouvements de bras sont réalisés simultanément, ce qui demande beaucoup de coordination.

Le saut de cheval est un agrès demandant de **l'explosivité**.



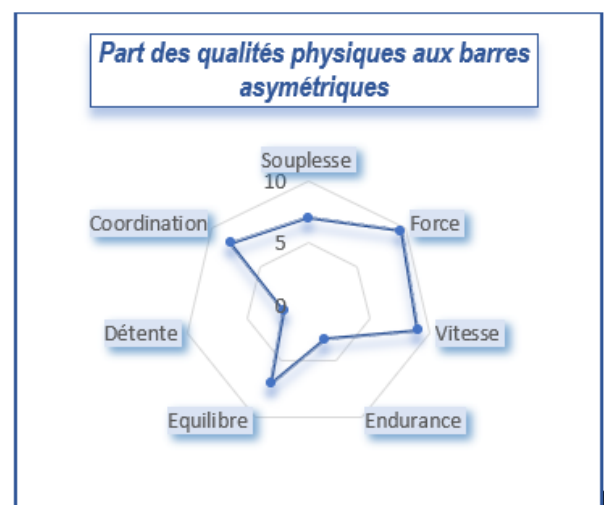
## LES BARRES ASYMETRIQUES

Les barres asymétriques constituent l'un des agrès le plus dur techniquement. Les deux barres sont parallèles, l'une située à 2,50 m du sol (on l'appelle la barre supérieure) et l'autre à 1,70m du sol (c'est la barre inférieure). La distance entre les deux barres peut aller jusqu'à 1,80m. Les enchainements présentés en compétition sont composés de 10 éléments (dont des lâchers de barre, des suspensions, des rotations, des renversements)

Cet agrès demande donc :

- De la **force**. Les gymnastes doivent pouvoir supporter leurs poids de corps pendant plus d'une minute. Cela nécessite un gros travail de bras mais aussi de maintien de jambes et un gainage de tout le corps.
- De la **vitesse** (vitesse exécution des mouvements), car il n'existe aucune position statique et maintenue en barre, chaque élément à un temps d'appui ou d'envol très court.
- De la **souplesse**, car malgré les positions d'alignements indispensables il y a beaucoup d'écart de jambes (avec des jambes et des pointes toujours tendues).
- De la **coordination** (dont l'équilibre), car il y a beaucoup de changements de positions, d'appuis, de rotations...

Très dur techniquement car tous les angles du corps sont analysés au moindre centimètre (à l'ATR par exemple).





## LA POUTRE

La poutre est l'agrès d'équilibre par définition. L'athlète doit évoluer sur un engin long de 5m, haut de 1,25m et large de 10cm. L'enchaînement présenté en compétition doit être rythmé, chronométré, alternant des éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphique sur l'agrès. La durée maximale de l'enchaînement étant 1min30.



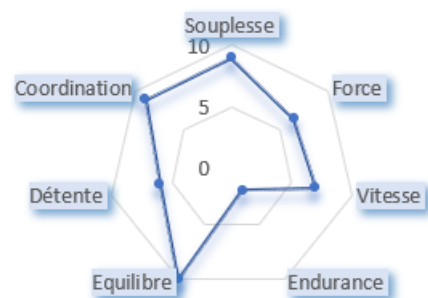
Cet agrès demande donc :

- De **l'équilibre**, statique et dynamique pour rester sur l'engin (chaque déséquilibre retire des points).
- De la **souplesse**, pour notamment les éléments gymniques et l'aspect harmonieux de l'enchaînement.
- La **coordination**, indispensable pour rester sur l'agrès et pour réaliser des mouvements complexes.
- La **détente** pour les sauts et acrobaties gymniques demandant de la hauteur dans l'exécution.

La force et la vitesse sont moins présentes à cet agrès : en poutre la précision et la délicatesse sont de rigueur.

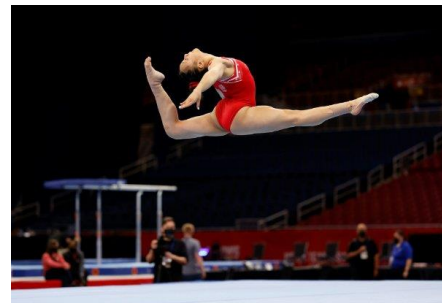
La concentration est donc indispensable car chaque petit mouvement a son importance. Cet agrès est le plus déstabilisant et incertain en gymnastique (le risque de chute est bien plus présent qu'aux autres agrès).

### Part des qualités physiques en poutre



## LE SOL

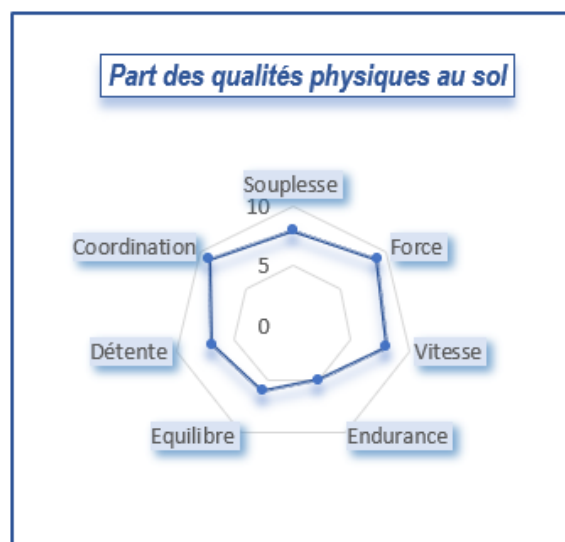
Le sol, communément appelé praticable est une surface de 12m par 12m sur laquelle les athlètes effectuent des enchaînements d'une durée de 1min30 maximum. Comme en poutre les gymnastes enchainent des éléments acrobatiques (souvent dans les diagonales), des éléments gymniques et chorégraphiques. La particularité du sol étant un support sonore (musique sans paroles), le sol est un agrès d'expression.



Cet agrès demande donc :

- De la **force**, notamment pour les acrobaties, les maintiens (ex : pivot avec jambes à l'horizontal) et les réceptions (gérer les pressions imposées au corps).
- De la **vitesse**, dans les mouvements, dans l'enchaînement des mouvements et dans les temps de réaction et d'adaptation. (On cherche à être efficace et donc rapide car l'enchaînement et la durée de celui-ci est rythmé par la musique). Les acrobaties demandent de l'**explosivité**, tout comme les sauts demandent de la **détente** (déroulement de la pointe maximum qui va permettre un meilleur envol).
- De la **souplesse**, pour rendre le mouvement gracieux et élégant mais aussi pour ne pas perdre des points d'exécutions (manque d'amplitudes dans les sauts, jambes fléchies...).
- De l'**endurance**, pour être performant du début à la fin de l'enchaînement.
- De la **coordination**, pour les sauts gymniques, les acrobaties, l'équilibre et l'esthétisme (la chorégraphie).

Le sol est l'agrès le plus complet : il demande beaucoup de qualités physiques pour une meilleure exécution.



[Retour table des matières](#)

### 1.3 Analyse des autres qualités requises à haut niveau.

Cependant les qualités physiques ne sont pas les seuls facteurs nécessaires à un athlète pour atteindre le haut niveau. Comme partout, l'aspect physiologique est indispensable mais les **qualités psychologiques** peuvent faire la différence à haut niveau.

➤ En gymnastique certaines qualités mentales semblent incontournables chez l'athlète de haut niveau :

LA CONCENTRATION

Qualité indispensable car la gymnastique est un sport dangereux. Chaque geste compte et une inattention peu rendre la pratique dangereuse. Cette qualité est très importante car la gymnastique est un **sport de répétitions**, or même si nous réalisons un élément connu que nous avons l'habitude de faire il faut toujours **garder son attention sur l'action** (*par exemple pour une sortie de barre : toujours se concentrer sur les repères spatiaux pour ne pas lâcher ni trop tôt, ni trop tard*). La concentration est également utile durant **l'apprentissage** (travail de réflexion pour passer de la compréhension du mouvement à sa réalisation). Enfin la gymnastique est un **sport spectacle**, il faut donc « rester dans sa bulle » et ne pas être distrait surtout en compétition pour assurer sa performance et sa sécurité.

LA TOLERANCE AU STRESS

La gymnastique étant une discipline jugée en compétition (= pour réussir il ne faut pas seulement être efficace), il ne faut **pas perdre ses moyens** une fois sur l'agrès. La tolérance au stress permet par exemple de ne pas affecter la concentration du gymnaste ni sa performance.

L'AUDACE/ LE COURAGE

La gymnastique est un sport demandant du « cran ». En effet les athlètes se retrouvent dans des **positions inhabituelles pouvant perturber leurs repères** (*par exemple avoir la tête en bas ou tourner dans les airs sans voir le sol*). Il faut donc avoir du courage pour **dépasser la peur de l'inconnu et de la blessure** (souvent on a peur quand on découvre une nouvelle sensation). Les premiers passages sont souvent les plus compliqués. Le courage intervient aussi lorsque le gymnaste à des « **blocages** » (*il savait faire quelque chose mais il en a peur soudainement sans vraiment savoir les raisons*), il faut savoir se dépasser et surmonter ses peurs.

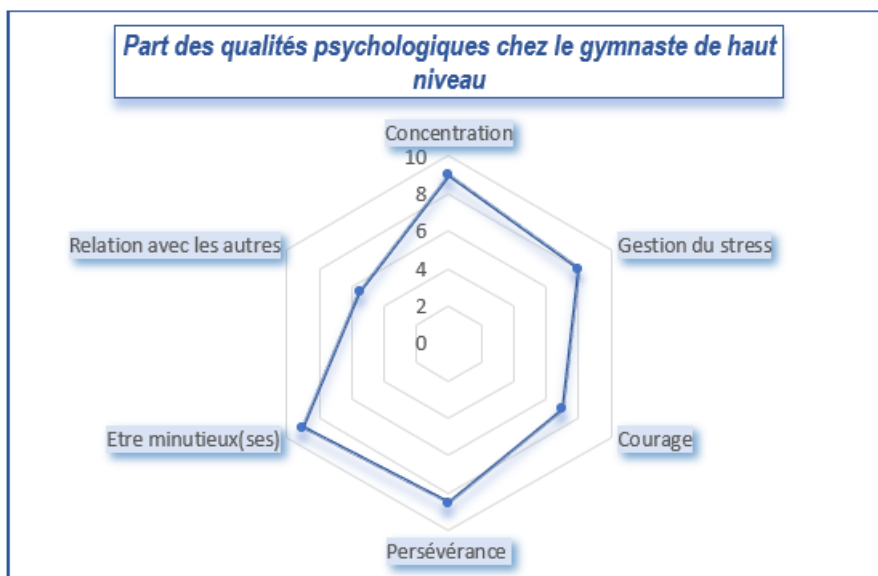
LA PERSEVERANCE

Également nécessaire en gymnastique, la persévérance est souvent lié à la **volonté**. Ce sport étant une activité de répétitions (ayant pour objectif final la reproduction de formes corporelles) la persévérance est indispensable car il est très rare que l'on arrive un élément au premier essai. **L'apprentissage est souvent long** (*il nécessite une compréhension, une application et des ajustements*) et ces qualités permettent aux sportives de travailler toujours la même chose pendant des heures jusqu'à le réussir ou pas. La persévérance intervient durant **entraînements** mais aussi **pendant et à la suite des compétitions** (*vouloir continuer et se reprendre même après un échec*). Enfin la gymnastique étant un sport individuel (la performance dépend du gymnaste lui-même), il est d'autant plus important d'être persévérant car c'est par le travail individuel que l'on progresse (*au contraire en foot par exemple, un match est une performance collective dans laquelle tout le monde a une responsabilité*).

ETRE MINUTIEUX(SE)

Tout est question de **détails** en gymnastique (les résultats sont souvent très serrés). Une jambe relâchée, une pointe flexe ou un dos creux fait diminuer la note finale (*une partie de cette note étant sur la difficulté de l'enchaînement et l'autre sur l'exécution de celui-ci*). L'exécution doit donc être une des priorités chez le gymnaste. Pour cela, il faut faire attention à **chaque positions et mouvements de toutes les parties de son corps**. Il faut en permanence « sentir », être concentré et vouloir à chaque fois se  rapprocher de la perfection : il faut donc être minutieux(se).

Même si la gymnastique est un sport individuel, **le relationnel** est tout de même important durant la carrière d'un gymnaste. Se **sentir aidé, encouragé et soutenu** est comme dans tous les sports nécessaires. **Avoir confiance aux personnes qui nous entourent** (pour les parades par exemple), **partager nos sensations et parfois même notre volonté** peut créer une cohésion de groupe qui rendra l'équipe encore plus solide et confiante pour les compétitions. Que ce soit dans le sport comme dans la vie de tous les jours, **le contact avec les autres et le partage** ne peut être que bénéfique aux athlètes.



[Retour table des matières](#)

#### 1.4 Présentation de deux gymnastes de haut niveau qui ne présentent pas la même configuration de ressources.



<b>NOM / PRENOM</b>	Sanne WEVERS	Rebeca ANDRADE
<b>NATIONALITE</b>	Pays-Bas	Brésil
<b>DATE DE NAISSANCE</b>	17 septembre 1991	8 mai 1999
<b>TAILLE</b>	1m56	1m51
<b>POIDS</b>	46 kg	39 kg
<b>ENTRAINEUR</b>	Vincent WEVERS	Francisco PORATH
<b>MEILLEURES PERFORMANCES</b> 	<b>Championne olympique</b> à la poutre en 2016 (à Rio). <b>Vise championne du monde</b> à la poutre en 2015 (à Glasgow). <b>Championne d'Europe</b> à la poutre en 2018 (à Glasgow), <b>vise championne d'Europe</b> à la poutre en 2021 (à Bâle).	<b>Vise championne olympique</b> au concours générale en 2021 (à Tokyo). <b>Championne olympique</b> au saut de cheval en 2021 (à Tokyo). <b>Championne</b> aux championnats panaméricains au concours général individuel et par équipe en 2021 (à Rio).
<b>PARTICULARITE</b>	Spécialiste à la poutre	Généraliste
<b>DEBUT DE CARRIERE</b>	2007	2012

Ces deux gymnastes ont toutes les deux atteint le très haut niveau, et sont **toutes les deux championnes olympiques** mais à des agrès différents. Ces deux athlètes ont des profils physiques complètement différents et ne présentent donc pas les mêmes qualités physiques. On peut apercevoir cette différence sur les agrès.

### Sanne WEVERS

Est une gymnaste gracieuse. Elle se démarque grâce aux éléments gymniques (liaisons de sauts et de pivots). En effet, beaucoup d'acrobaties sont réalisées durant ses enchaînements. Elle gagne beaucoup de points grâce à des liaisons entre ses éléments et pas forcément grâce à la difficulté. Les éléments présentés ne sont pas toujours « impressionnants ». Elle est plus lente lors de l'exécution et moins puissante (moins de hauteur durant ses sauts). De plus elle est spécialiste en poutre et ne pratique ni le saut ou le sol.

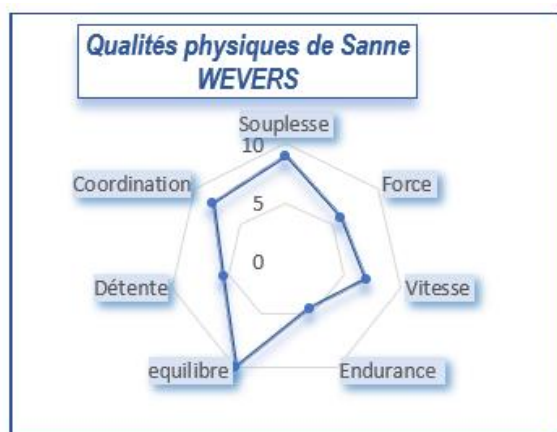
**Ses qualités physiques les plus développées sont l'équilibre, la souplesse ainsi que la coordination.**

### Rebeca ANDRADE

Est une gymnaste plus « complète », en effet elle est généraliste donc réunit beaucoup de qualités physiques. Elle se démarque au haut niveau grâce à ses acrobaties puissantes et impressionnantes. Les difficultés des acrobaties. Elle est rapide dans l'exécution de ses mouvements et réalise très peu de pivots. Son agrès fort est le saut, mais elle maîtrise sur tous les agrès, ce qui demande une grande maîtrise à chaque agrès.

**Ses qualités physiques les plus développées sont la force, la vitesse, la détente et la coordination.**

Selon moi, ces deux femmes ont un profil physique différents mais **semble similaire sur le plan psychologique**. Elles ont toutes les deux une bonne gestion du stress puisqu'elles réalisent de très bonnes performances même en compétitions et semblent concentrées durant toutes les compétitions. Enfin selon moi, si elles ont pu atteindre le haut niveau c'est qu'elles sont toutes les deux courageuses, persévérantes et minutieuses car tout est question de détails en gymnastique.



- Exemple d'un enchaînement complet à la poutre de chacune des gymnastes.
  - ⇒ **Rebeca Andrade** (beaucoup de liaisons d'éléments acrobatiques et de saut à grande amplitude (sachant que la poutre n'est pas son agrès de prédilection) : <https://www.youtube.com/watch?v=EZ09ETRnv08>
  - ⇒ **Sanne Wevers** (beaucoup d'enchaînements gymniques, joue sur les liaisons de saut ou de pivot plutôt que sur les difficultés des acrobaties) : <https://www.youtube.com/watch?v=EY4KSNk4qHc>

## 2/ Analyse des qualités physiques pour la catégorie d'âge

### 2.1 Qualités physiques qu'il faut développer en priorité pour la catégorie d'âge concernée. Comment les développer à cet âge ?

Pour se construire, les enfants comme les adolescents ont besoins de mouvements, c'est-à-dire de pratiqué une activité physique. Selon l'ANSES, les enfants de 6 à 11 ans, devraient **pratiquer au moins 1 heure d'activité physique par jour d'intensité modérée ou élevée**. Même précautions à prendre pour les adolescents de 12 à 17 ans. En plus d'être bénéfique pour la santé, la pratique d'activités physiques participe au bien-être physique mais aussi mental et social (à tout âge). On s'aperçoit cependant que les enfants traversent des périodes plus ou moins sensible au cours de leurs croissances, qui sont particulièrement intéressantes pour le développement de manière optimal, de certaines qualités physiques.

Je réalise mon stage en club à l'Espoir Gymnique de Replonges auprès de poussines (7/10 ans) et de jeunesses (10/13 ans). Cependant, j'ai décidé d'axer l'analyse des qualités physiques **des gymnastes âgés entre 10 et 13 ans** (groupe des jeunesses). Ce groupe exclusivement féminin s'entraîne deux fois par semaines.

Il est important de rappeler que chez les filles, le pic de croissance maximal se situe en moyenne a 12 ans. De plus, les premières manifestations de la puberté chez les filles débutent en moyenne entre 8 et 13 ans. Certaines seront donc dans une période durant laquelle leurs corps vont progressivement changer en plus de grandir (développement de la poitrine, apparitions des premiers poils pubiens et même des premières règles). Critères qu'il faudra donc prendre en compte car en plus de perdre certains repères moteurs (dû à la croissance), cette période peut affecter les filles du point de vue psychologique. Certaines précautions seront donc à adopter.

En ce qui concerne l'âge et les capacités de mon groupe, je pense que certaines qualités physiques sont à développer en priorité :



- **La force** : Selon moi, la force est l'une des qualités physiques qui devient nécessaire de développer avec mon groupe. En moyenne, l'accroissement en force des filles culmine pendant les années de croissance maximale (environs 12 ans). Tout d'abord d'un point de vue sécuritaire, il est important que les gymnastes se lance dans l'activité avec un minimum de gainage pour éviter les risques de blessures ou de chocs au niveau des articulations. De plus, elles doivent en permanence supporter leurs poids de corps (que ce soit pendant de phases d'appuis ou de suspensions) qui évolue avec le temps. La réalisation d'éléments de plus en plus complexe pousse les gymnastes à développer leurs forces physiques assez tôt (en précisant qu'avec une séance adaptée avec peu de répétitions, celle-ci est sans danger pour les enfants). Cependant, nous allons chercher à développer une force explosive : on propose des exercices (parfois ludique) au poids du corps ou avec des charges très légères (élastiques ou lests de 250g) non seulement car il n'est pas bon pour le corps de développer aussi tôt une masse musculaire importante (les articulations étant fragiles) mais aussi car l'on veut développer une force explosive. Je pense donc que les filles doivent avoir un minimum de condition physique pour réussir dans la pratique : elles doivent être capable de soutenir leurs poids de corps plus ou moins longtemps, avec ou sans vitesses et dans différentes positions. Ce travail de force sera à développer avec l'âge (en augmentant les charges ou l'intensité des exercices). Je pense que le développement de cette force musculaire s'effectue au début de l'année puis s'entretient avec la pratique durant le reste de l'année.



- **L'équilibre** : A partir de 10 ans, l'équilibre pédestre doit être une qualité déjà bien développée chez les enfants. Néanmoins, je fais une différence entre l'équilibre stable et instable ainsi que l'équilibre au sol et sur un agrès comme la poutre. Je pense qu'à 10 ans, les filles doivent être capable de monter, de s'équilibrer et même de se rééquilibrer sur les agrès (elles doivent être à l'aise car aucune ne débute la gymnastique cette année). Cependant l'équilibre instable, comme l'ATR maintenu (appuis manuels) est loin d'être acquis. Pour développer ce type d'équilibre, il faut travailler avec des ateliers variés mettant les gymnastes dans différentes situations nécessitantes plus ou moins d'efforts (travailler un ATR contre le

mur ce n'est pas la même chose que travailler un placement de dos en poutre mais dans les deux cas cela développe l'équilibre). C'est la variabilité des contraintes des exercices ainsi que la répétition de ceux-ci qui permettra aux enfants de développer leurs équilibres instables.



▪ **La souplesse** : Pour ce qui concerne la souplesse, les périodes optimales de développement surviennent entre 6 et 10/12 ans (l'objectif étant de développer une souplesse générale harmonieuse). Lors de la poussée de croissance, la souplesse tend à se détériorer : il faut donc non seulement continuer le travail d'assouplissement (du dos, des jambes, des épaules...) pour la développer mais également l'entretenir avec le temps. Les filles de mon groupe sont très raide au niveau des écarts (ce qui est très pénalisant pour les sauts gymniques), ce point est donc à travailler avec elles. Seul un travail régulier pourrait permettre aux filles de développer leurs souplesses (grâce à des exercices variés). En ce qui concerne la souplesse du dos ou encore les épaules, un entretien de celle-ci suffit, car elles ont déjà bien développé cette qualité (elles ne sont pas gênées par un manque de souplesse dans la réalisation des éléments).



▪ **La coordination** : L'âge idéale d'apprentissage pour améliorer la coordination se situe entre 8 et 12 ans (lié au développement précoce chez l'enfant du système nerveux). Pour certaines filles de mon groupe (ayant entre 10 et 12 ans), il faut continuer de développer cette capacité. Je pense que c'est la dissociation des segments qu'il est important de travailler chez mes jeunes ainsi que le rythme des différentes habiletés motrices (=la vitesse gestuelle). J'ai pu m'apercevoir que les filles que j'entraîne arrivent à réaliser des enchaînements de plus en plus complexes d'actions qui se succèdent mais lorsque l'exercice perdure dans le temps ou que la vitesse gestuelle est augmentée, elles perdent souvent le contrôle de leurs mouvements. La gymnastique demandant une grande coordination des mouvements (dans les sauts gymniques par exemple), je pense qu'il est important de continuer de le travailler avec mon groupe. La coordination peut être travaillée à l'échauffement (par des combinaisons d'actions, de battements, de positions...) et à tous les agrès (par des circuits de courses avec des appuis variés en saut, des combinaisons d'actions en poutre ou au sol).

La **vitesse** et **l'endurance** sont des capacités physiques qui peuvent également être développés durant cette période (10/12 ans) chez l'enfant. Cependant, je pense que ses qualités physiques sont plus indispensables chez le sportif de haut niveau que chez le débutant. L'endurance est beaucoup moins sollicitée chez le débutant (notamment car les entraînements sont plus courts) : ce n'est donc pas une priorité avec mon groupe tout comme la vitesse. En effet, je cherche à développer avec les filles de mon groupe cette notion de « faire bien plutôt que vite » même si la vitesse d'exécution de certains éléments sera importante plus tard. Je pense qu'il est essentiel de développer une bonne technique sur les éléments avant d'introduire la notion de vitesse.

 [Retour table des matières](#)

## 2.2 Le cas échéant précautions qu'il faut respecter pour cette catégorie d'âge.

Comme vu précédemment, la puberté commence chez les filles en moyenne entre 8 et 13 ans. Ce phénomène doit être pris en compte dans la manière d'aborder la pratique gymnique.

### 1/ Le physique.

**D'un point de vue physique, les articulations, les os, les muscles, les organes cardio-respiratoires sont en plein développement durant cette période.** Il ne faut donc pas négliger ses changements.

Par exemple :

- Pour développer la force, il faudra essentiellement travailler au poids du corps ou avec des charges très légères car les articulations sont fragiles.
- Il faudra surveiller l'intensité des exercices et/ou donner un temps de récupération adapté (je pense qu'il faut éviter les efforts éprouvants dès le début de séance entraînant une fatigue et un découragement).
- Prendre en compte le fait que certaines grandissent vite en très peu de temps et perdent donc certains repères spatiaux (qui peuvent créer des appréhensions)
- Être attentif au moindre gêne musculaire ou articulaire chez les filles...



**Le but n'étant pas de créer de choc vis-à-vis du corps, mais de faire progresser les filles avec leurs corps et ses changements.**

## 2/ La psychologie.

La psychologie est un point important à prendre en compte à cet âge-là.

- Au-delà d'acquiescer des automatismes et une attention sélective, le début de la puberté et souvent couplé au **développement de la personnalité**. On commence à percevoir la diversité des caractères au sein d'un groupe (pouvant mener à des mésententes). Cela permet de comprendre pourquoi certaines filles sont plus discrètes et d'autres veulent se montrer.
- A cet âge, les enfants ont également **besoin de se sentir valorisé et de réussir**. En plus d'être actif lors de l'entraînement (donner des feedbacks, des corrections, des félicitations...), l'entraîneur doit donc programmer des séances adaptées : cela ne doit pas être trop simple (sinon elles risquent de se lasser), ni trop compliqué (pour pas qu'elles se sentent en position d'échec). De la nouveauté à chaque entraînement est donc indispensable ainsi que des adaptations des attentes en fonction des filles. Il est nécessaire qu'aucune fille ne soit laissée en situation d'échec, notamment en gymnastique car il y a toujours la possibilité de trouver un exercice intermédiaire qui peut participer à la progression. De plus, j'ai remarqué qu'elles ont tendance à s'énerver lorsqu'elles n'arrivent pas quelques choses aussi vite que les autres. Ces changements d'humeurs sont à prendre en considération notamment dans la manière de s'adresser à elles.
- Enfin, il est important de **prendre en compte les différences d'âges au sein du groupe**. Certaines ont 3 ou 4 ans d'écart, et c'est beaucoup. Les plus jeunes (10 ans) viennent d'un autre groupe (les poussines) ou elles étaient les plus grandes. Elles n'ont pas les mêmes habitudes de travail ni les mêmes sujets de conversation que les plus grandes. Il est donc indispensable de suivre l'intégration de toutes les filles au sein du groupe.

Remarques personnelles : Je trouve cette tranche d'âge très intéressante car elles sont moins dispersées et ont des objectifs qu'elles se fixent personnellement. Elles sont très impliquées dans la pratique, **elles réfléchissent à ce qu'elles font, comment elles le font et pourquoi** (même si le rôle de l'entraîneur ici est de les aider). Parfois, il leur arrive de trop réfléchir : c'est ainsi que les premiers « blocages » apparaissent (à cet âge, elles ont davantage conscience du risque).

Enfin, je pense qu'il est important d'installer un climat de confiance avec les enfants, la salle de gym doit être un lieu de loisir qui permet de se dépasser et d'échanger. Je pense qu'il est important que les filles se sentent capable de venir me parler si elles rencontrent des problèmes : d'où la création d'une certaine proximité.

### 3/ Evaluation des qualités physiques du groupe

#### 3.1 Qualités physiques que vous avez choisies de tester.

Comme nous l'avons vu précédemment, la pratique gymnique demande un certain nombre de qualités physiques que les gymnastes doivent développer. Pour évaluer les qualités physiques des filles de mon groupe, j'ai choisi de réaliser des tests qui mobilisent des qualités physiques différentes sur plusieurs agrès. J'ai choisi de réaliser certains tests sur agrès car ils permettent de voir les adaptations physiques des filles (par exemple, une gymnaste ne s'adaptera pas de la même manière sur un exercice réalisé au sol ou en poutre). Enfin, certaines qualités nécessitent d'être développés plus tôt que certaines, par exemple l'endurance n'est pas une qualité essentielle chez le débutant.

C'est donc pour cela que j'ai donc choisi de tester :

- **L'équilibre statique :**

Qualité essentielle en poutre, j'ai choisi de tester l'équilibre à cet agrès. L'équilibre manuel maintenu étant trop compliqué pour mon groupe, j'ai choisi d'adapter le niveau de ce test en réalisant un test sur appuis pédestres. De plus j'ai choisi de tester l'équilibre statique, l'équilibre dynamique étant trop compliqué à mesurer. Plusieurs contraintes apparaissent dans ce test : la hauteur de la poutre, la position exigée sur demi-pointes et le regard.

- **La souplesse des membres inférieurs :**

J'ai choisi de tester la souplesse des membres inférieurs qui me semble nécessaire dans la gymnastique féminine. Selon moi, celle-ci utilise beaucoup le travail des jambes contrairement à la gymnastique masculine qui utilise plus le travail des bras. Pour tester cette souplesse, je pense que le grand écart antéro-postérieur est l'exercice le plus adaptée chez les filles. En effet le grand écart facial est exigé dans très peu d'éléments gymniques chez le débutant contrairement au grand écart latéral.

De plus, j'ai choisi de tester la souplesse des deux jambes bien que toutes les filles aient une jambe préférentielle. Il ne faut pas oublier que nous cherchons à développer une souplesse harmonieuse du corps : les deux écarts sont indispensables.

- **L'explosivité des membres supérieurs :**

J'ai choisi un test de force explosive des membres supérieurs sur la barre. Ce choix n'est pas anodin : selon moi, la barre est l'agrès demandant la plus grande sollicitation des bras. En effet le débutant est toujours en appuis actif ou en suspension sous la barre. Se tracter et se déplacer dessus, dessous et autour de la barre demande alors un grand effort. De plus, la barre est l'un des agrès demandant beaucoup de vitesse : les gymnastes sont rarement arrêtées sur la barre. J'ai donc choisi de proposer un exercice en contact avec la barre demandant un effort maximal (soulever son corps) dans un temps minimum.

- **La force :**

J'ai choisi de tester la force d'une manière adapter. L'ATR étant une des bases gymniques nécessitant une grande force des bras (pour réussir à maintenir son poids de corps dans la durée) mais aussi un gainage de tout le corps (pour maintenir l'équilibre), cela me semblait pertinent de l'utiliser. Je l'ai adapté au niveau du groupe en le réalisant avec un appui (donc contre le mur). Ce test est révélateur non seulement de la force des gymnastes, mais aussi de leurs capacités à résister.

- **La détente :**

Lors des premières séances, j'ai remarqué que les filles de mon groupe ont tendances à ne pas pousser dans leurs jambes jusqu'au bout des orteils. J'ai donc choisi de tester la détente notamment pour que les filles de mon groupe prennent consciences que leurs jambes peuvent leur permettre de se propulser haut. De plus ce test nécessite une coordination (les bras participent et accompagnent la flexion suivie de l'extension jambe). Je trouvais intéressant d'adapter le test à la pratique : plutôt que de réaliser un test de détente sèche horizontale face à un mur, j'ai choisi de mettre en place des paliers de hauteurs à gravir grâce à des modules gymniques.

J'ai essayé de proposer des tests qui mettent en avant une qualité spécifique à chaque agrès (comme l'équilibre en poutre, la force en barre ou la détente en saut...).

J'ai réalisé une série de tests durant les premières séances. Je souhaite les refaire plus tard dans l'année pour voir s'il y a eu une évolution. A travers ses tests, je souhaite que les filles que j'entraîne prennent conscience de leurs points forts mais aussi de leurs lacunes.

 [Retour table des matières](#)

### 3.2 Présentation des tests

#### **TEST 1 : L'équilibre statique**

La gymnaste doit tenir en équilibre sur une poutre dans une position donnée, la poutre étant une contrainte pour elle dû à la hauteur et à la largeur de l'engin. L'exercice prend fin lorsque la gymnaste tombe, si ses talons touchent la poutre ou après 2min30 (cela correspond à la durée maximum que j'ai choisi d'imposer à l'exercice, au-delà de celui les gymnastes sont à l'aise et ont trouvées des repères autres que visuels (sensations) pour maintenir l'équilibre).



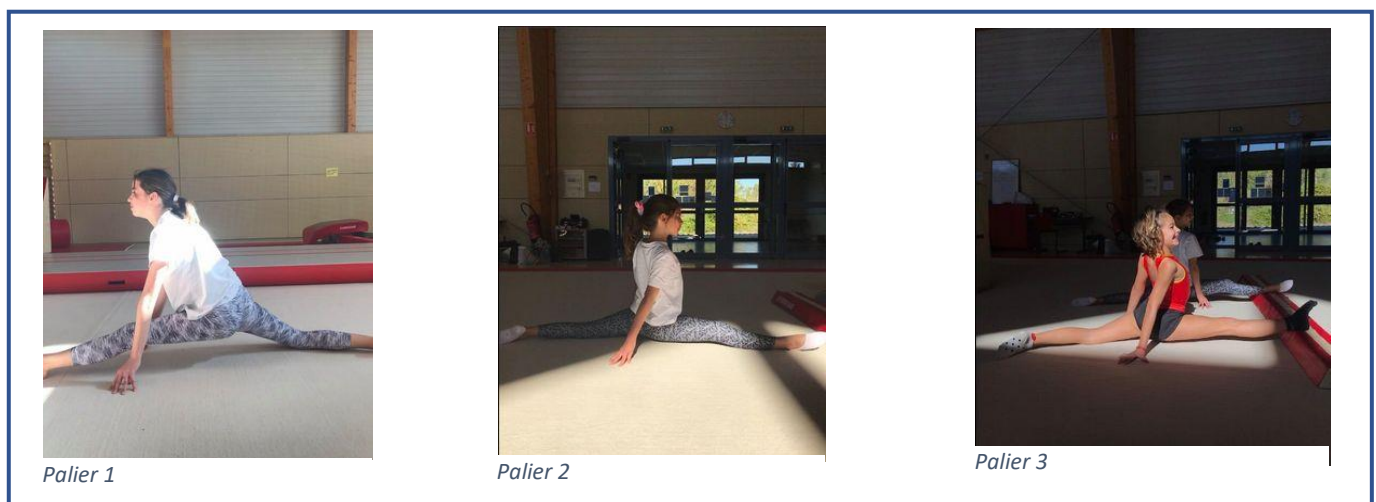
#### **ZOOM TEST 1 :**

<b>OBJECTIF</b>	<b>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour maintenir un équilibre en étant le plus statique possible.</b>
<b>BUT POUR LA GYMNASTE</b>	<i>Tenir le plus longtemps possible sur la poutre en conservant la position demandée (jambes tendues/ sur demi-pointes).</i>
<b>CONSIGNE / DISPOSITIF</b>	La gymnaste se tient debout, les <b>deux pieds collés et légèrement décalés</b> sur une poutre. La poutre est à <b>1,15m de hauteur</b> , ce qui correspond à la hauteur exigée en compétition pour les filles âgées entre 10 et 14 ans. Durant la totalité de l'exercice, la pratiquante doit <b>être sur demi-pointes</b> (c'est-à-dire que les talons ne doivent pas être en contact avec la poutre) et conserver les <b>jambes tendues</b> . <b>Aucune exigence au niveau des bras</b> (elle les positionnent et les utilisent comme elles le souhaitent), <b>ni au niveau du regard</b> (sur la poutre, droit devant...).

	La gymnaste est seule sur sa poutre. Durant la première minute du test l'équilibre est réalisé avec les <b>yeux ouverts</b> (repères visuels). Après une minute la gymnaste doit <b>fermer les yeux</b> (ce qui rend la tâche plus compliquée car elle n'a plus de repères visuels).
<b>TECHNIQUE DE MESURE</b>	Le test est évalué <b>en minutes</b> grâce à un chronomètre. J'annonce toutes les 30 secondes le temps et donne un signal à une minute pour que les gymnastes ferment les yeux.
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	Pour réussir à conserver son équilibre le plus longtemps possible, la gymnaste doit dans un premier temps être totalement <b>concentrée sur la tâche</b> (fixer un point peut être une bonne méthode pour ne pas se laisser distraire par ce qui se passe à côté). Pour tenir en équilibre, il faut que son <b>centre de gravité se projette dans le polygone de sustentation</b> (donc plus clairement que son bassin soit au-dessus de ses pieds). Celui-ci est très réduit, c'est ce qui fait la complexité de l'exercice. Il faut qu'elle soit <b>le plus gainée possible</b> pour ne pas être déstabilisée à chaque micro-déséquilibre. Enfin elle doit <b>utiliser ses membres libres</b> (ses bras) pour s'équilibrer (ils permettent d'aider à piloter le corps).
<b>CRITERES DE REUSSITES</b>	L'exercice est considéré comme réussi lorsque la gymnaste produit un effort maximal pour tenir le plus longtemps possible : elle doit atteindre 1 minute dans la position attendues (et arriver à la contrainte des yeux fermés).

### **TEST 2 : La souplesse des membres inférieurs :**

La gymnaste doit réaliser un grand écart antéro-postérieur au sol. Elle doit descendre au maximum en gardant un placement correct (jambes tendues au maximum, pointes tendues, bassin dans le prolongement du corps, jambes arrière dans le prolongement de la jambe avant...). Ce test est évalué par palier et sur les deux grands écarts (jambes droite et jambe gauche devant). Le palier est validé si la gymnaste tient 5 secondes dans la position attendue.



### **ZOOM TEST 2 :**

<b>OBJECTIF</b>	<b>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour descendre au maximum et maintenir 5 secondes un grand écart antéro postérieur.</b>
-----------------	--

BUT POUR LA GYMNASTE	<i>Descendre au maximum en grand écart pour aller toucher le sol en conservant la position demandée pendant 5 secondes. Le but étant d'atteindre le palier le plus haut possible.</i>
CONSIGNE / DISPOSITIF	<p>La position exigée pendant le test (et en compétition) est :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir les <b>deux jambes tendues</b> (genou avant au plafond et genou arrière dans le prolongement de la jambe).</li> <li>• Avoir la <b>pointe avant tendue et droite</b> (le bord interne du pied ne doit pas toucher le sol : seulement les orteils).</li> <li>• <b>Être redressé</b> avec le regard droit devant (pas de fermeture du buste sur la jambe).</li> <li>• Ne pas avoir le bassin ouvert (c'est-à-dire être capable de positionner une main de chaque côté de la jambe avant) et donc avoir le <b>buste au-dessus du bassin</b> et pas au-dessus du sol.</li> <li>• Les <b>bras peuvent être placés à l'horizontal ou pointé au sol en direction de la jambe arrière</b> (facilite le redressement du buste).</li> </ul> <p><i>Rappel : j'ai choisi de tester les deux jambes car une amplitude maximale des deux écarts sont indispensable pour certains exercices (ex : saut changement de jambes).</i></p>
TECHNIQUE DE MESURE	<p>Le test est mesuré en paliers.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Palier 1</u> : la gymnaste ne touche pas le sol, la jambe arrière est fléchie et on peut distinguer une fermeture prononcée du buste sur la jambe avant.</li> <li>• <u>Palier 2</u> : la gymnaste est en position correcte et touche le sol (les jambes et pointes sont tendues, elle est redressée et équilibrée). Elle est en grand écart antéro-postérieur (qui sera compté sans faute en compétition).</li> <li>• <u>Palier 3</u> : La gymnaste est en position correcte et touche le sol avec le pied avant surélevé d'une vingtaine de centimètre.</li> <li>• <u>Palier 4</u> : La gymnaste est en position correcte et touche le sol avec le pied avant surélevé d'une quarantaine de centimètre.</li> </ul>
CRITERES DE REALISATION	<p>Pour réussir l'exercice, la gymnaste doit <b>être échauffée</b> (le but n'étant pas de se blesser). La souplesse <b>se travaille</b>, ce <b>n'est pas innée</b> pour tout le monde. Pour ce qui est donc de toucher le sol, seul un travail quotidien pourrait permettre une amélioration. Mais pour ce qui concerne les jambes et les pointes tendues ce n'est <b>qu'un travail de sensation et de concentration</b>. La gymnaste doit sentir les placements pour les reproduire. Enfin la souplesse n'est pas un travail agréable, il faut donc <b>savoir résister un minimum à la douleur</b>.</p>
CRITERES DE REUSSITES	<p>L'exercice est considéré comme réussi lorsque la gymnaste maintien au maximum la position demandée pendant 5 secondes.</p>

### **TEST 3 : L'explosivité des membres supérieurs (=force dynamique) :**

La gymnaste doit réaliser un maximum de photo (=traction avec les pieds posés sur la barre inférieure) en 20 secondes. Les pieds sur la barre sont une adaptation au niveau de mon groupe qui sont en ce début d'année incapable de réaliser une série de traction normale. Cette adaptation allège le poids du corps et permet de créer un appui supplémentaire bien que l'exercice exige un travail principal du haut du corps.



Position de départ



Traction du corps vers le haut



Position d'arrivée

### ZOOM TEST 3 :

<b>OBJECTIF</b>	<b>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour réaliser le plus de tractions possibles en 20 secondes.</b>
<b>BUT POUR LA GYMNASTE</b>	<i>Réaliser le plus de tractions possibles sans déformer son corps (=maintenir un gainage du corps pendant que les bras travaillent) en 20 secondes.</i>
<b>CONSIGNE / DISPOSITIF</b>	<p>Pour le matériel, il est indispensable <i>d'adapter la hauteur et l'écartement de la barre en fonction du groupe</i> (plus la barre supérieure sera haute et éloignée de la barre inférieure, plus l'exercice sera difficile).</p> <p>Départ les <b>deux pieds joints</b> sur la barre inférieure, <b>les bras tendus</b>, le <b>regard sur la barre</b> (permet un enroulement vertébral) et le <b>corps gainé et aligné</b> (pas de ventre ou de fesses sorties). Pour la montée, il faut travailler avec le haut du corps seulement : le <b>ventre ne doit pas « sortir » vers le plafond</b>. Pour cela il faut être gainé (= « serrer son ventre et ses fesses »).</p> <p>De plus <b>les jambes doivent être tendues</b> durant toute la réalisation.</p>
<b>TECHNIQUE DE MESURE</b>	Le test est évalué en nombres de répétitions réalisées en 20 secondes (car on test l'explosivité et pas l'endurance force ici ; au-delà de 20sec le rythme n'est plus le même). La traction est comptée si le menton passe au-dessus de la barre.
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	Ce test nécessite <b>une bonne coordination</b> dû au nombre important de répétitions effectuées durant le temps exigé (il faut être capable d'enchaîner les actions en respectant les consignes et sans avoir de contre élan). Pour réussir cet exercice, il faut déjà avoir développer une certaine force musculaire pour <b>être capable de soulever son corps</b> .
<b>CRITERES DE REUSSITES</b>	L'exercice est considéré comme réussi si la gymnaste réalise un effort maximal pour passer le menton au-dessus de la barre le plus vite possible à chaque répétition.

### **TEST 4 : L'endurance force (=force statique)**

La gymnaste doit réaliser un ATR (appui tendu renversé) face à un mur et doit tenir la position le plus longtemps possible. Ce test évalue globalement l'endurance des membres supérieurs qui doivent supporter le poids du corps. De plus, la réalisation de l'exercice face au mur est également un choix qui permet d'adapter l'exercice au niveau de mon groupe (le mur permettant d'enlever la contrainte de l'équilibre aux gymnastes qui ne sont actuellement pas capable de tenir seule la position pendant plus de 10 secondes).

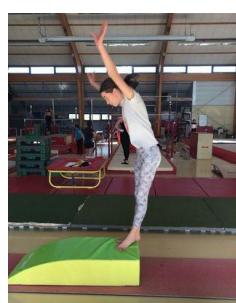


**ZOOM TEST 4 :**

<b>OBJECTIF</b>	<b>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour maintenir l'alignement renversé le plus longtemps possible.</b>
<b>BUT POUR LA GYMNASTE</b>	<i>Tenir le plus longtemps possible l'alignement renversé sur les mains en conservant les bras tendus et le ventre décollé du mur.</i>
<b>CONSIGNE / DISPOSITIF</b>	Le mur n'est qu'un appui supplémentaire pour maintenir l'équilibre. La gymnaste ne doit pas « reposer » tout son corps dessus : <b>seulement les pieds et le front doivent toucher le mur</b> (et certainement pas le ventre). Les pieds peuvent être en <b>flexion ou en extension</b> . Les <b>bras doivent être tendus et à largeur d'épaules</b> . La gymnaste doit continuellement « pousser » dans le sol, se grandir pour aller toucher le plafond. Enfin les <b> pieds doivent être serrés et les jambes tendues</b> . Pas de consignes sur les mains (juste assez proche du mur pour que le front puisse toucher celui-ci).
<b>TECHNIQUE DE MESURE</b>	Le test est évalué <b>en minutes</b> grâce à un chronomètre. J'annonce toutes les 30 secondes le temps (pour que les filles puissent avoir des repères temporels). L'exercice s'arrête quand le ventre touche le mur ou lorsque que la fille descend.
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	Ce qui est complexe ici c'est de <b>porter son poids de corps</b> . Pour réussir l'exercice, la gymnaste doit en permanence <b>se grandir au niveau des épaules et verrouiller ses coudes</b> (pour éviter la chute sur la tête dû à une flexion des coudes). De plus <b>un gainage permanent</b> permettra d'alléger le poids du corps. Enfin le <b>front contre le mur permet de rentrer la tête et donc de créer un léger enroulement vertébral</b> qui permet à la gymnaste de ne pas être tenter de poser son ventre contre le mur.
<b>CRITERES DE REUSSITES</b>	L'exercice est considéré comme réussi lorsque que la gymnaste dépasse les 20 secondes dans la position exigée (à partir de 15/20 secondes, les gymnastes résistent pour tenir).

**TEST 5 : La détente (=vitesse et force des membres inférieurs)**

Réalisation d'un counter movement jump pour monter sur différentes hauteurs. La gymnaste se place debout devant un palier, réalise une flexion puis une extension jambe pour sauter sur des blocs a différentes hauteurs situées devant elle. Utilisation des bras pour réaliser l'exercice. Ce test est évalué par palier.



Palier 1



Palier 2



Palier 3



Palier 4

### ZOOM TEST 5 :

<p><b>OBJECTIF</b></p>	<p>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour sauter le plus haut possible en s'aidant de ses bras.</p>
<p><b>BUT POUR LA GYMNASTE</b></p>	<p>Sauter le plus haut possible en poussant longtemps au sol et en s'aidant des bras pour se propulser afin d'arriver avec les deux pieds collés sur les modules.</p>
<p><b>CONSIGNE / DISPOSITIF</b></p>	<p>Départ à l'arrêt <b> pieds joints, jambes tendues</b>. Réalisé une <b> flexion des jambes</b> en amenant les bras vers l'arrière pour prendre de la vitesse. <b> Extension jambes</b> (jusqu'au bout des pointes) avec une <b> propulsion simultanée des bras vers le haut</b>. Une flexion des jambes en l'air est autorisée à partir du troisième palier (après la poussée complète des jambes). Les filles ont <b> 3 essais à chaque palier</b>. Toutes les filles commencent au palier n°1 pour aller au palier n°4. <b> Attention à la sécurité</b> notamment pour les réceptions sur des hauteur au-dessus du genou (prévoir des blocs pas trop rigides si jamais la gym pose les genoux et pas les pieds).</p>

<b>TECHNIQUE DE MESURE</b>	Le test est évalué <b>en paliers</b> , chaque palier allant d'une hauteur minimale (en dessous du genou) à maximal (entre le bassin et le nombril). Voir les photos ci-dessus.
<b>CRITERES DE REALISATION</b>	Pour réussir ici, la gymnaste ne doit <b>pas se précipiter et se jeter en avant</b> : c'est un saut vertical. Le travail des membres libres (ici les bras) est indispensable pour aider la gymnaste à se <b>propulser</b> . Elle doit comprendre que tout ne se passe pas que dans les jambes. La <b>vitesse gestuelle</b> est également indispensable : il faut monter vite les genoux après l'extension pour pouvoir mettre les pieds sur le bloc et pas les genoux. Enfin, cet atelier nécessite un peu de <b>courage</b> : il faut dépasser la peur de la hauteur et essayer tant bien que mal d'aller poser ses pieds sans s'aider de ses mains. Il faut dépasser l'idée de s'appuyer sur ses mains.
<b>CRITERES DE REUSSITES</b>	L'exercice est considéré comme réussi lorsque le pratiquant produit un effort maximal pour atteindre la plus grande hauteur possible sans poser les mains sur le bloc.

 [Retour table des matières](#)

### 3.3 Résultat et analyse des tests

#### a. résultats des tests

Nom/ Prénom		Âge	TEST EQUILIBRE	TEST SOUPLESE		TEST EXPLOSIVITE	TEST ENDURANCE	TEST DETENTE
				Jambe gauche	Jambe droite			
<b>BERNOLLIN Méline</b>	1	12 ans	1min57	Palier 1	Palier 1	17 répétitions	0min54	Palier 4
<b>BONIN Charlie</b>	2	13 ans	2min30	Palier 1	Palier 1	17 répétitions	1min10	Palier 4
<b>BUIRET Laura</b>	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>BUIRON Dorine</b>	3	11 ans	1min07	Palier 1	Palier 1	15 répétitions	0min54	Palier 3
<b>GROS Téhani</b>	4	10 ans	2min07	Palier 2	Palier 3	16 répétitions	1min25	Palier 4
<b>NOIR Anna</b>	5	12 ans	1min08	Palier 1	Palier 2	15 répétitions	0min50	Palier 4
<b>REBILLARD Léane</b>	6	10 ans	2min30	Palier 1	Palier 2	20 répétitions	1min39	Palier 4
<b>RETY Clémence</b>	7	12 ans	1min16	Palier 2	Palier 1	10 répétitions	0min43	Palier 3
<b>SECRETANT Alix</b>	8	11 ans	1min13	Palier 1	Palier 1	9 répétitions	0min40	Palier 3
		<b>Moyenne</b>	1min58	/	/	14 répétitions	1min06	/
		<b>Maximum</b>	2min30	Palier 2	Palier 3	20 répétitions	1min39	Palier 4
		<b>Minimum</b>	1min07	Palier1	Palier1	9 répétitions	0min40	Palier 3

### TEST DE L'ÉQUILIBRE :

Toutes les filles ont atteint l'objectif du test : elles ont toutes passées plus d'une minute en équilibre sur la poutre. Cela montre bien qu'elles ont toutes développées leurs équilibres statiques. Cependant, un écart se creuse entre les résultats lorsqu'elles n'ont plus de repères visuels.

On pourrait alors séparer le groupe en 2 :



- Alix, Clémence, Dorine, Anna : qui n'ont réussi à tenir que quelques secondes les yeux fermés. Je pense que cela peut être due à une appréhension, celle de ne plus voir l'environnement et notamment la hauteur de la poutre.

- Léane, Théani, Méline, Charlie : qui ont réussi tout de suite à trouver leurs équilibres et qui ont maintenues leurs positions. Elles ont continué à utiliser leurs bras et à rester gainé contrairement au groupe précédent.

-> voir tableau résultats pour les légendes (1 = Méline, 2 = Charlie...)

A travers ce test, j'ai pu m'apercevoir que les filles n'ont pas d'appréhensions liées au fait d'être debout sur une poutre. Elles ont globalement développé un équilibre pedestre solide. Elles arrivent à se focaliser sur une tâche sans se laisser perturber par l'environnement. Pour certaines les repères visuels sont encore indispensables pour réussir à conserver un équilibre stable. A travers cet exercice, on s'aperçoit que l'équilibre n'est pas développé de la même manière chez toutes les filles, d'où l'importance de continuer à le travailler (en poutre mais au sol également).

### TEST DE LA SOUPLESSE :

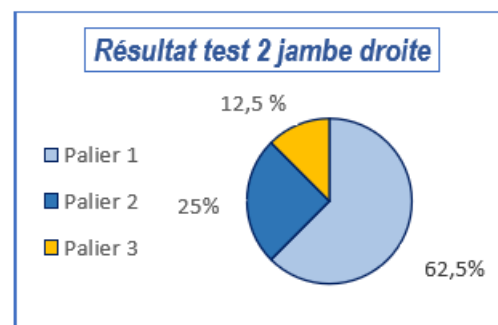
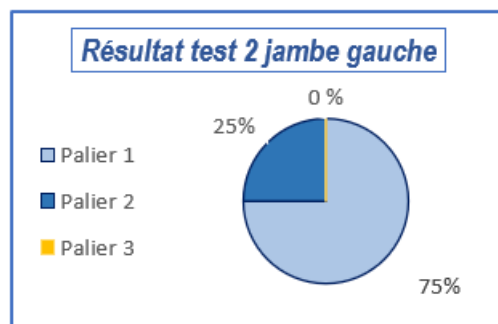
Les filles ce sont toutes appliquées durant la réalisation de ce test. Elles ont chacune essayer de produire un effort maximal. Ce test à évidemment était réalisé après un échauffement.

Comme l'on peut apercevoir dans les schémas ci-contre, ce test met avant l'une des principales lacunes de mon groupe : les grands écarts qui sont pourtant très important en gymnastique sont loin d'être acquis pour toutes.

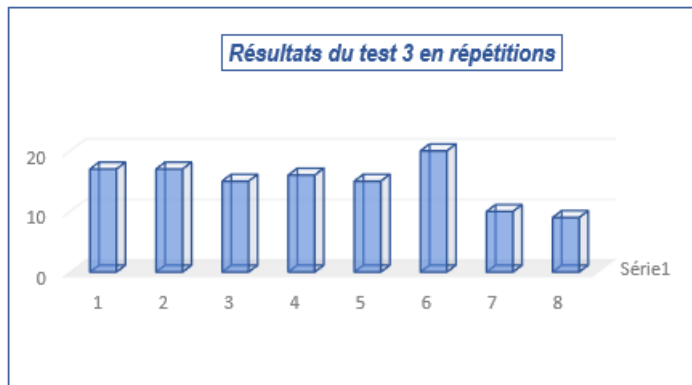
- Certaines filles n'ont même pas un grand écart correct comme Dorine, celui-ci serait pénalisé en compétition. En effet, elles stagnent aux premiers paliers pour les deux types de grands écarts.
- Certaines ont une jambe préférentielle comme Léane ou Anna.
- Seule Théani se démarque durant ce test : elle arrive au palier 2 pour la jambe gauche et au palier 3 pour la jambe droite.
- Aucunes filles n'a atteint le palier 4.

Cette raideur provient des hanches pour certaines et des muscles pour d'autres. Je pense que cette lacune peut être expliqué par le manque de régularité des entrainements durant les dernières années (dû au confinement). De plus, elles n'aiment pas forcément travailler cette qualité physique (notamment car certains étirements peuvent être désagréable pour elles).

Je pense que ce test a permis aux filles de se rendre compte du manque de souplesse du groupe. Elles ont également pris conscience que cette lacune est extrêmement pénalisante pour elles, lorsqu'on réalise des sauts gymniques par exemple. Cette qualité physique devra donc être travailler régulièrement avec l'ensemble du groupe.



## TEST DE L'EXPLOSIVITE :



Ce test a beaucoup plu aux filles, elles se sont dépassées pour être la plus rapide et donc réaliser le plus de tractions possibles.

Ce test est réussi pour toutes car elles ont donné leurs maximums dans la réalisation de la tâche.

Globalement les résultats sont homogènes. Les filles sont capables de coordonner leurs mouvements pour être rapide et efficace dans leurs actions en gardant le contrôle de leurs positions.

Seules Clémence et Alix ont des résultats inférieurs pour ce test. Je pense que cela provient d'un manque de force dans les membres supérieurs. En effet après quelques répétitions, elles n'arrivaient plus à soulever leurs corps. Cela ne provient pas d'un manque de coordination. J'ai dû les aider durant les dernières répétitions pour qu'elles réussissent à passer le menton au-dessus de la barre.

Enfin, Léane se démarque du groupe : elle a réussi à effectuer une traction par secondes sans se déformer. Elle est en pleine capacité de cette qualité physique durant cet exercice puisqu'elle arrive à lier force, coordination et vitesse.

Je pense que le manque de force des membres supérieurs chez certaines filles va rapidement s'atténuer puisque nous sommes seulement en début d'année. Tout le travail en barre mais aussi au sol à base d'appuis manuels vont permettre de continuer à développer cette qualité.

## TEST DE L'ENDURANCE FORCE :



Je suis plutôt étonnée des résultats de ce test. Je trouve que les filles ont réussi à maintenir un effort assez compliqué demandant de la résistance pendant un long moment.

En se début d'année et selon moi, l'exercice devient compliqué pour les filles à partir de 20 secondes. Or les résultats varient entre 40 secondes et 1 minute 39 secondes. La moyenne étant de 1 minutes 04, les filles ont largement dépassées mes objectifs.

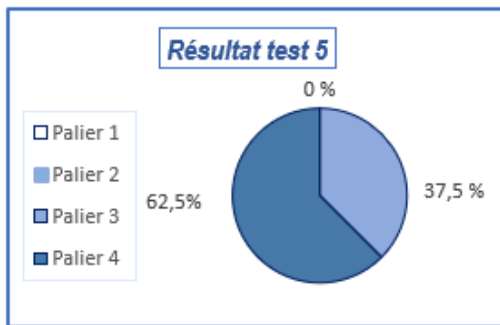
Certaines ont du mal à maintenir un gainage de l'ensemble du corps qui leurs permettraient d'alléger leurs poids, ce qui selon moi pourrait expliquer les écarts entre les différents temps.

Ce test est révélateur de la volonté des filles selon moi. Elles n'avaient rien à gagner mais elles ont toutes réalisées un effort maximal. Elles veulent toujours bien faire.

Enfin, certaines positions du corps seront à corriger, mais toutes ont de bons placements (aucunes ne sort la tête, ou pose son ventre contre le mur...).

## TEST DE LA DETENTE :

Les filles ont aimé ce test. Elles voulaient perpétuellement réessayer pour réussir les passages. J'ai donc limité le nombre de répétitions.



Les résultats sont homogènes ici aussi. Aucune fille n'est restée bloquée sur les premiers paliers. Elles ont toutes dépassées leurs appréhensions liées à la hauteur : toutes les filles ont essayé le dernier palier. Celles qui ont réussi celui-ci ont été rapides et coordonnées. Elles ont réussi à monter vite leurs jambes sans poser leurs mains. Je pense que celles qui n'ont pas réussi ce dernier palier craignaient la hauteur.

Cet exercice au-delà, de la détente met en avant la persévérance et le « cran » des filles. Il faut oser monter au-dessus du bloc. Certaines ont encore besoin de développer cette notion (par des jeux de déséquilibres, sur

la poutre ou avec de la hauteur). Elles doivent apprendre à se lancer quel que soit la situation (qui est évidemment adaptée à elles).

Enfin, elles ont compris que pour monter au-dessus du bloc il fallait se servir de leurs jambes, chose qui n'était pas le cas au début. Elles cherchaient à prendre de la vitesse (par un petit saut) pour compenser le manque de poussé dans les jambes.

Je pense que cet exercice leur sera très utile notamment au saut de cheval, où une impulsion jambe efficace sera indispensable pour prendre de la hauteur et de la vitesse.

 [Retour table des matières](#)

#### 4. Entraînement des qualités physiques

J'ai choisi de porter ma séance d'entraînement sur **la souplesse des membres inférieurs** étant la qualité physique la moins développée chez les gymnastes de mon groupe. Comme vu précédemment, la souplesse est indispensable pour la pratique gymnique. Je pense donc qu'il est très important de travailler cette lacune.

Je pense que pour qu'elle soit améliorée, la souplesse doit être travaillée régulièrement. C'est pourquoi j'ai choisi de mettre en place une routine de souplesse des membres inférieurs à chaque échauffement et étirements (voir ci-dessous). Je souhaite également proposer un parcours composé de plusieurs ateliers statiques ou dynamiques ayant pour but de développer la souplesse des membres inférieurs.

- **J'ai choisi de mettre en place une routine lors de chaque échauffement (à toutes les séances) en introduisant de la barre à terre.**



1

Allongée sur le dos, bras en croix, réalisation d'une série de 15 battements de chaque jambe.

**BUT** : réaliser des grands battements de jambes tendues.



2

Allongée sur le côté, un bras tendu sous l'oreille, le second sert d'appui en avant du corps. Réalisation d'une série de 15 battements de chaque côté.

**BUT** : réaliser les plus grands battements latéraux de jambes tendues.



3

Allongée à plat ventre, les bras en croix et le front collé au sol. Réalisation d'une série de 15 battements de chaque jambe.

**BUT** : réaliser des grands battements de jambes tendues.



4

Allongée à plat dos, départ jambes tendues et serrées au plafond. Série de 15 répétitions d'ouverture et de fermeture des jambes tendues, suivit d'un maintien en position jambes écartés.

*Cette routine développe non seulement la souplesse mais prépare également les sauts gymniques grâce au travail de battements de jambes. Durant chaque série, il est très important d'être gainé mais surtout de travailler sur les sensations : apprendre à sentir lorsque nos jambes et pointes sont tendues, si je décolle ma hanche à plat ventre, si ma hanche est ouverte, si mon amplitude est maximale... La répétition de cette série à chaque entraînement doit permettre d'améliorer la souplesse des membres inférieurs des filles.*

➤ **Parcours 1 : Développement de la souplesse par la dynamique.**



1

Bras placés pour s'équilibrer : pousser dans la jambe au sol pour faire avancer le bassin et la jambe avant afin d'arriver en grand écart. Maintenir la position 5 secondes puis revenir dans la position de départ.

2

Départ accroupis suivit d'un battement de la jambe arrière le plus haut possible. L'exercice est réalisé avec un élastique pour forcer sur les écarts.

10 répétitions par jambes.



3

Couchée à plat dos, les bras en croix, réalisation de battements de jambes tendues le plus fort possible.

10 répétitions par jambes.



4

Bras placés, réalisation de battements de jambes le plus haut possible. La jambe qui travaille rebondit sur un élastique, celui-ci permet d'augmenter l'amplitude des mouvements.

10 répétitions par jambes.





5

Deux jambes tendues, mains au sol, réalisation de battements de jambes arrière. La jambe qui travaille rebondit sur un élastique permettent d'augmenter l'amplitude des mouvements.

10 répétitions par jambes.



6

Réalisation de sauts écarts antéro-postérieur au trampoline (avec élastiques pour forcer sur les écarts).

10 répétitions par jambes.



7

Travail d'ouverture des hanches. Monter la jambe légèrement fléchie au-dessus de la poutre en gardant la jambe au sol tendue et en restant de profil à la poutre.

10 répétitions par jambes.



➤ **Parcours 2 : Développement de la souplesse par le statique.**



1

Maintien en fermeture sur la jambe avant, les deux jambes tendues. La hauteur de la poutre varie en fonction de la difficulté que l'on souhaite mettre en place.

Maintien 45 secondes par jambes.



2

Maintien jambes écartés, allongé plat dos, un pied dans chaque extrémité de l'élastique. Travail de l'écart facial.

Maintien 45 secondes.



3

Par deux, assouplissement des jambes par un travail de flexion des pointes de pieds permettant l'étirement des jambes.

Maintien 45 secondes.



4

Départ debout. En se grandissant au départ, aller toucher la caisse le plus bas possible grâce à une fermeture du buste sur les jambes tendues).

Maintien 45 secondes.



5

Deux par deux, travail d'assouplissement des écarts, en conservant la jambe avant tendue et le bassin droit.

Maintien 45 secondes par jambes.



6

Fermeture du buste sur les jambes, les pieds étant en avant du mur pour faciliter la fermeture.

Maintien 45 secondes.

➤ J'ai choisi de mettre en place une routine d'étirement des jambes à la fin de chaque séance.



Maintien pendant 30 secondes de chaque position permettant d'assouplir les écarts latéraux.

Durant les deux premiers exercices présentés ci-dessus, le but étant de descendre le maximum le bassin vers le sol.

Pour les deux suivant, la jambe avant devra être tendue. Le but étant de coller le front contre la jambe.

ZOOM SUR UN ATELIER :



<b>OBJECTIF</b>	<b>Être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources, pour effectuer les plus grands battements de jambes arrière tendues de façon dynamique.</b>
<b>BUT POUR LA GYMNASTE</b>	<i>Réaliser le nombre de battements indiqués avec une amplitude maximale en conservant les jambes tendues.</i>
<b>CONSIGNE / DISPOSITIF</b>	<p>L'exercice est réalisé à l'aide d'un élastique rouge. Celui-ci permet grâce à la vitesse des jambes, d'augmenter l'amplitude des répétitions et donc de forcer sur les écarts. La jambe doit venir « rebondir » sur l'élastique</p> <p>La position attendue étant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pied au sol à plat et droit (les orteils en direction des mains) au bord du tapis rouge.</li> <li>• Les mains à plat devant le pied (constitue un appui supplémentaire permettant de forcer sur les écarts et de maintenir un équilibre).</li> <li>• Le bassin doit être au-dessus du pied qui est au sol (sur la photo, le bassin est légèrement trop avancé).</li> <li>• Les deux jambes doivent être tendues au maximum.</li> </ul>

TECHNIQUE DE MESURE	Cet exercice est réalisé au sein d'un parcours ayant pour but de développer la souplesse des membres inférieurs. Etant un exercice dynamique, il sera mesuré par un nombre de répétitions. Ayant beaucoup d'ateliers, 10 répétitions par jambes me semblent adaptés.
CRITERES DE REALISATION	<p>Pour réussir l'exercice, la gymnaste doit <b>être échauffée</b> (le but n'étant pas de se blesser). L'élément indispensable pour réussir à prendre de l'amplitude au niveau des mouvements est <b>la vitesse</b>. Pour cela, il va falloir envoyer la jambe fort sur l'élastique <b>car plus on va arriver fort sur l'élastique plus il va la renvoyer vite</b> (et donc l'amplitude des mouvements augmentera).</p> <p>Les mains au sol constituent un appui, il faut <b>pousser continuellement dans le sol</b> pour conserver un équilibre et réussir à envoyer fort la jambe au plafond.</p> <p>Un travail sur les sensations et de concentration est également réalisé pour maintenir les jambes et pointes tendues. Il faut que la gymnaste arrive à sentir ses placements. Enfin, il ne faut pas hésiter à projeter la jambe par peur de douleur, étant échauffée la gymnaste ne risque rien.</p>
CRITERES DE REUSSITES	L'exercice est considéré comme réussi lorsque la gymnaste gagne en amplitude au fur et à mesure des répétitions en conservant ses jambes tendues.

#### BILAN :

Les filles ont bien aimé ce travail de souplesse, malgré le fait qu'elles n'apprécient pas cela à l'origine. Elles ont aimé le fait que ce soit des « nouveau » exercices qu'elles n'ont pas l'habitude de faire.

Lors des échanges avec les filles, j'ai compris que le travail dynamique de battements de jambes n'était pas forcément perçu comme un travail de souplesse (souvent car elles ne ressentaient pas cela comme un étirement). J'en ai profité pour leur expliquer les différents aspects de la souplesse ainsi que de son utilité. J'ai mis également en avant l'importance des routines pour développer celle-ci.

Je pense que cette séance sera à reproduire de nombreuses fois dans l'année pour pouvoir apercevoir une réelle amélioration de cette qualité physique. Enfin, je leur est fait remarquer que certains des exercices réalisés durant cette séance pouvaient être fait chez elles (notamment les positions statiques) à condition d'être bien échauffée pour ne pas se blesser.

 [Retour table des matières](#)

## 5. Evaluation diagnostique et planification de l'entraînement

### a. évaluation diagnostique

GRILLE D'ANALYSE DE LA MOTRICITE	CE QUE LES PRATIQUANTS SAVENT FAIRE	LES DIFFICULTES QU'ILS RENCONTRENT	RESSOURCES PRINCIPALES SOLLICITES
<b>Les gymnastes et les rotations</b>	Les filles sont très à l'aise avec les rotations transversales (que ce soit en avant ou en arrière) en contact avec un agrès (roulade au sol, tour d'appui arrière en barre...). Par exemple les roulades arrière au sol sont acquises : les filles n'ont aucune appréhension, elles ont construit des repères et ne craignent pas d'avoir la tête en bas. Pour les rotations longitudinales, qui concerne plus les sauts ou les pivots pour mon groupe (par exemple saut vertical demi-tour), elles sont à l'aise avec les rotations de 180° (c'est-à-dire les ½ tour). Elles ne sont pas perdues en l'air et effectuent une poussée complète des jambes au départ.	Les filles ont plus de mal avec les rotations transversales lorsqu'elles sont effectuées sans appuis (manuels ou pédestre), c'est-à-dire lors des phases d'envol. Par exemple, pour le salto avant elles ont souvent des appréhensions et ont tendance à se jeter en avant ou avoir une sur-rotation. Elles sont souvent perdues en l'air et ne sont pas prête pour les réceptions. Les rotations longitudinales sont plus compliquées en poutre (souvent lié à l'appréhensions). Enfin pour les rotations longitudinales au-delà de 180°, les filles sont perdues en l'air (souvent elles ne restent pas droites, ne travaillent pas avec leurs bras, ou sont en sur-rotation). De plus il est encore trop tôt pour combiner les deux types de rotations.	<u>Ressources motrices</u>  <u>Ressources psychologiques</u>
<b>Les gymnastes et les courbes</b>	Les pratiquantes savent clairement distinguer une courbe avant d'une courbe arrière à l'arrêt. Elles arrivent à distinguer les sensations associées à chaque courbe : elles ont compris que le haut du corps et le bas du corps s'associent pour former une courbe (il n'y a pas que les jambes qui travaillent). Enfin les courbes sont acquises au sol (à plat dos ou plat ventre) et en barre (en suspension).	Les gymnastes ont du mal à changer rapidement de courbes (=courbettes) : la coordination reste compliquée. De plus, ces courbes ont du mal à être intégrés en mouvement. En effet, lorsqu'il y a un peu de vitesse, les filles ne portent pas d'attention sur leurs sensations et n'arrivent pas à expliquer dans quelle position elles se trouvent (pour la rondade par exemple : elles n'ont pas conscience du changement de courbe).	<u>Ressources motrices</u>
<b>Les gymnastes et les impulsions</b>	Les pratiquantes ont des appuis pédestres et manuels solides (elles savent supporter leurs poids du corps que ce soit sur les pieds ou sur les mains). Les impulsions jambes commencent à être	L'impulsion jambe manque d'explosivité pour être d'avantage efficace. Les impulsions bras sont inexistantes. Elles n'ont pas compris que leurs bras pouvaient leurs permettre	<u>Ressources motrices</u>  <u>Ressources informationnelles</u>

	<p>efficaces : elles poussent dans leurs jambes longtemps. Elles ont compris que c'est au moment de l'impulsion que la trajectoire du corps en l'air se dessine (souvent elles disent par exemple « j'étais trop en avant à la frappe donc je n'ai pas réussi à atterrir debout »).</p>	<p>de « rebondir », de « s'envoler » au même titre que l'impulsion jambe. Elles utilisent la flexion/extension des bras (en lune au saut par exemple ou en saut de main au sol) pensant que cela est efficace (mais en réalité, cela les ralentit).</p>	
<p><b>Les gymnastes et le gainage</b></p>	<p>Les gymnastes ont toutes une bonne base de gainage : elles ont compris comment mobiliser les différentes parties de leurs corps pour être et se sentir solides. Elles arrivent à identifier lorsqu'elles sont gainées ou pas. A cet âge, les filles commencent à chercher à associer des sensations aux mouvements : elles réfléchissent davantage à ce qu'elles font.</p>	<p>Souvent, le gainage n'est pas constant : elles sont solides un passage sur deux. Cela montre que ce n'est pas naturel pour elles, qu'elles doivent y prêter attention à chaque passage pour que celui-ci soit d'avantage réussi.</p>	<p><u>Ressources motrices</u></p>
<p><b>Les gymnastes et la suspension</b></p>	<p>Les pratiquantes non aucun problème à se retrouver en suspension à une barre. Elles ont des réflexes (comme avoir les jambes serrées et tendues, être gainé, cacher ses oreilles entre ses bras, avoir les pouces au-dessus de la barre...) qui facilitent la réalisation d'éléments. Elles n'ont plus aucune appréhensions dû à la hauteur de la barre, ni du fait de lâcher la barre lorsqu'elles sont à l'arrêt ou avec peu de vitesse.</p>	<p>Certaines ont encore ce réflexe inné de toujours vouloir se tracter (et donc fléchir les bras) plutôt que de travailler avec les épaules (en poussant dans la barre). La coordination reste compliquée lorsqu'elles n'ont plus d'appuis manuels. Par exemple, les balancés en barre supérieurs sont encore sources d'hésitations et d'erreur dû à un manque de coordination.</p>	<p><u>Ressources motrices</u></p>
<p><b>Les gymnastes et le vocabulaire</b></p>	<p>Les filles ont un vocabulaire assez développer en ce qui concerne la discipline. Elles connaissent et utilisent des termes généraux mais aussi des termes plus spécifiques pour échanger (par exemple saut cabriole, ou saut cosaque). Beaucoup d'entre elles commencent à entraîner des groupes de petites et comprennent donc l'importance de l'apprentissage du vocabulaire gymnique très tôt pour faciliter la compréhension durant les échanges. Elles cherchent toujours à essayer de comprendre les nouveaux termes gymniques qu'elles ne connaissent pas.</p>	<p>Les pratiquantes ont parfois du mal à expliquer les termes qu'elles emploient. Elles visualisent l'action mais on parfois du mal à l'exprimer avec leurs propres mots.</p>	<p><u>Ressources psychosociologiques</u></p>

<b>Les gymnastes et les consignes</b>	<p>Les filles sont très à l'aise avec les consignes : elles sont attentives et osent demander quand elles ne comprennent pas. Elles demandent souvent des feedback (« tu peux me dire si c'est bien ») et des corrections (« tu peux me dire ce qui ne va pas »).</p>	<p>Parfois elles ont du mal à appliquer les consignes : elles les comprennent mais il arrive qu'elles manquent de minutie (souvent lorsque l'élément est déjà acquis). Par exemple, lorsqu'elles réalisent une rondade, elles ne s'appliquent pas jusqu'à la réception, qui pourtant est un marqueur de réussite de l'élément. Je dois donc insister sur des consignes qu'elles connaissent déjà très bien.</p>	<p><u>Ressources psychosociologiques</u></p>
<b>Les gymnastes et les interactions avec les autres</b>	<p>Les filles ne sont pas nombreuses dans mon groupe : elles se connaissent bien et s'encouragent toujours. Elles se poussent entre elles (lorsqu'une a peur, les autres la soutiennent et la rassure). Elles sont toujours contentes de venir à l'entraînement et échangent beaucoup entre elles (sur leurs sensations, leurs réussites). Enfin, elles s'entraident et se corrigent entre elles : lorsqu'une fille sait faire quelques choses elle va tout faire pour l'expliquer aux autres.</p>	<p>Certaines filles ont un esprit de compétition et veulent toujours faire plus que les autres : il arrive que certaines boude voire pleure quand elle n'arrive pas quelque chose.</p>	<p><u>Ressources psychosociologiques</u></p>

Les filles que j'entraîne sont à l'aise avec les aspects spécifique de la gymnastique (les rotations, suspensions...) : aucune ne débute, pourtant elles rencontrent quelques appréhensions (normales) sur les agrès.

**Voici globalement les objectifs fixés à chaque agrès et les points à améliorer selon moi.**

- **Au sol**, elles ont des bases (rondade, des sauts, des pivots...) mais ne sont pas très à l'aise lors des phases de vol. Souvent elles sont perdues en l'air ce qui rend leurs réceptions peu rassurantes. De plus, elles ne sont pas encore très rassurées lorsqu'il faut aller en arrière (pour le flip par exemple). Il faudra donc trouver pleins de petits jeux et ateliers pour qu'elles développent leurs repères dans l'espace et leurs sensations. Les objectifs sont plus individualisés à cet agrès mais globalement on va essayer d'évoluer sur les acrobaties et les sauts gymniques.
- **En saut**, les préparations (course/pré-appel/impulsion/saut vertical) sont très efficaces : elles montent sans problème sur plusieurs hauteurs jambes tendues. L'objectif principal étant la lune il va falloir maintenant travailler la phase de renversement dur corps (avec la tirade de talon et l'alignement renversé), ainsi que la phase d'envol (avec une impulsion bras brève et sèche sur la table).
- **La barre** est l'agrès faible de mon groupe. Elles ont chacune peu d'éléments dans leurs répertoires. Il faudra dans un premier temps développer la force musculaire des membres supérieures et d'atténuer les appréhensions liées à l'agrès. Les objectifs principaux étant les balancés (en haut et en bas pour aller vers la bascule), la pose de pied et le tour d'appui arrière filé.

- **En poutre**, les filles sont plutôt à l'aise lorsqu'elles sont en équilibre sur les pieds. Mais lorsqu'il s'agit de mettre la tête en bas où de sauter en l'air ce n'est plus le cas. L'objectif principal étant d'acquérir le plus possible de nouveaux éléments en sécurité : il faudra travailler sur la confiance et la peur de la chute.

 Retour table des matières

## b. planification

### **PLANIFICATION**

<b>OBJECTIFS :</b> Être capable de réaliser un enchaînement complet sur chaque agrès en compétition en :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisant de nouveaux éléments, c'est-à-dire avoir augmenté la difficulté du mouvement.</li> <li>• Enchaînant les agrès sans être fatigué, c'est-à-dire avoir amélioré sa condition physique.</li> <li>• En faisant aucunes chutes, pour cela il faut s'être familiarisé avec tous les éléments et les agrès.</li> <li>• En se concentrant sur soi-même et en gérant son stress, c'est-à-dire avoir appris à ne pas douter de soi.</li> <li>• En encourageant ses coéquipières.</li> </ul>			
Numéro de cycle	Objectif de cycle (=ce qu'il faut apprendre durant le cycle)	Nombres de séances	Indicateur de changement de cycle
<b>1</b>	<b>Evaluation diagnostique</b> Le but étant d'observer le comportement et l'adaptation des pratiquantes sur chaque agrès pour pouvoir identifier les points à travailler. Il faut également s'assurer que les règles de sécurités primaires soient connues de toutes (ex ne pas mettre les mains en arrière quand on tombe sur le dos, protéger son dos en courbe arrière...).	<b>3 séances</b>	Identification des besoins d'apprentissages des pratiquantes.
<b>2</b>	<b>Préparation physique et perfectionnement des bases</b> C'est durant ce cycle que l'on effectue une remise en forme : nous allons dès ce début d'année travailler sur le développement des qualités physiques (la force pour pouvoir soutenir son poids de corps, l'équilibre pour limiter les appréhensions...) par de nombreux ateliers ou jeux. Nous retravaillons toutes les bases gymniques (placement) à chaque agrès pour pouvoir évoluer et apprendre de nouveaux éléments (par exemple revoir la rondade pour pouvoir travailler le flip).	<b>8 à 10 séances</b>	Cycle de début septembre à mi-octobre. Les gymnastes ont développé leurs capacités physiques (meilleur cardio, capacité de réaliser les exercices avec un nombre important de répétitions ou avec une plus forte intensité...) et ont retrouvés de bon placement (elles savent s'aligner, elles réalisent de bonnes préparations au saut, des rondades efficaces...).
<b>3</b>	<b>Période pré-compétitive : découverte de nouveaux éléments</b> Ce cycle a pour but d'apprendre de nouveaux éléments à tous les agrès : c'est complexifier les mouvements ou les enchaînements de chacune en découvrant de nouvelles sensations (par exemple passer d'une rondade à une rondade flip, d'un tour d'appui arrière à un tour d'appui arrière filé...). Le but étant d'avoir le temps d'apprendre les éléments sur des ateliers qui le décompose pour aller vers une réalisation globale sur l'agrès.	<b>Environ 25 séances</b>	Cycle de mi-octobre à février. Le cycle change lorsque les premières compétitions approchent. Chaque pratiquante doit avoir appris au minimum 3 nouvelles choses pas agrès (les éléments varient d'une fille à l'autre en fonction des objectifs fixés en début d'années).
<b>4</b>	<b>Période compétitive : élaboration et répétition des mouvements de compétition.</b>	<b>Environ 30 séances</b>	Cycle de mars à mi-juin

	<p>Ce cycle consiste à apprendre les enchaînements à chaque agrès puis à les répéter (par morceaux, dans sont ensemble, avec une forte intensité...). Grace à cela, toutes les filles doivent être à l'aise avec tous leurs mouvements et ainsi prendre confiance. Le but n'étant pas de découvrir de nouveaux éléments mais de perfectionner les placements appris durant le cycle précédent.</p>		<p>Cette période étant longue, après chaque compétitions les pratiquantes retravaillent sur ateliers les éléments qui n'ont pas bien étaient réalisés et/ou continues d'apprendre de nouvelles choses pour augmenter la difficulté des enchainements. Cette période prend fin après la dernière compétions de l'année.</p>
<b>5</b>	<p><b>Période d'après compétition : travail plus libre</b>  Les filles étant dans une période où leurs capacités physiques sont maximales, elles peuvent travailler plus librement (des éléments qui ne sont pas forcément dans les programmes imposés, complexifier les éléments...) et de relâcher la pression. On est plus dans une gymnastique loisir (plutôt que compétitif qui était le cas jusqu'à maintenant).</p>	<b>Environ 8 séances</b>	<p>De mi-juin à début juillet  Ce cycle prend fin lorsque que l'année scolaire et donc sportive se termine.</p>