

Gymnastique

Pass
Education

Fichier
découverte

**CE1 /
CE2**

Sommaire

French
Histoire
Géographie
Culture
Jeux





LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Un sport d'équilibre et de précision



La gymnastique artistique est un sport où les gymnastes réalisent des **enchaînements de mouvements** sur différents **agrès** (appareils).

Ces sportifs doivent être **forts, souples** et garder **l'équilibre**, tout en bougeant avec grâce et précision.



Les filles utilisent la poutre, les barres asymétriques, le sol et la table de saut.

Les garçons pratiquent sur les anneaux, les barres parallèles, la barre fixe, la table de saut, le cheval d'arçons et le sol.



Le cheval d'arçons est un agrès avec deux poignées sur lequel le gymnaste fait tourner ses jambes sans poser les pieds au sol.

Quelques disciplines en gymnastique artistique.

La poutre	La table de saut	Les anneaux	Le sol
Long support étroit sur lequel il faut faire des mouvements d'équilibre.	Surface solide sur laquelle on prend appui avec les mains pour réaliser un saut.	Deux cercles suspendus où l'on se hisse pour réaliser des figures de force.	Grand tapis souple pour enchaîner des figures d'équilibre et de souplesse.



Le vocabulaire de la gymnastique

Souplesse : capacité à plier et bouger facilement son corps sans se blesser.

Agrès : appareil utilisé en gymnastique.

Par exemple : la poutre, les barres ou les anneaux.



Lors des compétitions, les juges regardent la **beauté** et la **difficulté** des mouvements.

Réception : moment où le gymnaste finit son saut, les pieds bien posés au sol et le corps stable.



Enchaînement : suite de mouvements réalisés à la suite, sans pause, comme une petite chorégraphie.





1 Colorie en bleu les agrès utilisés par les filles et en jaune ceux utilisés par les garçons en gymnastique artistique. Attention à l'intrus !

le cheval d'arçons

le sol

la poutre

la table de saut

les barres parallèles

la table de saut

le trampoline



les barres asymétriques

la barre fixe

le sol

les anneaux

2 Relie chaque mot à sa définition.

Table de saut

- Long support étroit sur lequel il faut garder l'équilibre.

Anneaux

- Grand tapis souple pour enchaîner des figures.

Poutre

- Surface solide sur laquelle on prend appui avec les mains pour réaliser un saut.

Sol

- Deux cercles suspendus où l'on se hisse et on réalise des figures de force.

3 Complète avec les mots suivants :

enchaînement - réception - agrès - souplesse



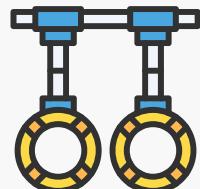
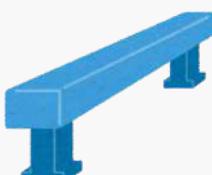
Un gymnaste utilise des comme la poutre ou les barres.

La , c'est quand on finit son saut, les pieds bien posés au sol.

La , c'est la capacité à bouger et plier son corps sans se faire

mal. Un est une suite de mouvements faits sans pause.

4 Ecris le nom de ces agrès puis entoure celui que tu préfères !





LA GYMNASTIQUE ET LES JEUX OLYMPIQUES

Aux origines des Jeux olympiques



La **gymnastique** est un sport très **ancien**. Elle vient du mot grec **γυμνός** “gumnos” qui veut dire “**nu**”, car dans la Grèce antique, les athlètes s’entraînaient sans vêtement pour être **libres de leurs mouvements**.

Les **premiers Jeux olympiques** ont eu lieu en **Grèce**, à Olympie, il y a plus de **2 700 ans** !



La gymnastique moderne



La **gymnastique moderne** est apparue au **XIXe siècle**. Elle est devenue un **sport olympique** pour les hommes en **1896** et pour les femmes en **1928**.



Le savais-tu?

Lors des premiers Jeux olympiques, il n'y avait pas encore de femmes dans les compétitions.



1 Lis les phrases et coche les bonnes réponses.

Le mot **gymnastique** vient du mot grec :

gumnos

athlos

sportos



En Grèce antique, les athlètes s’entraînaient :

avec des vêtements

sans vêtement

en maillot de bain

Les premiers Jeux Olympiques ont eu lieu :

en France

en Grèce

en Italie



2 Ecris la date de chaque événement : 1896 - XIXe siècle - 1928



3 À ton avis, pourquoi la gymnastique est-elle un sport difficile ?



LES PAYS DES GRANDS GYMNASTES



La gymnastique artistique est un sport pratiqué dans **le monde entier**. Certains pays sont connus pour avoir formé de très grands gymnastes. Découvrons-en quelques-uns !



SIMONE BILES

Etat-Unis



Elle est connue pour ses **sauts puissants** et sa **confiance incroyable**. Elle a gagné **plusieurs médailles d'or** aux Jeux olympiques.



CYRIL TOMMASONE

France



Il est un grand gymnaste français, **spécialiste du cheval d'arçons**. Il a gagné **plusieurs médailles internationales** grâce à son travail et son élégance.



NADIA COMĂNEȚI

Roumanie



Elle est devenue célèbre en 1976 : c'est la première gymnaste à avoir obtenu la **note parfaite de 10/10**.



KOHEI UCHIMURA

Japon

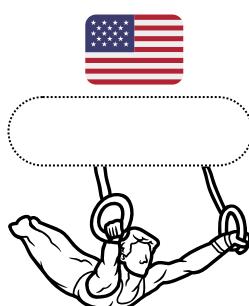


Il est considéré comme l'un des **meilleurs gymnastes du monde**. Il a remporté de **nombreuses médailles d'or** grâce à sa précision et son élégance.

1

En t'aidant des drapeaux des pays, écris les noms au bon endroit :

Etats-Unis - Japon - Roumanie



2

Lis les affirmations suivantes puis coche Vrai ou Faux.

Vrai	Faux

La gymnastique artistique est un sport pratiqué dans le monde entier.

Nadia Comănescu est devenue célèbre pour sa note parfaite de 10/10.

Cyril Tommasone est spécialiste du cheval d'arçons.

Simone Biles vient du Japon.



Le savais-tu?

En 1976, **Nadia Comănescu** a reçu la note parfaite de 10/10. Mais les tableaux d'affichage ont affiché 1.00 au lieu de 10.00 !

Pass Education

3 Barre l'intrus de chaque liste.

- Simone Biles – États-Unis – Japon – sauts puissants
- Nadia Comănescu – Roumanie – Canada – note parfaite
- Kohei Uchimura – Japon – Italie – précision et élégance



LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

En plus de la gymnastique artistique, il existe une autre forme de gymnastique : **la gymnastique rythmique**, plus proche de **la danse**.

Un sport de grâce et de rythme

Les gymnastes réalisent des mouvements en musique, en montrant de la **souplesse**, de la **coordination** et beaucoup de **grâce**.

Les accessoires.

Les gymnastes utilisent différents accessoires :

le ruban, le ballon, le cerceau, la corde et les massues.

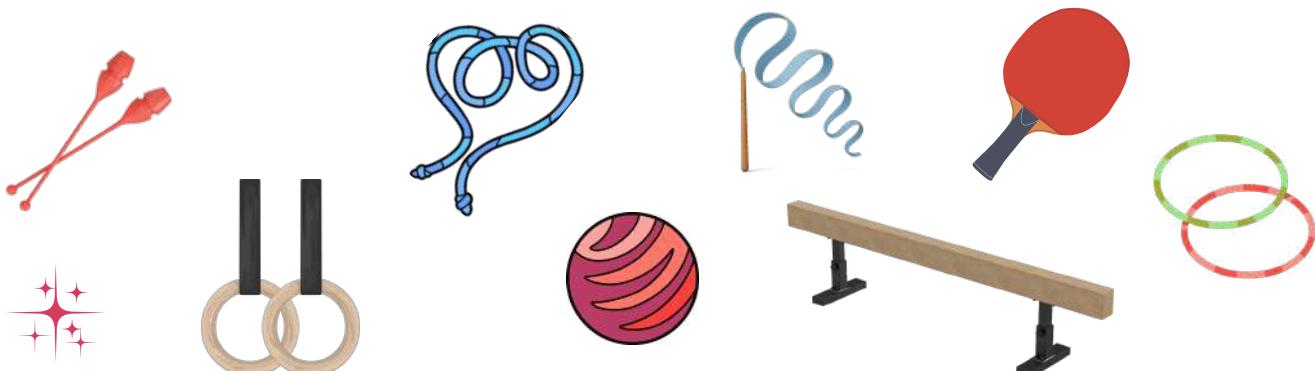


Le savais-tu?



Chaque enchaînement est une **chorégraphie**, un peu comme une danse en musique avec un objet.

1 Entoure uniquement les objets utilisés en gymnastique rythmique.



2 Colorie les phrases qui sont vraies pour la gymnastique rythmique.



La gymnastique rythmique ressemble à une danse.

Les gymnastes font des mouvements de force sur la poutre.

La gymnastique rythmique se pratique en musique.

La poutre est un accessoire de la gymnastique rythmique.

3 À ton avis, pourquoi les gymnastes rythmiques doivent-elles être très concentrées pendant leur enchaînement ?



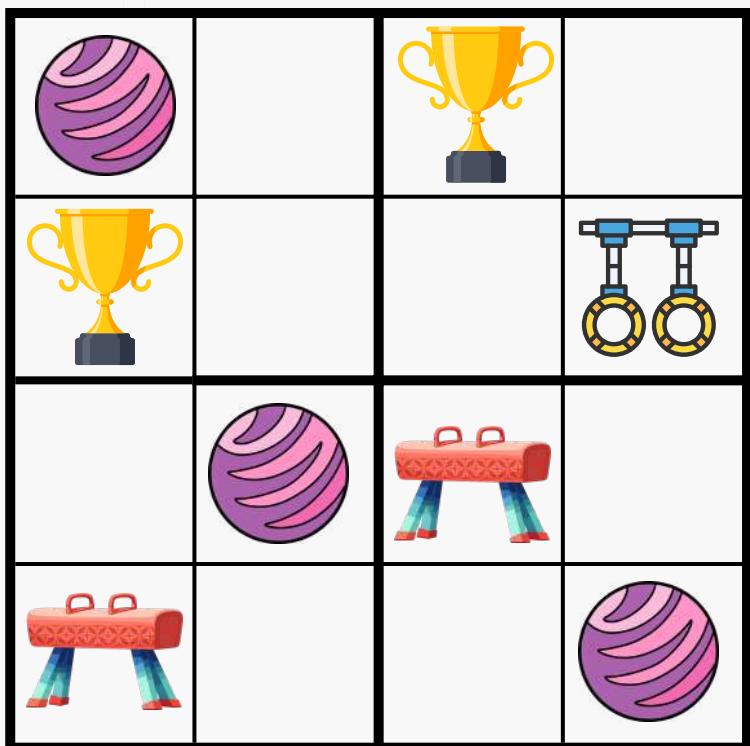
1 Retrouve et barre ces mots dans la grille :

ANNEAUX
CERCEAU
MASSUES
POUTRE
BALLON
BARRES
RUBAN
CORDE
AGRÈS
SPORT
SOL

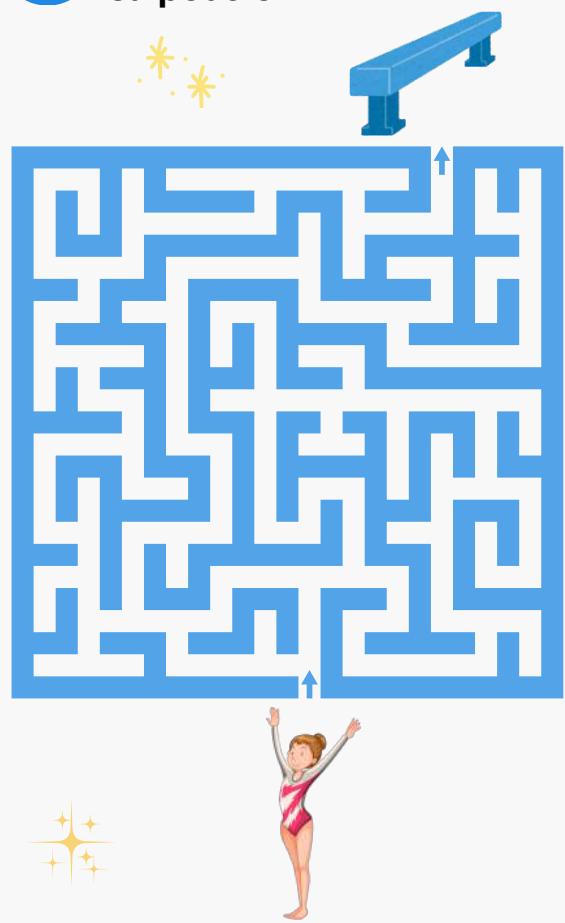
A	M	A	S	S	U	E	S
N	B	A	L	L	O	N	C
N	P	O	U	T	R	E	E
E	B	A	R	R	E	S	R
A		R	U	B	A	N	C
U	A	G	R	È	S	S	E
X	S	P	O	R	T	O	A
	C	O	R	D	E	L	U



2 Découpe les images en bas de la page et complète le sudoku. Chaque image doit apparaître une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque petit carré de 4 cases !



3 Aide Charlie à atteindre sa poutre !



CORRECTIONS

PAGE 2 - FRANÇAIS

1

le cheval d'arçons le sol la poutre la table de saut

les barres parallèles la table de saut le trampoline

les barres asymétriques la barre fixe le sol les anneaux

2 **Table de saut** → : surface solide sur laquelle on prend appui avec les mains pour réaliser un saut.

Anneaux → deux cercles suspendus où l'on se hisse et on réalise des figures de force.

Poutre → long support étroit sur lequel il faut garder l'équilibre.

Sol → grand tapis souple pour enchaîner des figures.

3 Un gymnaste utilise des **agrès** comme la poutre ou les barres.

La **réception**, c'est quand on finit son saut, les pieds bien posés au sol. La **souplesse**, c'est la capacité à bouger et plier son corps sans se faire mal. Un **enchaînement** est une suite de mouvements faits sans pause.

4



poutre

cheval d'arçons

table de saut

anneaux

PAGE 3 - HISTOIRE

1 Le mot **gymnastique** vient du mot grec : **gumnos**

En Grèce antique, les athlètes s'entraînaient :

sans vêtement

Les premiers Jeux olympiques ont eu lieu

en Grèce

2

1928

Premiers Jeux olympiques en gymnastique pour les femmes

XIXe siècle

Naissance de la gymnastique moderne

1896

Premiers Jeux olympiques modernes en gymnastique pour les hommes.

3 La gymnastique est difficile parce qu'il faut de la force, de la souplesse et beaucoup de concentration.

PAGE 4 - GÉOGRAPHIE

1



Etats-Unis



Roumanie

Japon

2 La **gymnastique artistique** est un sport pratiqué dans le monde entier. **VRAI**

Nadia Comănescu est devenue célèbre pour sa note parfaite de 10/10. **VRAI**

Cyril Tommasone est spécialiste du cheval d'arçons. **VRAI**

Simone Biles vient du Japon. **FAUX**

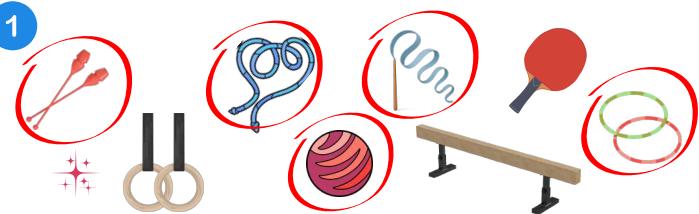
Simone Biles – États-Unis – **Japon** – sauts puissants

Nadia Comănescu – Roumanie – **Canada** – note parfaite

Kohei Uchimura – Japon – **Italie** – élégance et précision

PAGE 5 - CULTURE

1



2

La **gymnastique rythmique** ressemble à une danse.

La **gymnastique rythmique** se pratique en musique.

3 Les **gymnastes rythmiques** doivent être très concentrées pendant leur enchaînement **pour ne pas faire tomber l'objet, suivre la musique et rester synchronisées...**

PAGE 6 - JEUX

1

A	M	A	S	S	U	E	S
N	B	A	L	L	O	N	C
N	P	O	U	T	R	E	E
E	B	A	R	R	E	S	R
A	R	U	B	A	N	C	
U	A	G	R	E	S	S	E
X	S	P	O	T	O	A	
C	O	R	D	E	L	U	

RUBAN
CORDE
AGRÈS
SPORT
SOL

2

3

