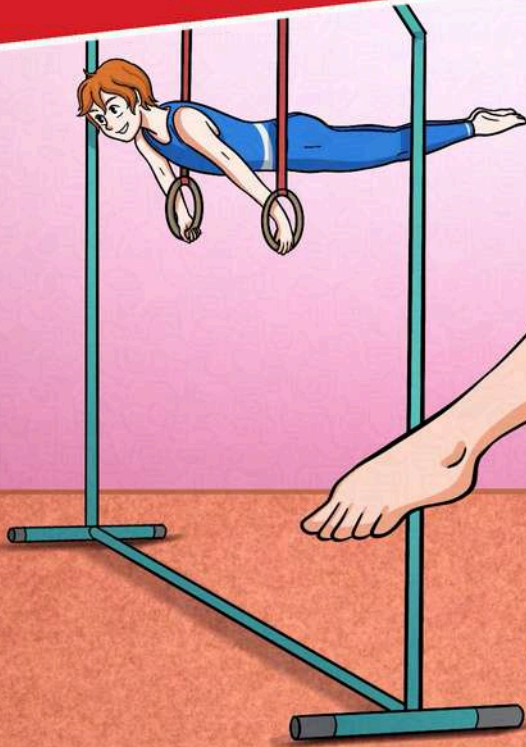
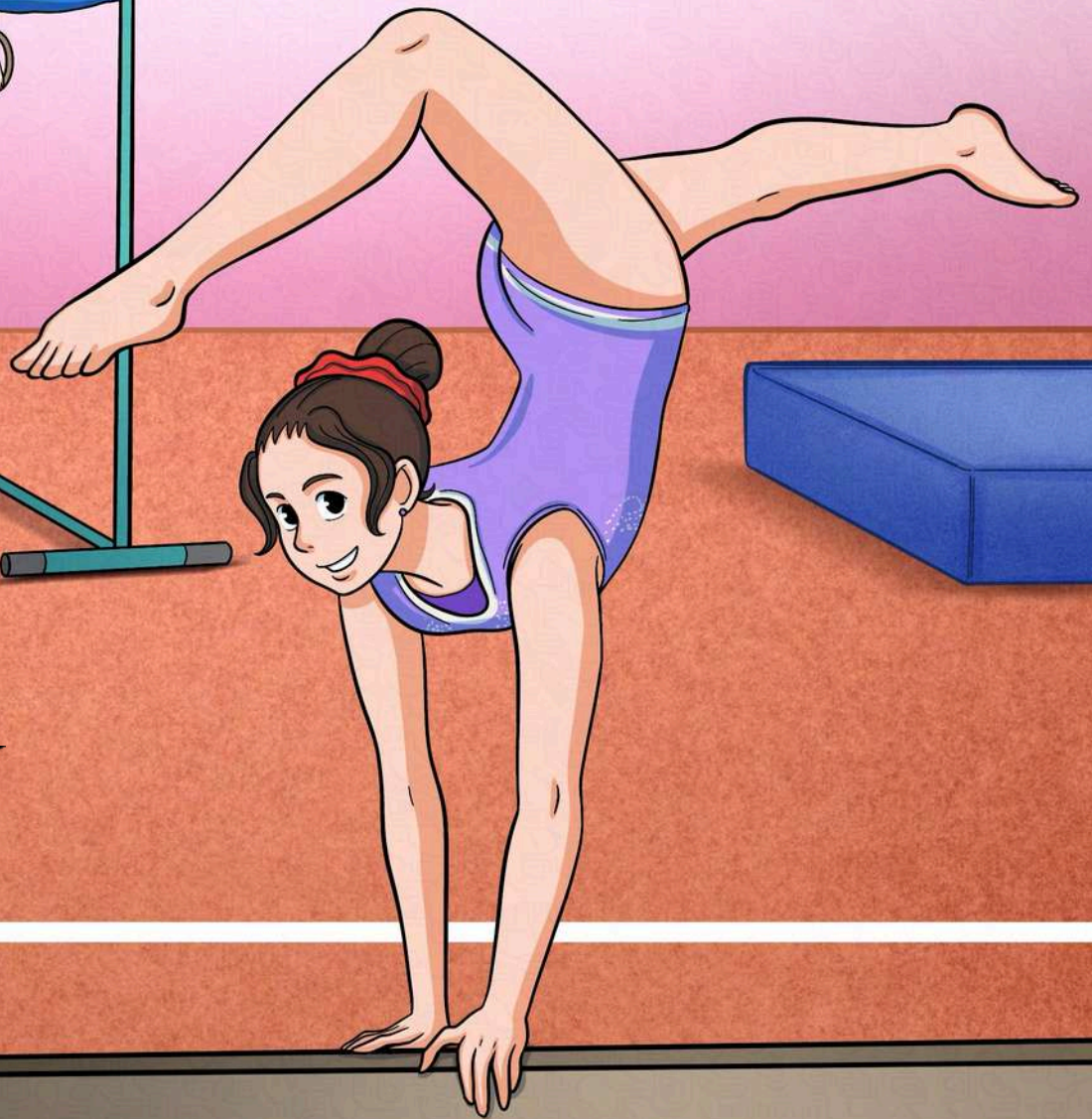


Gymnastique

Pass
Education



Fichier
découverte



5ÈME/
4ÈME/
3ÈME



Salut ! Moi c'est Lili, j'ai 14 ans. Je suis gymnaste et je t'emmène découvrir mon univers : agrès, enchaînements et sensations fortes... Prêt(e) à entrer avec moi dans la salle de gym ?

Les agrès

Les agrès sont des **équipements** sur lesquels les gymnastes effectuent des **enchaînements** de mouvements et figures (roulades, vrilles, équilibres...). Les filles évoluent sur quatre agrès.



La gymnastique artistique

La gymnastique artistique consiste à enchaîner des **mouvements acrobatiques** en maîtrisant parfaitement son corps dans l'espace.

Cette discipline repose sur un savant mélange de **force musculaire**, de **souplesse articulaire**, de **coordination** fine et de **précision** gestuelle. Le but est d'exécuter des **figures** techniquement difficiles tout en conservant **fluidité**, **élégance et contrôle**, comme si l'effort disparaissait derrière le geste.

Agrès féminins

Le sol

Enchaînements au sol combinant sauts et mouvements chorégraphiés sur musique.



Le saut

Bond explosif sur le cheval, rotations et figures aériennes avant l'atterrissage.



La poutre

Agrès étroit où l'on effectue équilibres, sauts, pirouettes et acrobaties.



Les barres asymétriques

Figures entre deux barres à hauteurs différentes.



Les garçons évoluent sur quatre autres agrès, en plus du sol et du saut.

Agrès masculins

Le cheval d'arçons

Appui sur l'engin pour réaliser balancés et rotations circulaires des jambes



Les anneaux

Anneaux suspendus où l'on exécute forces statiques et mouvements suspendus.



La barre fixe

Figures spectaculaires avec balancés, lâchers et rotations autour de la barre.



Les barres parallèles

Appuis alternés et vols entre les barres, avec figures acrobatiques.



En compétition

Lors d'une **compétition**, les gymnastes sont noté(e)s par un jury selon deux composantes : la **note D** (Difficulty), qui additionne la valeur des éléments choisis et la **note E** (Execution), qui évalue la qualité du geste : précision, stabilité, esthétique, absence de fautes.

Aux Jeux Olympiques de 1976, Nadia Comaneci est devenue la première gymnaste à obtenir la note parfaite de 10/10. Les panneaux d'affichage n'étant pas conçus pour montrer un 10, ils ont affiché... 1.00 !



Des champions français inspirants !

- **Mélanie de Jesus dos Santos.** Multiple championne d'Europe, spécialiste du sol et de la poutre.
- **Marine Boyer.** Finaliste olympique à la poutre.
- **Samir Aït Saïd.** Spécialiste des anneaux, champion d'Europe, porte-drapeau aux JO.
- **Cyril Tommasone.** Vice-champion du monde au cheval d'arçons.

correction sur www.pass-education.fr



Regarde ! C'est moi lors des championnats de France, sur la trace de mes idoles !

1 Réponds aux questions en entourant la bonne réponse.

1. Quel mouvement fait partie des éléments fondamentaux ?

- a) Le slam dunk
- j) La roulade
- m) La passe en avant
- s) Le sprint

2. Que mesure la note E en compétition ?

- e) La difficulté des mouvements
- a) La qualité d'exécution : précision, esthétique, stabilité
- b) La durée de l'enchaînement
- c) Le nombre de rotations réalisées

3. Quel agrès est utilisé uniquement par les filles en compétition ?

- v) Sol
- p) Poutre
- l) Barre fixe

4. La gymnastique artistique est un sport qui combine :

- z) Vitesse, endurance et stratégie
- o) Force, souplesse, équilibre et précision
- f) Danse, chant et expression corporelle
- d) Compétition et jeu collectif

5. Que représente un agrès en gymnastique ?

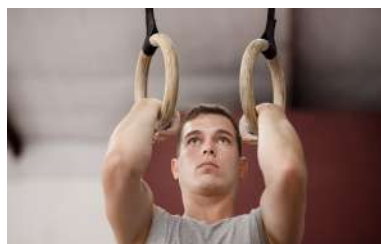
- i) Un panneau pour afficher les scores
- n) Un appareil sur lequel on réalise des mouvements et figures
- k) Un entraîneur spécialisé
- r) Un type de note

Reporte les lettres dans le tableau : tu trouveras le pays qui a gagné la médaille d'or de gymnastique en équipe aux J.O. de Paris!

1	2	3	4	5



2 À quels agrès correspondent ces photos ?



3. Quelle est la différence entre les barres parallèles et les barres asymétriques ?

.....

.....

.....

4. Recherche l'âge de Nadia Comaneci lorsqu'elle a obtenu son 10/10 aux J.O. de Montréal.



5. Devine le mouvement de gymnastique décrit.

Mouvement de rotation du corps autour d'un axe vertical, généralement exécuté sur un pied.

Position stable et immobile où le corps maintient son centre de gravité, parfois sur un seul appui.

Déplacement acrobatique où le corps s'enroule et roule sur le sol, en avant ou en arrière.



La poutre est ma spécialité ! Ces 3 mouvements constituent l'enchaînement que j'ai effectué lors de ma dernière compétition !



Me voici à l'âge de 7 ans, j'étais déjà passionnée de gym ! C'est toute mon histoire ! Assez parlé de moi, place à l'histoire de la gym !

Un héritage antique

La gymnastique puise ses racines dans l'**Antiquité grecque**, où l'on pratiquait déjà des exercices destinés à renforcer le corps et l'esprit. Le mot "gymnastique" vient d'ailleurs du grec **gymnos**, qui signifie "nu", car les athlètes s'entraînaient sans équipement. Ces premières pratiques visaient autant la **discipline** que la **performance** physique, une idée qui traverse encore la gymnastique moderne.

Le développement d'un sport exigeant

Au **XIX^e siècle**, la gymnastique se transforme en véritable discipline sportive. Deux grandes écoles influencent cette évolution : l'**école allemande** de Friedrich Ludwig Jahn, axée sur les **agrès**, et l'**école suédoise** de Pehr Ling, fondée sur la gymnastique **harmonieuse**. Les premiers clubs apparaissent, codifient les mouvements et créent les bases des programmes que les gymnastes apprennent encore aujourd'hui.



Un sport olympique

La gymnastique artistique entre aux **premiers Jeux Olympiques modernes** de 1896 pour les hommes, puis en 1928 pour les femmes. Avec l'olympisme, les règles se précisent, les enchaînements se complexifient et les nations s'affrontent autour d'une recherche d'excellence technique.

Le "cheval d'arçons" vient... d'un vrai cheval ! À l'origine, les soldats s'entraînaient à monter et descendre d'un cheval sans s'arrêter. On a ensuite créé un "faux cheval" pour la gymnastique.



1

Comme le mot "gymnastique", d'autres mots viennent du grec ancien. Complète les phrases avec le bon mot grec :

gymnos – dunamis – akrobatos – athlos

Le mot "athlète" vient de et renvoie à l'idée d'épreuve ou de défi.

Le mot "gymnastique" vient de car les Grecs s'entraînaient sans équipement.

La racine signifie "puissance", d'où le mot "dynamique".

Le mot "acrobate" vient de et décrit quelqu'un qui évolue en équilibre dans les airs.

2 Numérote les événements de 1 à 5, du plus ancien au plus récent.

Naissance des premières écoles modernes (allemande et suédoise).



La gymnastique masculine entre aux premiers J.O. modernes.



La gym se développe en Grèce, centrée sur l'entraînement du corps.



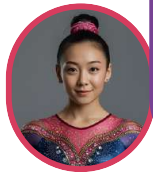
Les femmes participent pour la première fois aux épreuves de gym aux J.O.



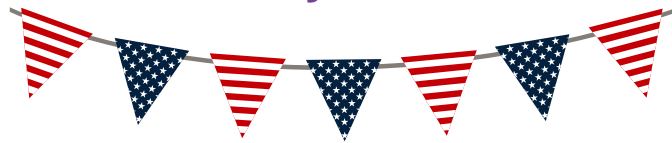
3 En quoi l'entrée de la gymnastique aux premiers Jeux Olympiques modernes a-t-elle été une étape importante ?



Mon idole
Mélanie De Jesus Dos Santos s'entraîne aux États-Unis, une grande nation de gym que je rêve de visiter !



Les États-Unis : le rêve américain de Mélanie De Jesus Dos Santos



Mélanie De Jesus Dos Santos est une **gymnaste française** née en 2000 en Martinique. Très talentueuse, elle est devenue l'une des gymnastes françaises les plus titrées, notamment plusieurs fois **championne d'Europe** et **championne de France** dans différentes épreuves. Elle a aussi représenté la France aux Jeux olympiques de Tokyo.



Mélanie a décidé de quitter la France pour aller s'entraîner aux **États-Unis** pour découvrir une nouvelle méthode d'entraînement. Aux États-Unis, elle a rejoint un prestigieux **gymnastic center** au Texas : un centre d'entraînement doté d'infrastructures de pointe. Elle s'entraîne avec des entraîneurs très réputés, ce qui lui a permis d'apprendre davantage et de progresser auprès d'athlètes d'élite, notamment **Simone Biles**.



Aux États-Unis, la gymnastique est un **sport très populaire**, soutenu par un système de **clubs privés, d'académies et de compétitions scolaires** qui forment de jeunes champions. Les États-Unis dominent régulièrement les compétitions internationales, grâce à des **infrastructures modernes et à des entraîneurs spécialisés**. Le pays détient de nombreux **records mondiaux** et un palmarès impressionnant aux **Jeux Olympiques et Championnats du monde**. **Simone Biles**, grande **recordwoman**, est un exemple de la grandeur américaine en gymnastique.

1 Aux États-Unis, qu'est-ce qu'un "gymnastic center"?

2 Réponds aux questions sur les états américains en cochant la bonne réponse.

Quel état américain est cité dans le texte?

☐ Ohio ☐ Utah ☐ Texas ☐ Nevada

Combien les États-Unis comptent-ils d'états ?

☐ 30 ☐ 50 ☐ 20 ☐ 40

Parmi les mots suivants, lesquels sont des états américains?

☐ Californie ☐ Alabama ☐ India ☐ Hawaï
☐ Canada ☐ Alaska ☐ Mexico ☐ Floride

3 Quels monuments peut-on voir aux USA? Entoure-les.

Chaque étoile sur le drapeau américain représente un état des États-Unis !



4 Que signifie le mot anglais "recordwoman"?



La gymnastique ne se limite pas à la gymnastique artistique.

D'autres disciplines passionnantes combinent **danse, acrobaties et performances spectaculaires**.

Gymnastique rythmique

C'est un mélange de danse et d'acrobaties, pratiquée principalement par les filles. Elle se réalise avec des accessoires comme le ruban, le cerceau, le ballon ou les massues, et les enchaînements sont synchronisés avec la musique.



Trampoline

Elle consiste à effectuer des figures acrobatiques dans les airs sur un trampoline. Les compétitions peuvent être individuelles ou synchronisées, et les gymnastes réalisent des sauts spectaculaires avec rotations et vrilles.



Gymnastique acrobatique

Spectaculaire, elle se pratique en duo ou en groupe. Les gymnastes réalisent des figures portées, des pyramides et des lancers, mettant en avant force, équilibre et coordination parfaite entre les partenaires.



1 Regarde la vidéo. Dans quelle discipline s'illustre la française Hélène Karbanov ?



- ☐ La gymnastique rythmique
- ☐ La gymnastique acrobatique
- ☐ Le trampoline



2 Parmi ces trois disciplines, l'une d'elle n'est pas au programme des Jeux Olympiques. Laquelle?



3 Relie ces figures de trampoline à leur définition en t'aidant de tes connaissances.

- | | |
|-----------------|---|
| Saut groupé ● | ● On tire ses jambes vers l'avant, corps plié en deux pour effectuer un saut. |
| Saut écarté ● | ● On tend ses jambes sur les côtés, formant un "V" ou une étoile dans les airs. |
| Saut carapé ● | ● On effectue une rotation complète vers l'arrière avant de retomber. |
| Salto arrière ● | ● On se plie en deux sur soi-même, les jambes repliées sur les genoux. |

4 Devine l'instrument de gymnastique rythmique décrit.



Je suis long et coloré, je vole dans les airs au bout d'un bâton. Quand la gymnaste me fait tourner, on voit de belles spirales. Qui suis-je ?

Je suis un cercle que l'on peut lancer, faire tourner autour du corps ou sauter à travers. Je peux être tenu à la main ou autour de la taille. Qui suis-je ?

Nous sommes toujours deux, nous nous lançons dans les airs avant d'être rattrapés avec dextérité. Nous ressemblons à de petites quilles colorées. Qui sommes-nous ?

Mots fléchés

Place les mots dans la grille.

HORIZONTAL

2. Appareil sur lequel on réalise des exercices ou des figures en gymnastique.
4. Agrès féminin étroit où l'on effectue des équilibres et des acrobaties.
5. Discipline de gymnastique sur un appareil qui permet de sauter et de réaliser des figures acrobatiques dans les airs.

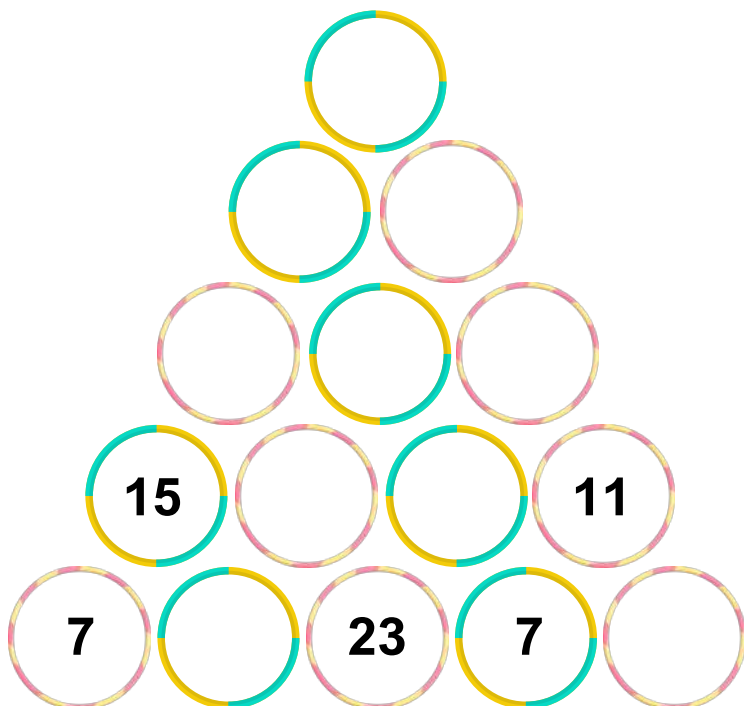
VERTICAL

1. Nom de famille de la gymnaste américaine Simone, multiple championne et recordwoman.
3. Pays de l'Antiquité où la gymnastique est née et où les athlètes s'entraînaient nus.



Pyramide de cerceaux

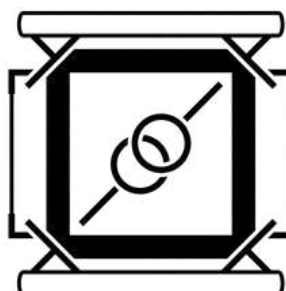
Chaque cerceau contient un chiffre qui est la somme des deux cerceaux directement dessous. Complète la pyramide en trouvant les nombres manquants.



À bientôt autour
des agrès !

Pictogrammes

Les pictogrammes de Paris 2024 étaient de véritables œuvres d'art. Sauras-tu retrouver de quelle discipline de gymnastique il s'agit ci-dessous ?







CORRECTIONS

PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS.

1. 1) La roulade 2) La qualité d'exécution 3) Poutre 4) Force, souplesse, équilibre et précision 5) Un appareil sur lequel on réalise des mouvements et figures

1	2	3	4	5
J	A	P	O	N

2. Cheval d'arçon - Poutre - Anneaux - Barres parallèles
3. Les barres parallèles sont deux barres de même hauteur utilisées par les garçons, tandis que les barres asymétriques ont des hauteurs différentes et sont utilisées par les filles.
4. 14 ans
5. Pirouette - Équilibre - Roulade

PAGES 3 : HISTOIRE.

1. athlos - gymnos – dunamis – akrobatos
2.
 1. La gym se développe en Grèce, centrée sur l'entraînement du corps.
 2. Naissance des premières écoles modernes (allemande et suédoise).
 3. La gymnastique masculine entre aux premiers J.O. modernes.
 4. Les femmes participent pour la première fois aux épreuves de gym aux J.O.
3. L'entrée de la gymnastique aux premiers Jeux Olympiques modernes a été importante car elle a permis au sport de devenir international, de gagner en visibilité et de montrer les talents des gymnastes sur la scène mondiale

PAGES 4 : GÉOGRAPHIE.

1. Aux États-Unis, un “gymnastic center” est un centre d’entraînement spécialisé avec du matériel moderne et adapté où les gymnastes s’exercent et préparent leurs compétitions.
2. Texas - 50 - Californie, Alabama, Hawaï, Alaska, Floride



4. Le mot “recordwoman” signifie une femme qui détient un record, c’est-à-dire la meilleure ou la plus rapide dans une épreuve, comme Simone Biles.

PAGES 5 : CULTURE.

1. La gymnastique rythmique.
2. La gymnastique acrobatique.
3. Saut groupé : On se plie en deux sur soi-même, les jambes repliées sur les genoux.
Saut écarté : On tend ses jambes sur les côtés, formant un “V” ou une étoile dans les airs.
Saut carpié : On tire ses jambes vers l’avant, corps plié en deux pour effectuer un saut.
Salto arrière : On effectue une rotation complète vers l’arrière avant de retomber.

- #### 4. Ruban - Cerceau - Massues

PAGES 6 : JEUX.

Mots fléchés

Massues					¹ B
					I
					L
					E
² A	³ G	R	E	S	

⁴ P	O	U	T	R	E
----------------	---	---	---	---	---

⁵	T	R	A	M	P	O	L	I	N	E
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Pyramide de cerceaux



Pictogrammes



Gymnastique artistique.



Gymnastique rythmique.



Trampoline.