Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 5

Artikel: Gymnastique : aux agrès et / ou artistique? (I) : une contribution aux définitions et à la répartition systématique

Autor: Gilardi, Clemente

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997513

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 17.07.2025

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

Gymnastique: aux agrès et / ou artistique? (I)

Une contribution aux définitions et à la répartition systématique

Clemente Gilardi

Prémisse

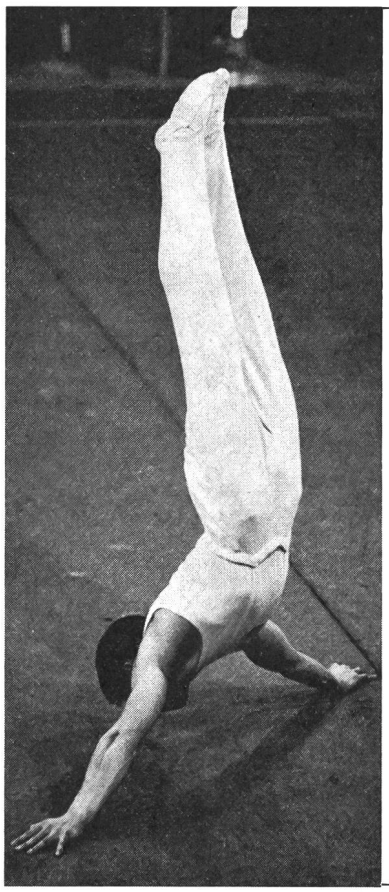
Avant de permettre au lecteur de pénétrer dans le texte, il faut lui adresser une invitation. Il est absolument nécessaire que, pendant toute la lecture, il garde toujours bien présent le titre; en effet, but de tout ce travail est la recherche des points communs et des distinctions entre les deux aspects que le titre exprime.

Introduction

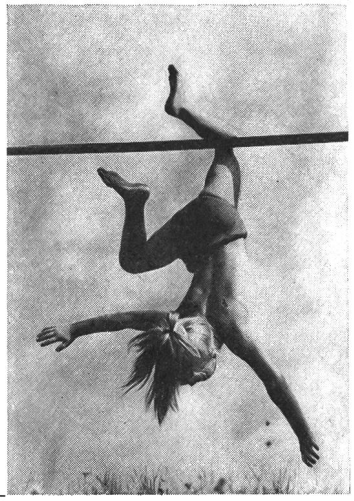
Un considération purement historique (c'est-à-dire concernant le devenir dans le temps) permet de constater que chaque activité — à ces appareils que l'on appelle communément agrès ou engins (l'adjectif «grands» est sous-entendu) — était justement comprise, relativement assez en avant dans son propre développement, dans le cadre d'un même et unique terme. Ce que celui-ci fut est d'importance très relative. L'admission que l'emploi d'un seul terme fut — en son temps — possible est par contre très importante. Car cette admission comporte nécessairement la reconnaissance du fait que de mêmes racines — concrètes et abstraites — sont à la base, toujours dans un contexte historique, de tout le complexe actuellement représenté par les deux aspects en question. Cette reconnaissance permet en outre d'affirmer, presque par opposition, qu'il n'est plus possible, de nos jours, de comprendre le tout dans le cadre d'un même terme. En définitive, voilà la thèse que nous nous proposons de soutenir par ce travail.

Des racines communes et des développements partiellement communs ne peuvent donc pas être reniés; que l'on considère la chose comme un fait acquis. Ceci n'ôte rien du tout à la nécessité d'admettre qu'avec le temps le besoin soit né de procéder à des distinctions, afin d'essayer d'obtenir une plus grande clarté de concepts. Actuellement et à notre point de vue, ce besoin correspond à une urgence absolue, surtout en fonction des aspects rélativement définitifs présentés par les différentes possibilités de pratique active.

Le fait que, dans les limites d'une même langue et pardessus ses frontières, les termes, employés pour indiquer des choses aussi semblables que l'on pourrait les considérer égales, soient souvent différents, nous incite à essayer de simplifier en distinguant, en premier lieu sur une base purement terminologique-systématique. Si ceci compte tout particulièrement dans notre pays, où le trilinguisme tend à compliquer un peu les choses, il est aussi valable dans un contexte international. Mais les distinctions de cet ordre mises à part, d'autres s'imposent, de type technique-méthodologique, qui servent à mieux motiver celles terminologiques-systématiques. Fixer ces distinctions, essayer de les rendre claires singulièrement et dans le cadre de tout le complexe, est le procédé qui permet de justifier progressivement la nécessité des mêmes.



«Gymnastique artistique» (à gauche) et «Gymnastique aux agrès» (à droite) ont des racines communes et en partie un développement commun. De nos jours les deux activités sont en tout cas tellement différentes, qu'il est devenu absolument indispensable de procéder à des différenciations, afin d'obtenir une plus grande clarté de concepts.



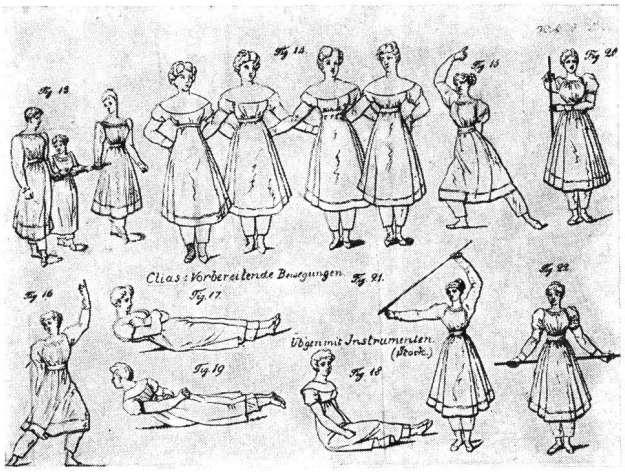
1. Aspect terminologique-systématique

1.1. Concepts

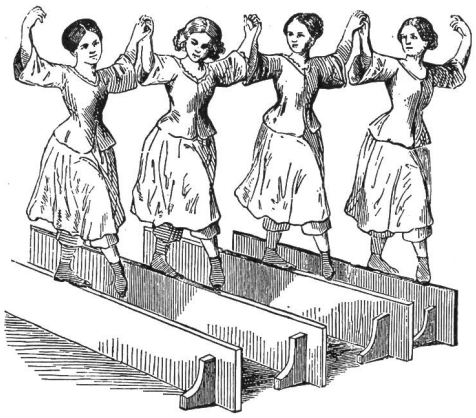
Il faut déclarer avant toute autre considération que nous choisissons comme point de départ, en nous en contentant, celui donné par ce qui est exprimé ensuite sous 1.1.1. En effet, malgré un certain recul nécessaire, pour prendre de l'élan et pour fixer exactement toutes les différentes données, trop rétrocéder dans le domaine de la systématique nous éloignerait du but principal de ce travail; par contre, ceci pourrait être le sujet d'une étude particulière, dans le cadre d'une considération d'une systématique générale du sport.

1.1.1. Concept général supérieur

Nous avons déja souvent soutenu, dans d'autres écrits, la thèse selon laquelle les termes «Gymnastique» en français et «Ginnastica» en italien comme équivalents de l'allemand «Turnen» ont une valeur très rélative;



Chacune de ces activités tombe, en français et en italien, sous la même dénomination: «Gymnastique», «Ginnastica».



car, s'ils sont employés tout seuls, c'est-à-dire non accompagnés ni par des préfixes ni par des qualificatifs, ils sont aussi les équivalents du germanique «Gymnastik» (nous laissons de côté volontairement à ce propos tout examen du point de vue étymologique). Dans la langue de Goethe, les deux vocables cités sont considéres séparément, presque toujours, comme des concepts généraux supérieurs. Ceci crée des difficultés de non moindre nature lorsqu'il s'agît de l'emploi d'un équivalent absolument exact en français ou en italien. De ce que l'on vient de dire peut être déduit, selon notre point de vue et dans le but d'une meilleure compréhension «interlinguistique», que le *concept général supérieur* et comprenant, en allemand, toutes les activités présentes dans le français «Gymnastique» et dans l'italien «Ginnastica», ne peut être fourni que par l'union des deux vocables en question dans la locution «Turnen und Gymnastik». Par analogie (et car ils sont, dans chacune des deux langues, les seuls mots existants pour traduire les deux mots allemands cités), dans la langue de Molière et dans celle de Dante, «Gymnastique» et «Ginnastica» sont aussi et seulement des concepts généraux supérieurs. On arrive ainsi à créer une espèce de parallelisme fondamental de conception entre les trois langues que nous prenons en considération.

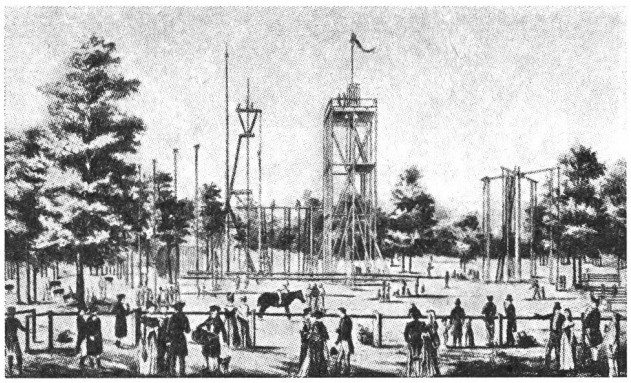
1.1.2. Concepts généraux inférieurs

En allemand, l'existence des deux expressions «Turnen» et «Gymnastik» permet de considérer chacune d'elles comme un *concept général inférieur*. Ceci car, chacune d'elle ayant dans sa particulière contingence une signification assez précise, chacune a aussi la tendance à représenter tout un complexe. En effet, sous le profil historique, «... le concept ‚Turnen' comprenait, aux temps de F. L. Jahn, tous les exercices corporels ...» [1], respectivement: «‚Turnen' est la forme d'enseignement de l'éducation physique, avec engins et exercices à mains libres, créée en son temps par Jahn. Avec le temps, son contenu et sa forme s'altérèrent selon la phase culturelle. Aux engins se joignirent les exercices de caractère populaire et les jeux, ainsi que la ‚gymnastique' (le ‚Turnen') au sol. ...» [2]. Ou encore: «‚Turnen', concept créé par F. L. Jahn (1778—1852) pour indiquer l'ensemble de tous les exercices physiques,...» [3]. Enfin: «... Dans un sens plus large et traditionnel ‚Turnen' signifie éducation physique diversifiée par des jeux gymniques (‚Turnspiele') et par des exercices populaires, avec des buts de formation du citoyen» [4]. Encore actuellement les «Turnvereine» (sociétés de gymnastique) pratiquent, dans notre pays et ailleurs, dans leur majorité, dans une mesure plus ou moins étendue, des activités différentes, comme l'athlétisme léger, la natation, le ski, la course d'orientation, l'excursionisme, la danse folklorique, la balle au poing, le volleyball, le basketball, la balle à la corbeille, le handball, etc., en plus, naturellement, de l'activité aux agrès. En Allemagne en outre: l'escrime, l'aviron, le tennis de table, le badmington, le tennis. Il s'agit donc, parlant de façon moderne, de vraies sociétés «polysportives». Sur la base de ce que nous venons de dire, le terme «Turnen» — qui souvent est faussement identifié uniquement avec l'activité aux agrès (ainsi que du reste se fait avec «gymnastique») — a tous les droits pour être considéré concept général inférieur.

Que l'on dise de même avec «Gymnastik», car nous en trouvons, parmi beaucoup d'autres, les définitions suivantes: «‚Gymnastik': concept à reporter à l'antiquité grecque, pour indiquer la totalité des exercices physiques, pour en indiquer un domaine particulier ou bien encore pour indiquer la science de l'effet des exercices.» [5]; «‚Gymnastik', un exercice physique effectué avec une intention physiologique (compensative ou préparatoire) ou bien sous un aspect artistique et esthétique.» [6]; «‚Gymnastik' est exercice physique méthodique pour la formation du corps et du mouvement.» [7]. Les définitions citées nous permettent de constater qu'en allemand, uniquement grâce aux deux termes différents, existe une discrète clarté basilaire. Ce qui ne nous distrait pas d'admettre qu'une telle clarté est intrinsèquement plus grande à propos de «Turnen» qu'à propos de «Gymnastik»; pour ce dernier concept en effet on n'a pas encore trouvé, selon notre point de vue, une définition exacte et qui satisfait au cent pour cent. Mais indépendamment de cette remarque, le placement des deux termes au niveau des *concepts généraux inférieurs* est pleinement justifié.

Mais quelle est la situation en français et en italien, langues «pauvres» dans ce contexte, car elles ne disposent que du seul terme «Gymnastique», respectivement «Ginnastica»? Avec le but de la précision, et non avec l'intention d'introduire dans l'usage des vocables nouveaux, nous pensons que la seule possibilité existante soit dans l'adjonction, dans le cadre d'un organigramme, aux deux mots en question, d'adjectifs qualificatifs appropriés. Même si le choix est assez difficile, nous proposons, car elle nous semble la plus justifiée, pour «Turnen» la locution «Gymnastique [allemande]», respectivement «Ginnastica [tedesca]», dont il existe déjà une espèce de prototype dans l'usage anglosaxon plus ou moins courant, avec «German gymnastic» [8].

En ce qui concerne «Gymnastik», et toujours uniquement dans le but de la précision systématique, on pourrait parler, en français et en italien, de «Gymnastique [pure]» et de «Ginnastica [pura]», ces locutions conçues comme traductions de «Reine Gymnastik», terme employé en Allemagne pour indiquer la «Gymnastik» [9], dans son complexe, autour des années 30; maintenant tombé en désuétude.



La première place de gymnastique publique sur la Hasenheide à Berlin autour de 1816.

1.1.3. Concepts particuliers supérieurs

En partant des concepts généraux inférieurs indiqués et laissant de côté, en français et en italien, les adjectifs «allemande», «pure», «tedesca», «pura» (que nous avons préconisés uniquement en fonction de la clarté de l'organigramme), nous voyons qu'avec l'adjonction ultérieure de préfixes ou d'adjectifs qualificatifs (ou bien encore avec la formation, en allemand, de mots composés) on a la possibilité, pratiquement dans les trois langues que nous avons prises en considération, d'obtenir chaque fois la précision nécessaire à propos des différents aspects particuliers et en fonction des caractéristiques le plus intimes de chaque acception d'usage. Il est donc possible, dans le cadre de la systématique, de donner à chacune d'elles la place qui lui convient le mieux. Le fait que le nombre des acceptions existantes est incroyablement élevé prouve que cette façon de procéder correspond à une nécessité absolue. Nous citons à ce propos que, dans le contexte en question, la «Enciclopedia dello Sport» des «Edizioni sportive italiane» de Rome [10] fournit 35 acceptions pour l'usage du terme «Gymnastique» («Ginnastica»), soit dans le sens de «Turnen» que dans celui de «Gymnastik». Wolfgang Bode [11], dans le cadre uniquement de la «Gymnastik», offre des exemples pour un total de 60 acceptions. La «Gymnastique [allemande]» («Turnen») présente, ainsi que nous l'avons déjà dit, d'autres aspects que celui de la pratique aux agrès; cette dernière, comme également déjà dit et ainsi que nous allons encore le démontrer, présente l'aspect «gymnastique aux agrès» et l'aspect «gymnastique artistique» (les deux avec des racines communes et avec des développements partiellement communs); pour cette raison, le *concept particulier supérieur* à prendre en considération est donné par la locution «Gymnastique aux agrès et artistique» («Geräte- und Kunstturnen», «Ginnastica agli attrezzi e artistica»).

Dans le cadre de la «Gymnastique [pure]» pourrait aussi avoir lieu, à ce niveau, un assemblage selon la correspondance des tâches; par exemple, un de ceux-ci pourrait être «Gymnastique de santé» («Gesundheitsturnen», «Ginnastica salutare»), qui rassemblerait tous les aspects qui, d'une façon ou d'une autre, se rapportent au maintien de la santé ou à sa récupération, tant du point de vue prophylactique que curatif. Un autre cas devrait être celui de la «Gymnastik» dans le sens de la définition déjà donnée [7]. Mais il nous est assez difficile de trouver le terme satisfaisant pour cet aspect; nous laissons donc de côté, dans ce contexte, tout essai dans une telle direction et nous en confions la tâche à ceux qui connaissent le problème mieux que nous. Dans notre organigramme nous nous contenterons de mettre, à ce propos, à la place d'un adjectif, trois points d'interrogation (???).

1.1.4. Concepts particuliers inférieurs

Conséquemment à ce que nous venons de dire, nous aurions maintenant, dans l'organigramme, respectivement «Gymnastique aux agrès («Geräteturnen», «Ginnastica attrezzistica») et «Gymnastique artistique» («Kunstturnen», «Ginnastica artistica»). Au même niveau, et uniquement à titre d'exemple, nous aurions sous «Gymnastique de santé»: «Gymnastique curative» («Pflegerische Gymnastik», «Ginnastica curativa»), «Gymnastique médicale» («Medizinische Gymnastik», «Ginnastica medica»), «Gymnastique orthopédique» («Orthopädische Gymnastik», «Ginnastica ortopedica»), etc. Et, sous «Gymnastique (???)»: «Gymnastique rythmique» («Rhythmische Gymnastik», «Ginnastica ritmica»), «Gymnastique d'expression» («Ausdrucksgymnastik», «Ginnastica d'espressione»), «Gymnastique esthétique» («Aesthetische Gymnastik», «Ginnastica estetica»), etc. Tous ceux-ci seraient, dans notre organigramme, les *concepts particuliers inférieurs.*

1.1.5. Organigramme

Nous arrivons ainsi — enfin ! dira le lecteur et disons-le nous-mêmes — à la présentation de l'organigramme en question.

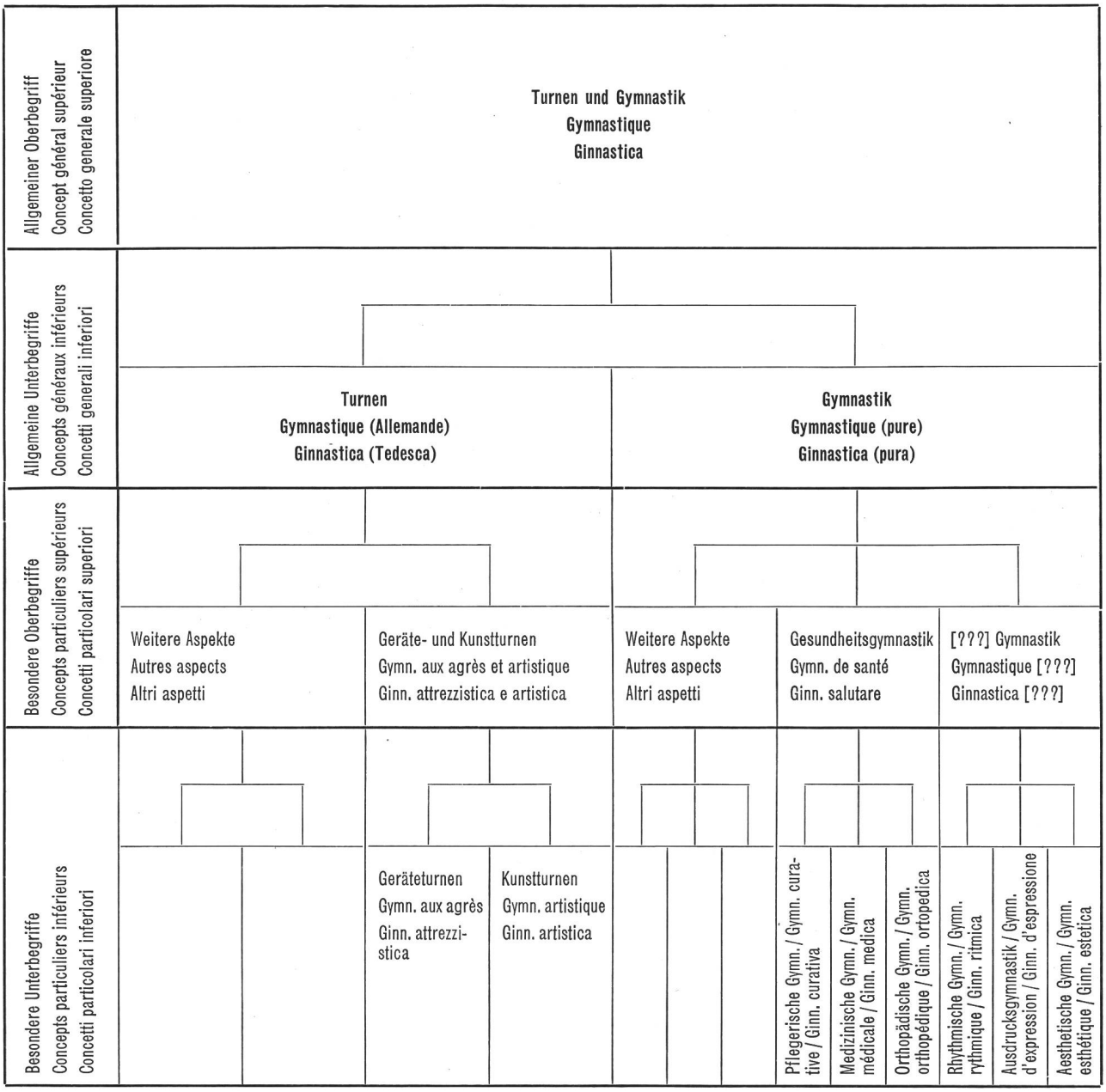
Nous admettons que cet organigramme est incomplet en ce qui se réfère à une considération de la totalité du problème; nous rappelons qu'il a été fixé comme tentative et surtout en fonction de concepts particuliers inférieurs «Gymnastique aux agrès» et «Gymnastique artistique».

1.2. Différenciation

Admis le principe d'un procédé parallèle dans les différentes langues à propos du concept général supérieur («Gymnastique») et à propos de ceux généraux inférieurs («Gymnastique [allemande]» et «Gymnastique [pure]»), nous voilà arrivés à la discussion des concepts particuliers inférieurs; c'est-à-dire ceux qui correspondent aux acceptions «Gymnastique aux agrès» («Geräteturnen», «Ginnastica attrezzistica») et «Gymnastique artistique» («Kunstturnen», «Ginnastica artistica»); tous des termes employés également au-dehors de nos frontières helvétiques. Le fait de les préciser nous permettra aussi de motiver le concept particulier supérieur «Gymnastique aux agrès et artistique» («Geräte- und Kunstturnen», Ginnastica attrezzistica e artistica»).

Ces termes nous semblent idéals afin de distinguer: surtout car ils ont l'avantage indéniable, dans une

Organigramme



confrontation avec d'autres existants aussi, de pouvoir s'étendre de façon similaire, et donc exactement pareillement compréhensible, par-dessus les barrières des langues. A notre point de vue, ceci attribue aux termes choisis de la valeur ultérieure dans la conception d'une terminologie vraiment internationale.

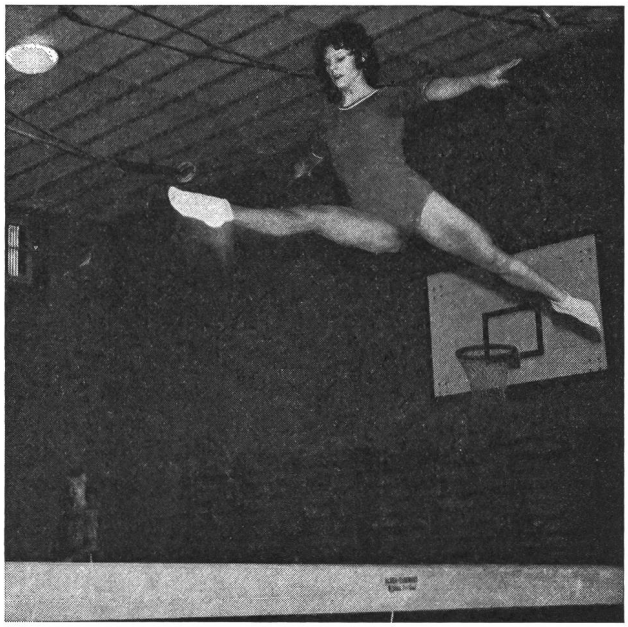
1.2.1. Définition initiale

Une première tentative de définition (qui nous sert en fonction de ce que nous dirons par la suite) nous est livrée par la déjà citée «Enciclopedia dello Sport[10], laquelle, à la page 297 du deuxième tome, spécifie: «*6. Gymnastique aux agrès ou artistique:* c'est une activité qui synthétise dans sa définition deux aspects gymnastiques différents. En effet la gymnastique aux agrès considère en sens général tous les exercices que l'on fait avec des agrès, qu'il soient grands (espaliers suédois, barres parallèles, poutre d'équilibre, anneaux, barre fixe, plinthe, cheval sans et avec arçons etc.) ou bien petits engins maniables (petits bâtons, cerceaux, massues, appuis Baumann). La gymnastique artistique est par contre la descendante directe du «turner» [sic] (n. d. l'a.: ça devrait être «Turnen») de Jahn, possède un caractère spectaculaire de compétition et considère des exercices aux grands agrès classiques (barres parallèles, poutre d'équilibre, anneaux, barre fixe, cheval) et des exercices à mains libres au sol. La gymnastique artistique fait partie des épreuves olympiques et possède un championnat du monde, d'Europe et national ...».

1.2.2. Commentaire

Cette définition mérite un commentaire. A part le fait que, purement en fonction de son contenu, déjà dans le titre elle devrait être «Gymnastique aux agrès *et* (et non *ou)* artistique»; à part le fait par lequel l'activité aux petits engins maniables fait plutôt partie — de façon différente selon les différents cas et possibilités d'application — du grand châpitre de la «Gymnastique [pure]» («Gymnastik»); à part les citations incomplètes à propos des agrès, respectivement des agrès classiques; à part enfin l'imprécision selon laquelle la

«Gymnastique artistique» — et uniquement celle-ci — est considérée la directe descendante du «Turnen» de Jahn; à part tout ceci, la définition en question a le mérite d'établir que l'on se trouve en présence de *deux aspects gymnastiques différents*. Le premier, la gymnastique aux agrès, ne présente aucun caractère limitatif, car elle considère *en sens général tous les exercices* que l'on effectue aux agrès; le second, la gymnastique artistique, porte son accent fondamental dans son *caractère compétitif*, avec une limitation aux *grands agrès classiques et au sol* (nous dirions les disciplines de compétition).



La «Gymnastique artistique» se limite aux agrès compétitifs. Femmes: poutre d'équilibre, barres asymétriques, sol, saut. Hommes: sol, cheval-arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe.

1.2.3. Enquête «interlinguistique»

Les deux aspects gymnastiques différents sont représentés aussi dans les différentes langues, même si pas toujours de façon absolument concordante avec ce que nous venons de dire. Par une traduction allemande [12], nous savons que les soviétiques parlent de «Grundgeräteturnen» («Gymnastique fondamentale aux agrès») et de «Leistungsgeräteturnen» («Gymnastique de performance aux agrès»). Les allemands mêmes, de leur côté[13], tout en restant dans le cadre du «Geräteturnen» («Gymnastique aux agrès»), distinguent entre «Grundform» («Forme fondamentale») et «Leistungsform» («Forme de performance»); nous avons donc ici une certaine similitude avec la distinction des auteurs soviétiques. Les français, en ce qui les concerne, parlent clairement de «Gymnastique aux agrès» [14], en spécifiant en tout cas dans le cadre de cette dernière «les agrès compétitifs», et, dans un autre ouvrage [15], de «Gymnastique compétitive», en entendant par celle-ci l'activité de compétition effectuée aux agrès de concours masculins et féminins.

De tout cela il résulte que, spécialement en ce qui concerne la langue allemande, on a senti l'obligation de créer, partant du terme «Geräteturnen» («Gymnastique aux agrès»), d'autres concepts plus détaillés; ceci grâce à l'usage, en qualité de préfixes, des vocables «Grund» («base, fondation») et «Leistung» («performance»). Cela permet de constater qu'en se limitant à l'emploi du seul terme «Gymnastique aux agrès» («Geräteturnen») au niveau des concepts particuliers supérieurs — et en oubliant par contre de propos le terme «Gymnastique artistique» («Kunstturnen») — on est obligés à des précisions au niveau des concepts particuliers inférieurs; même si celles-ci sont acceptables pour ce qu'elles veulent exprimer intrinsèquement, elles ne le sont par contre pas pour ce qu'elles expriment réellement. Au cours de la considération de l'aspect technique-méthodologique que nous ferons par la suite nous pourrons être plus précis à ce propos.

Si par contre nous choisissons comme concept particulier supérieur «Gymnastique aux agrès et artistique» («Geräte- und Kunstturnen», «Ginnastica attrezzistica e artistica»), le choix de «Gymnastique aux agrès» («Geräteturnen», «Ginnastica attrezzistica») et de «Gymnastique artistique» («Kunstturnen», «Ginnastica artistica») comme concepts particuliers inférieurs devient logique et conséquent. Nous employons ainsi des termes déjà existants qui expriment exactement ce qu'ils représentent et qui évitent la création ou l'emploi de termes supplémentaires.

1.2.4. Définition «définitive»

La façon de procéder dont il a été question jusqu'ici nous permet de définir le complexe de la «Gymnastique aux agrès et artistique» (concept particulier supérieur) de la manière suivante:

«Gymnastique aux agrès et artistique: activité sportive pratiquée au sol et aux agrès, qu'ils soient compétitifs ou non. Elle synthétise deux aspects gymnastiques différents. La gymnastique aux agrès considère en sens général toutes les possibilités offertes par une pratique sportive aux agrès, pendant que la gymnastique artistique a caractère compétitif et se limite par conséquent uniquement aux disciplines de compétition.»

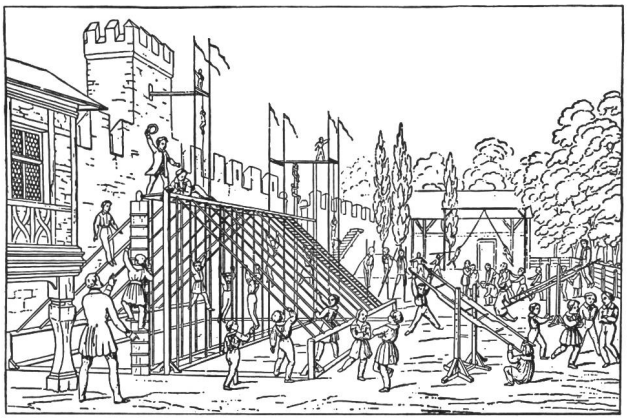
Il faut exclure de la définition que nous venons de donner les petits engins maniables cités sous 1.2.1., et ceci pour la raison mentionnée sous 1.2.2.

Malgré que son bien-fondé ait déjà joui d'une certaine démonstration «a priori», nous sommes conscients que notre définition nécessite encore des explications et des précisions «a posteriori». Celles-ci seront les thèmes de la deuxième partie de notre travail.

(à suivre)

N. B.: Les données bibliographiques seront livrées à la fin du travail.

Gymnastique masculine aux agrès selon Adolf Spiess.



Gymnastique aux agrès

La branche sportive gymnastique artistique et aux agrès est entrée dans le mouvement Jeunesse + Sport en même temps que les 17 autres disciplines de 1ère urgence. Dès le départ, sa structure était prévue avec deux spécialisations bien précises:

A = gymnastique aux agrès
(gymnastique de section, gymnastique scolaire)

B = gymnastique artistique
((gymnastique de compétition)

Les programmes d'enseignement pour la spécialisation B sont apparus immédiatement car ils existaient déjà sous la forme des tests de jeunesse et de performance de l'Association fédérale des gymnastes à l'artistique.
Les programmes pour la spécialisation A existent depuis une année, mais sont encore mal connus. C'est la raison pour laquelle la Commission de la branche sportive a émis le désir de les faire paraître dans la revue «Jeunesse + Sport».
Vous trouverez ci-dessous la récapitulation des disciplines d'examen et plus loin les programmes techniques des six degrés de chaque discipline.

Le chef de la branche sportive:
Jean-Claude Leuba

Gymnastique artistique et aux agrès jeunes gens — Programme d'enseignement A 1-6, gymnastique aux agrès — 2. Technique: récapitulation des disciplines d'examen par degré

Chaque examen comprend 2 disciplines imposées et 3 libres, soit au total 5 disciplines d'examen.

	Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4	Degré du programme 5	Degré du programme 6	
Disciplines imposées	Sol	Sol	Sol	Sol	Sol	Sol	Disciplines imposées
	Course d'obstacles	Course d'obstacles	Course d'obstacles	Course d'obstacles	Course d'obstacles	Course d'obstacles	
Disciplines libres	Barres parallèles	Barres parallèles	Barres parallèles	Barres parallèles	Barres parallèles	Barres parallèles	Disciplines libres
	Barre fixe	Barre fixe	Barre fixe	Barre fixe	Barre fixe	Barre fixe	
	Saut de cheval	Saut de cheval	Saut de cheval	Saut de cheval	Saut de cheval	Saut de cheval	
	Anneaux balançants	Anneaux balançants	Anneaux balançants	Anneaux balançants	Anneaux balançants	Anneaux balançants	
	Grimper	Grimper	Grimper	Trampoline	Trampoline	Trampoline	
	Minitrampoline	Minitrampoline	Minitrampoline	Minitrampoline	Minitrampoline	Minitrampoline	
					Anneaux	Anneaux	
						Cheval-arçons	

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4/1 B	Degré du programme 5/2 B	Degré du programme 6/3 B
Sol 1. 2-3 pas l'élan et sauter à la pos accr, rouler en av à la pos accr, 2. Sauter en extension avec ½ t (mvt des bras libre) à la pos accr 3. Rouler en arr à la pos à genoux, poser les mains sur le sol, 4. Elancer les hanches haut en arr et poser les pieds à la pos accr, 5. Rouler en arr à la pos renv sur les omoplates - (3 sec) rouler en av à la stat	**Sol** 1. Fléchir le buste en av en bas et s'étab à l'appui renv - (3 sec) (sans aide, contre la paroi), 2. Abaisser les j à la pos accr et rouler en arr à la pos accr, 3. Saut en extension avec ½ t (mvt des b libre) 4. Rouler en av (avec j td) pendant la Ire phase), saut en extension et... 5. ...élan, pas chassé en avant et renv lat (roue) par-dessus un banc placé en travers	**Sol** 1. 2-3 pas d'élan, sauter pieds joints et saut en extension (b en h) à la pos accr, 2. Rouler en av à la pos accr et rouler en av (avec j td pendant la Ire phase) à la stat, 3. Pas chassé et s'étab à l'appui renv (aide d'un camarade), 4. Fl les bras et rouler en av à la stat, 5. Elan, pas chassé et renv lat (roue) à la stat	**Sol** 1. Renv lat à g (roue lat g) 2. Renv lat à d (roue lat d) 3. Saut roulé en av 4. S'étab à l'appui renv sur la tête - 5. Rouler en arr à la pos accr et sauter en extension avec ½ t	**Sol** 1. Renv lat à d avec appui sur le b d et ¼ t à d à la stat 2. Elancer à l'appui renv - 3. Basc de tête à la pos accr 4. Renv en av (saut de mains en av) 5. Balance fac -	**Sol** 1. Saut de mains en av, basc de tête à la stat 2. Rouler en arr à l'appui couché fac en passant par l'appui renv 3. Saut de poisson 4. Elancer à l'appui renv - 5. Saut sur place avec cercle des b, flic - flac et saut sur place

Course d'obstacles

Directives pour le calcul des notes des 6 degrés du programme

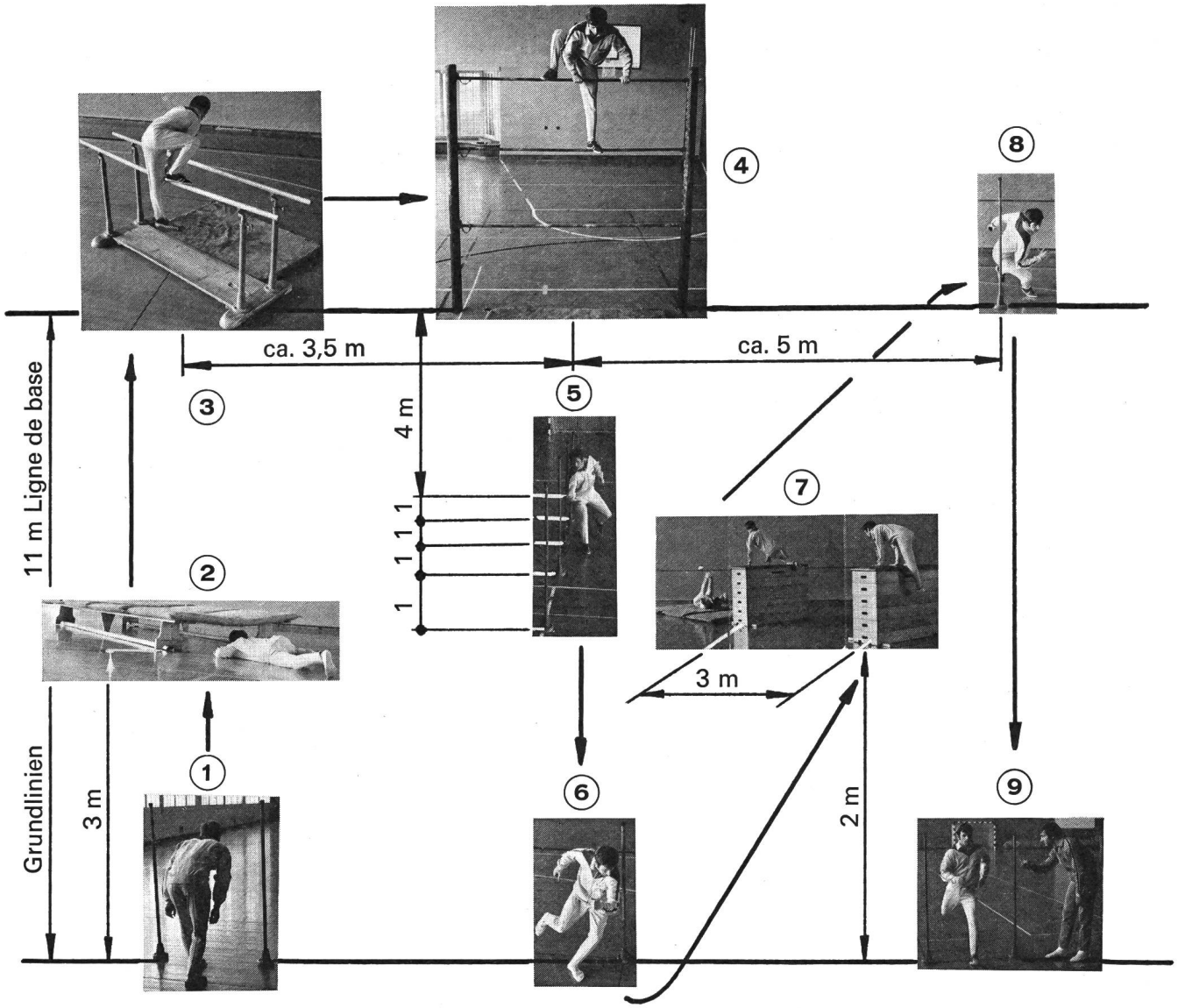
Temps idéal = moyenne des 3 meilleurs concurrents

Temps idéal + 10 pour cent	= 4	points
Temps idéal + 20 pour cent	= 3	points
Temps idéal + 30 pour cent	= 2	points
Plus de 30 pour cent du temps idéal	= 1	point

Exemple: temps idéal 30 secondes

Jusqu'à 33 secondes	= 4	points
De 33,1 secondes à 36 secondes	= 3	points
De 36,1 secondes à 39 secondes	= 2	points
Plus de 39 secondes	= 1	point

Il existe également 6 degrés pour la course d'obstacles. Par mesure d'économie de place, nous ne reproduisons ici que le premier degré.



Légende

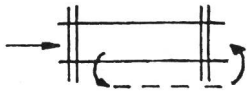
1. Départ entre deux piquets placés sur une ligne
2. 2 bancs suédois recouverts de tapis: traverser en rampant
3. Barres parallèles basses: passer librement par-dessus les deux barres
4. Montants de reck avec 3 barres, barre supérieure dans le dernier trou, écartement d'après la photo: grimper librement par-dessus
5. Slalom: 5 piquets
6. Passer derrière le piquet
7. 2 plinths distants de 3 m, sauter par-dessus librement, après la réception derrière le deuxième, rouler en avant
8. Courir derrière le piquet et sprint jusqu'au...
9. But, deux piquets placés sur la même ligne que le départ.

Remarque

L'engin no 4, les barres fixes, peut se trouver à la place des engins no 2, 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 selon la disposition de la salle!

En cas de modification du parcours, la longueur de la course doit rester la même que celle donnée par le dessin. En plaçant les différents engins, on s'efforcera d'alterner les obstacles de suspension, d'appui, de saut et de course.

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4/B1	Degré du programme 5/B2	Degré du programme 6/B3
Barres parallèles (basses) 1. Stat fac transv: Elan avec appel d'une j, sauter au siège transv g, 2. Elancer en av directement au siège transv d, — Elancer en appui en av, en arr pour sauter à la stat entre les barres, 3. S'accr en saisissant les barres prises radiales, tourner en arr à la stat dors transv susp et tourner en av à la stat accr, lâcher les prises et se relever 4. Sauter au siège écarté dev les prises, dépl les prises en av, lancer les hanches haut en arr à la stat accr sur les deux barres, 5. Saut lat en extension à la stat transv	**Barres parallèles** (basses) 1. Stat fac transv: Elan avec appel d'une j et sauter dors à la stat transv, — courir à la stat fac transv à l'autre extrémité des barres 2. Appel d'une j pour sauter à l'appui, élancer en av au siège transv g, 3. Elancer en av, en arr à la stat accr derr la m d, j g levée horiz — 4. Elancer en arr directement à la stat accr derr la m g, j d levée horiz, — Elancer en arr et sauter à la stat entre les barres 5. Saut intermédiaire et sortir fac corps fl à la stat transv 	**Barres parallèles** (basses) 1. Stat fac lat: élan, sauter prises mixtes, d palmaire et passer fac à g avec ¼ t à d pour sauter à la stat entre les barres, — Sauter et élancer à l'appui en av au siège écarté dev les prises, 2. Dépl les prises en av, fl le buste en av et s'élever à l'appui renv sur les épaules — (2 sec) — S'abaisser en arr j fl pour sauter entre les barres, 3. Saut intermédiaire, sauter et élancer à l'appui en av en écartant et fermant les j, — Elancer en arr, en av en écartant et fermant les j 4. Elancer en arr, poser le pied g derr et le pied d dev la prise d à la stat écartée sur la barre d, dépl m d à la barre g et m g à la barre d, élancer haut en arr pour sauter fac à d à la stat transv d, — De la stat transv d: sauter au siège transv à l'extérieur des barres, 5. Sauter cost à g par-dessus les deux barres à la stat dors lat	**Barres parallèles** (hauteur de poitrine) 1. Elancer en appui en av et en arr 2. Elancer en appui en arr à la stat accr derr m d, j g levée horiz puis élancer en appui en av 3. Du siège transv écarté derr les prises: lever le corps à l'appui renv sur les épaules — 4. Appui renv sur les épaules: rouler en av au siège écarté 5. Elancer à l'appui en arr et sortir fac à d à la stat transv d	**Barres parallèles** (hauteur de poitrine) 1. Stat fac lat prises mixtes, g palm: passer fac à g et élancer en appui en av 2. De l'appui: élancer à l'appui renv sur les épaules — 3. Elancer à l'appui renv — 4. Basc dors au siège transv d ou g 5. Double dors à d avec ¼ t à d	**Barres parallèles** 1. Etab en av 2. Elancer en arr à l'appui renv sur les épaules — 3. Rouler en arr et élancer en appui brach en av 4. Basc dors et élancer en appui en arr 5. Double dors à d à la stat transv d

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4/B1	Degré du programme 5/B2	Degré du programme 6/B3
Barre fixe (hauteur d'épaule) 1. Saisir la barre, prises dors: courir en av jusqu'à la susp légèrement cintrée et retour, 2. Sauter à l'appui, tourner en av à la stat, 3. Sauter avec ¼ t au siège entre les prises, ¼ t, glisser en arr et tourner en arr à stat dors susp accr, — Lâcher les prises, se relever et saisir la barre prises dors 4. Courir en av jusqu'à la susp légèrement cintrée, ½ t en changeant les prises dors, 5. Courir en av jusqu'à la susp légèrement cintrée, lâcher les prises et s'élancer en courant en av	**Barre fixe** (hauteur d'épaule) 1. Elan et saut à l'appui, élancer h en arr et sauter à la stat sans lâcher les prises, 2. S'étab de force en av en lançant une j et tournant en arr à l'appui, 3. Passer la j d par-dessus la barre à l'appui sur la cuisse d, s'abaisser à la susp par le jarret d et s'étab en av à l'appui sur la cuisse d, 4. Changer la prise d en prise palm, ¼ t à d, passer j g par-dessus la barre et sauter à la stat 5. ¼ à d, saisir la barre prises dors, prise d'élan avec une j, élancer en av par-dessous la barre et sauter par-dessus une corde, placée à 50 cm de hauteur, à la stat	**Barre fixe** (hauteur d'épaule) 1. Prises dors, s'étab de force en av en lançant une j et tournant en arr à l'appui, 2. Un ou plusieurs élans et tour d'appui en arr, 3. Elancer h en arr et sauter à la stat, 4. Sauter à la susp mi-renv écartée, pieds contre la barre (prises dors), élancer en av, en arr et sauter à la stat, 5. Grimper à l'appui j écartées sur la barre, élancer en av par-dessous la barre et sauter en av par-dessus une corde, placée à 50 cm de hauteur, à la stat	**Barre fixe** (hauteur de poitrine) 1. De la stat prises dors: s'étab en av en tournant en arr à l'appui 2. De l'appui fac: s'abaisser en av à la susp mi-renv, crocher la j g à la susp par le jarret g — 3. De la susp par un jarret: s'étab en av à l'appui sur la cuisse 4. T d'appui en arr 5. De la stat prises dors: élancer en av par-dessous la barre et sauter en av à la stat	**Barre fixe** (hauteur de poitrine) 1. Courir en av et basc à l'appui 2. Tour d'appui en arr 3. De l'appui: s'abaisser en arr à la susp mi-renv, passer j g à la susp par le jarret g et s'étab en av à l'appui sur la j g 4. Du siège lat: s'abaisser à la susp dors mi-renv et basc dors en av 5. De l'appui j écartées sur la barre: élancer en av par-dessous la barre et sauter en av à la stat	**Barre fixe** 1. Elancer en susp en av, en arr, en av, passer une j entre les prises et s'étab en av à l'appui 2. De l'appui: élancer en av par-dessous la barre et élancer en susp en arr 3. Elancer en susp en av, ½ t, élancer en susp en av, ½ t 4. Elancer en susp en av et basc à l'appui 5. De l'appui: élancer en arr et poser les j écartées sur la barre, feuillette

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 5/B2	Degré du programme 6/B3	Degré du programme 6/B 3
Anneaux 1. Elancer en susp en av et en arr 2. De l'élancer en susp: élancer en av à la susp mi-renv 3. Elancer en susp fl en av et en arr (2 ×) 4. De la susp mi-renv, crocher la j d sur l'av-b d et s'étab en av à l'appui sur la cuisse d 5. De la susp mi-renv, renv en arr à la stat	**Anneaux** 1. De la susp: élancer en av, en arr, en av à la susp mi-renv 2. Basc à l'appui fl, élan intermédiaire à l'appui fl et s'abaisser à la susp mi-renv 3. Elancer en susp en av et s'étab en av en tournant en arr à l'appui sur la cuisse d 4. Elancer en susp en arr et renv en av (dislocation av) 5. Basc et sauter en av à la stat	**Cheval-arçons** 1. De l'appui fac lat: passer j g sous m g, j d sous m d et passer cost à g 2. Ciseau en av à g 3. Ciseau en arr à d 4. Passer j g sous m g, passer j d par-dessus la croupe à l'appui lat j écartées horiz sur l'arçon d, passer j g sous m g, ciseau en arr à d, passer j g sous m g 5. De l'appui fac lat: passer j g sous m g et retour, passer dors à d à la stat

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4/B1	Degré du programme 5/B2	Degré du programme 6/B3
Saut de cheval Mouton en largeur, 2e trou, éloignement du tremplin libre: saut écart Courir jusqu'au 2e mouton en largeur, 2e trou: saut écart environ 10 m **Remarque:** Eloignement du tremplin libre pour les degrés 1, 2, 3, 6 du programme	**Saut de cheval** Mouton en largeur, 2e trou: Sauter à la stat accr sur le mouton et sauter en extension, Courir jusqu'au 2e mouton en longueur, 2e trou: saut écart environ 10 m	**Saut de cheval** Mouton en largeur, 3e trou: saut entre-bras, fl Courir jusqu'aux deux moutons, mouton en long, 1er trou, mouton en largeur, 6e trou: saut écart environ 10 m	**Saut de cheval** 1. Saut écart Cheval en largeur, 100 cm, tremplin à 100 cm	**Saut de cheval** 1. Saut entre-b, td Cheval en largeur, 110 cm, tremplin à 120 cm	**Saut de cheval** 1. Entre-bras, fléchi Cheval en longueur, 110 cm, pose sur le cou

Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4	Degré du programme 5	Degré du programme 6
Anneaux balançants — A la fin du 3e bal en av, 1. Se soulever à la susp fl et bal en arr, — S'abaisser à la susp et bal en av, ½ t, 2. Bal en av, ½ t, — Bal en av, en arr, ½ t, 3. Bal en arr, ½ t, 4. Bal en arr, en av et s'étab à la susp renv accr, 5. Bal en arr, en av et tourner en arr pour sauter à la stat	**Anneaux balançants** 1. A la fin du 3e bal en arr, se soulever à la susp mi-renv, bal en av et s'abaisser à la susp, 2. Bal en arr, en av, 1 t, — Bal en arr, 1 t, 3. Bal en av, en arr, 1 t, 4. Bal en av, 1 t — Bal en arr, en av et se soulever à la susp mi-renv, 5. Bal en arr et renv en arr (dislocation) pour sauter à la stat	**Anneaux balançants** 1. A la fin du 3e bal en arr, se soulever à la susp mi-renv, 2. Bal en av et basc à la susp fl, — Bal en arr et s'abaisser à la susp, 3. Bal en av et se soulever à la susp fl, bal en arr et tourner en arr à la susp mi-renv, 4. Bal en av et s'abaisser avec ½ t à la susp, bal en av avec ½ t, 5. Bal en av et renv en arr groupé pour sauter à la stat	**Anneaux balançants** 1. A la fin du 3e bal en arr, se soulever à la susp renv td, balancer en av et s'abaisser à la susp, bal en arr et se soulever à la susp mi-renv, 2. Bal en av et basc à l'appui fl, bal en arr et s'abaisser à la susp, 3. Bal en av et se soulever à la susp mi-renv, 4. Balancer en arr, en av et s'abaisser avec 1 t à g à la susp, bal en arr, 1 t à d, 5. Bal en av, en arr, en av et renv en arr td pour sauter à la stat	**Anneaux balançants** — A la fin du 3e bal en av, se soulever à la susp mi-renv, 1. Bal en arr et renv en arr (dislocation), 2. Bal en av et s'étab en av à l'appui fl, bal en arr et s'abaisser à la susp, 3. Bal en av et se soulever à la susp mi-renv, 4. Bal en arr et basc à l'appui fl, bal en av, en arr et s'abaisser à la susp, 5. Bal en av et renv en arr en écartant les j pour sauter à la stat	**Anneaux balançants** — A la fin du 3e bal en av, se soulever à la susp mi-renv, 1. Bal en arr et renv en arr (dislocation) de 360° pour bal en susp mi-renv en av, 2. Basc à l'appui, bal en arr et s'abaisser à la susp, — Bal en av et se soulever à la susp mi-renv, bal en arr, 3. Basc à l'appui, bal en av et s'abaisser à la susp, 4. Bal en arr et se soulever à la susp mi-renv, — Bal en av et basc à l'appui, 5. Bal en arr, en av, tourner en arr en écartant les j pour sauter à la stat (t d'appui écarté)

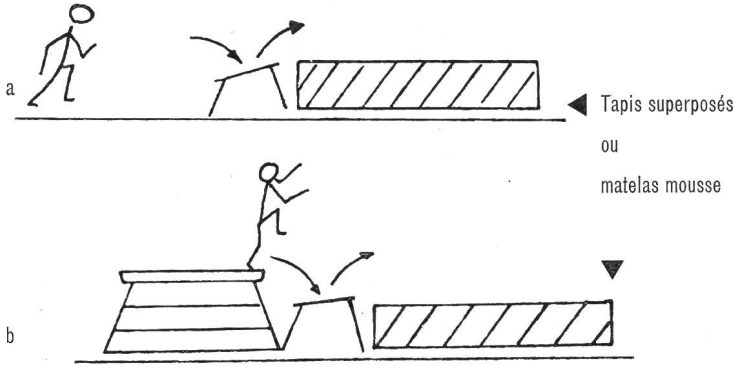
Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4	Degré du programme 5	Degré du programme 6
Grimper de perche 0 —5,5 sec = 4 p. 5,6—6,0 sec. = 3 p. 6,1—6,6 sec. 2 p. 6,7— et plus = 1 p. ou **Grimper de corde** 0 —6,2 sec. = 4 p. 6,3—7,0 sec. = 3 p. 7,1—8,0 sec. = 2 p. 8,1— et plus = 1 p.	**Grimper de perche** 0 —5,1 sec. = 4 p. 5,2—5,6 sec. = 3 p. 5,7—6,2 sec. = 2 p. 6,3— et plus = 1 p. ou **Grimper de corde** 0 —5,7 sec. = 4 p. 5,8—6,5 sec. = 3 p. 6,6—7,5 sec. = 2 p. 7,6— et plus = 1 p.	**Grimper de perche** 0 —4,6 sec. = 4 p. 4,7—5,1 sec. = 3 p. 5,2—5,7 sec. = 2 p. 5,8— et plus = 1 p. ou **Grimper de corde** 0 —5,2 sec. = 4 p. 5,3—6,0 sec. = 3 p. 6,1—7,0 sec. = 2 p. 7,1— et plus = 1 p.	**Trampoline** 1. Saut groupé, saut à la stat 2. Saut carpé écarté, saut à la stat 3. Saut assis, saut à la stat 4. Saut sur le dos, saut à la stat 5. Saut couché fac, saut à la stat	**Trampoline** 1. Saut avec 1 t à g, saut à la stat 2. Saut assis avec ½ t à g, saut à la stat 3. Saut sur le dos avec ½ t à g, saut à la stat 4. ¾ salto en av sur le dos, saut à la stat 5. ¼ salto en av avec ½ t à g pour sauter sur le dos, saut à la stat	**Trampoline** 1. Salto en arr groupé, carpé ou tendu, saut à la stat 2. Salto en av groupé ou carpé, saut à la stat 3. Sauter sur le dos et ¾ salto en arr, saut à la stat 4. Turntable, saut à la stat 5. Saut assis avec 1 t à g au saut assis, saut à la stat

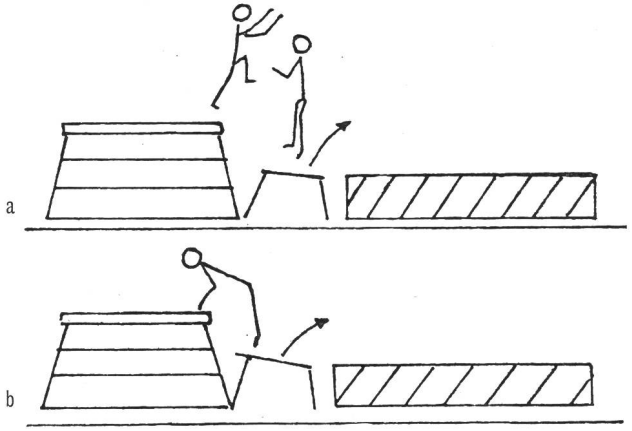
Programme A — Gymnastique aux agrès

Degré du programme 1	Degré du programme 2	Degré du programme 3	Degré du programme 4	Degré du programme 5	Degré du programme 6
Mini-trampoline 1. Saut en extension fac en av 2. Saut groupé fac en av 3. Saut fac en av j écartées lat 4. Saut en extension dors en arr 5. Saut carpé écarté fac en av	**Mini-trampoline** 1. Saut carpé écarté fac en av 2. Saut du mouton fac en av 3. Saut roulé fac en av 4. Saut groupé dors en arr 5. Saut en extension fac en av avec ½ t	**Mini-trampoline** 1. Saut en extension fac en av avec ½ t 2. Salto fac en av groupé 3. Saut en extension dors 4. Saut du mouton dors en arr 5. Saut groupé dors en av avec ½ t	**Mini-trampoline** 1. Saut groupé dors en av avec ½ t 2. Saut de poisson fac en av 3. Saut groupé dors en arr avec ½ t 4. Saut dors en arr avec ½ t et saut de poisson 5. Saut carpé fac en av	**Mini-trampoline** 1. Saut carpé fac en av 2. Salto fac en av carpé 3. Salto dors en arr groupé 4. Saut en extension dors en arr avec 1 t (vrille complète) 5. Saut en extension fac en av avec 1 t (vrille complète)	**Mini-trampoline** 1. Saut en extension fac en av avec 1 t (vrille complète) 2. Salto fac en av carpé avec ½ t 3. Salto dors en arr groupé 4. Salto dors en arr carpé 5. Salto dors en arr tendu

Exemples d'installations pour les sauts



Pour les sauts en avant



Pour les sauts en arrière

Je porte Zofina...

... la tenue pour le sport et la gymnastique, souple, légère et pratique. Parce que je suis une Martschini-Girl, membre de l'équipe nationale de gymnastique artistique, je vais vous dire pourquoi:

parce que ZOFINA c'est, à la fois, un fil NYLSUISSE-HÉLANCA de haute qualité et de la confection de première classe. Une tenue de sport moderne, parfaitement coupée et qui ne se déforme pas car elle est élastique dans tous les sens.

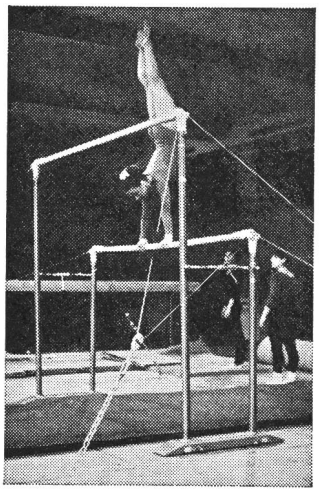
Tous les modèles ZOFINA sont disponibles en plusieurs teintes vives et à la mode, dans les magasins de textile, de sport et dans les grands magasins.

Schaub & Cie SA
4803 Vordemwald / Zofingen

Zofina®

NYLSUISSE qualité contrôlée

Helanca®



Fabrique d'engins de gymnastique

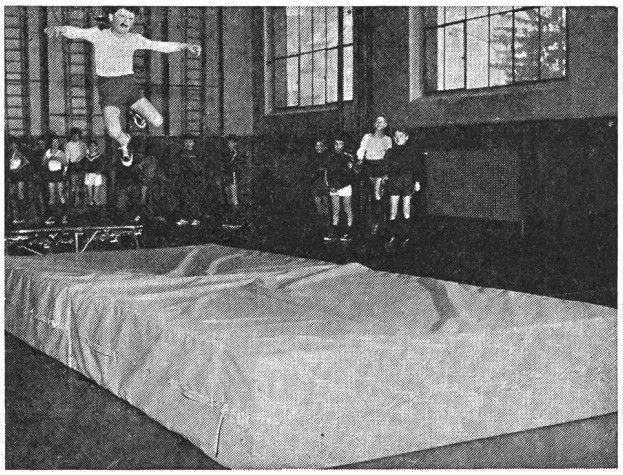
Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht-ZH Tél. 01 / 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel-SG Tél. 074 / 3 24 24

Matelas pour saut en hauteur

Matelas en mousse de polyester avec chambres à air, housse en Stamoid antiglissant; grandeur: 300 x 200 x 40 ou 50 cm, 480 x 250 x 50 cm, 200 x 170 x 40 cm. Autres mesures sur demande.

Matelas de réception:
180 x 110 x 7 cm. Housse en PVC antiglissant.



Matelas protecteur en mousse contre les clous avec housse Sanitas; grandeur: 190 x 170 x 3 cm.

Haag-Plast SA, Heiden,
Fabrique de matière synthétique, E. Jenni,
9410 Heiden AR, téléphone (071) 91 12 24.