

Gymnastique

Pass
Education

Fichier
découverte

Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

CM1/
CM2/
6ÈME





C'est bien plus que ça : chaque geste est une bataille entre force et élégance.

Je croyais que la gym, c'était juste des roues et des sauts !

Un sport complet et précis :

La **gymnastique artistique** demande de la **force**, de la **souplesse** et une **concentration extrême**.

Chaque figure (saut, appui, équilibre) doit être exécutée sans hésitation.

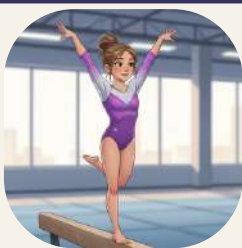
Lors d'une compétition, les juges notent la **difficulté**, la **technique** et la **grâce** de chaque mouvement : un petit déséquilibre peut coûter cher !



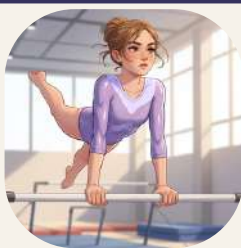
Les agrès :

En gymnastique artistique, on distingue les **agrès féminins et masculins**.

Les femmes évoluent sur quatre agrès :



La poutre
symbole de
l'équilibre



Les barres asymétriques :
où alternent force et
légèreté.



Le saut à cheval :
rapide et explosif.



Le sol :
qui combine
acrobaties et danse.

Les hommes, eux, en utilisent six : **le sol (1)**, **les anneaux (2)**, **le cheval d'arçons (3)**, **le saut (4)**, **les barres parallèles (5)** et **la barre fixe (6)**.

Chaque agrès fait travailler un groupe musculaire différent et demande une concentration absolue.

La réussite ne dépend pas seulement du corps : elle vient surtout de l'esprit.

Avant chaque passage, le gymnaste **visualise** son enchaînement et contrôle sa respiration.



1



2



3



4



5



6

Des figures légendaires :

Certains champions inventent des figures si difficiles qu'elles portent leur nom.

C'est le cas de **Simone Biles**, gymnaste américaine plusieurs fois championne olympique : son **Biles II**, un double salto arrière avec demi-vrille, est l'une des figures les plus spectaculaires du monde.

Un sport universel :

Hommes et femmes pratiquent la gym partout sur la planète : à l'école, en club ou en compétition internationale.

La France forme de nombreux talents dans ses pôles d'excellence, comme à **Saint-Étienne** ou à **l'INSEP** à Paris.





1 Classe les phrases suivantes dans la bonne colonne :

1. Les gymnastes visualisent leur passage avant de monter sur l'agrès.
2. Les juges retirent des points au moindre déséquilibre.
3. La chorégraphie du sol exprime la personnalité du gymnaste.
4. Le contrôle de la respiration aide à garder la stabilité.
5. Les barres asymétriques demandent agilité et précision.

Préparation mentale	Maîtrise technique	Valeur artistique

2 Pour chaque mot, écris sa définition en t'aidant du texte.

Un agrès :

Visualiser :

Un enchaînement :

3 Associe chaque agrès aux qualités qu'il met le plus en valeur.

Barres asymétriques ●

Poutre ●

Anneaux ●

● Équilibre et précision.

● Force et stabilité.

● Agilité et coordination.



4 Coche la bonne réponse.

Le coach Max dit toujours "si ta tête tremble, ton équilibre tremblera aussi" ?

- ☐ Parce que la peur rend les jambes plus faibles.
- ☐ Parce que la concentration influence directement la maîtrise du corps.
- ☐ Parce que les gymnastes ont besoin de respirer plus fort.

5 Dans chaque série, barre la proposition qui est fausse.

Série 1

Les juges observent la grâce du mouvement.

Le gymnaste travaille la précision de ses gestes.

Les juges choisissent les musiques pour chaque passage.

Série 2

La gymnastique développe le corps en entier.

Les barres asymétriques sont utilisées par les hommes.

L'équilibre dépend de la concentration.

Série 3

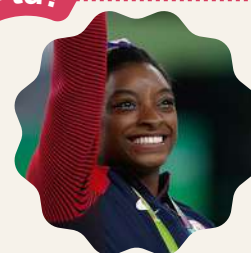
Le mental aide à gérer la pression.

Un passage dure environ une minute.

Les agrès sont les même pour tous.



Le savais-tu ?



Simone Biles reste, en 2025, la gymnaste la plus titrée de l'histoire, avec 41 médailles mondiales et olympiques officiellement comptabilisées (30 en championnats du monde et 11 aux Jeux olympiques).

J'ai du mal à croire que la gym existait déjà dans l'Antiquité !



Et pourtant ! Les Grecs s'entraînaient déjà pour rendre leur corps fort, souple et harmonieux.

Des origines anciennes :

La gymnastique vient du mot grec **gumnós**, qui signifie "nu" : les athlètes s'exerçaient sans vêtements pour mieux observer leurs mouvements. Dans la Grèce antique, la gym faisait partie de l'**éducation** : elle préparait les citoyens à la guerre, mais aussi à la beauté du geste.

Les Romains ont ensuite repris certains exercices dans leurs entraînements militaires.

La naissance de la gym moderne :

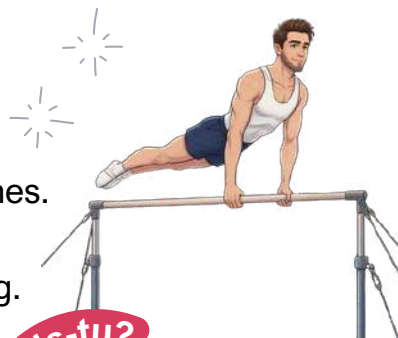
Au XIX^e siècle, deux professeurs européens, **Friedrich Jahn** en Allemagne et **Pehr Ling** en Suède, transforment la gymnastique en discipline éducative. Ils inventent les premiers **agrès** (barres, anneaux, poutres) et créent des méthodes d'entraînement codifiées. En France, la gym devient obligatoire à l'école dès la fin du XIX^e siècle pour développer le corps et la discipline.

La gym et les Jeux Olympiques :

La gymnastique artistique masculine apparaît aux **premiers Jeux Olympiques modernes** d'Athènes en **1896**. Les femmes doivent attendre **1928**, à Amsterdam, pour participer à leur tour.

1 Associe chaque date à son évènement.

- | | |
|---------------------------|---|
| 1896 ● | ● Première participation des femmes aux JO. |
| 1928 ● | ● Premiers Jeux olympiques modernes à Athènes. |
| XIX ^e siècle ● | ● Les Grecs s'entraînent dans les gymnases. |
| Antiquité ● | ● Invention de la gym moderne par Jahn et Ling. |



2 Pourquoi la gym est-elle devenue un sport à la fois militaire, artistique et éducatif ?



Le savais-tu ?

Aujourd'hui, la gymnastique artistique est l'un des rares sports pratiqués dans toutes les éditions des JO modernes.

3 Zoom sur Nadia Comaneci.

◆ Quelle note a-t-elle obtenu aux Jeux en 1976 ?

◆ Dans quelle épreuve ?

◆ Quel pays accueillait les Jeux ?



Pass Education

Je pensais que la gym, c'était surtout en Europe !



La gymnastique est pratiquée dans plus de **180 pays** dans le monde. Tous ces pays font partie de la **Fédération internationale de gymnastique** (FIG). Chaque année, des compétitions rassemblent des centaines de gymnastes venus d'Asie, d'Amérique, d'Europe, d'Afrique et d'Océanie.

Détrompe-toi ! Aujourd'hui les meilleurs gymnastes viennent de tous les continents !

États-Unis : Reines de la gymnastique féminine, avec Simone Biles et Nastia Liukin.

France : reconnue pour son « école élégante », avec des gymnastes comme Mélanie De Jesus Dos Santos, Marine Boyer ou Samir Aït Saïd.

Japon : excellence masculine, notamment avec Kōhei Uchimura.

Roumanie : pays légendaire de la gymnastique, marqué par Nadia Comăneci.

Chine : réputée pour sa rigueur et sa précision technique, avec des champions comme Zou Jingyuan.

1 Qui suis-je ?

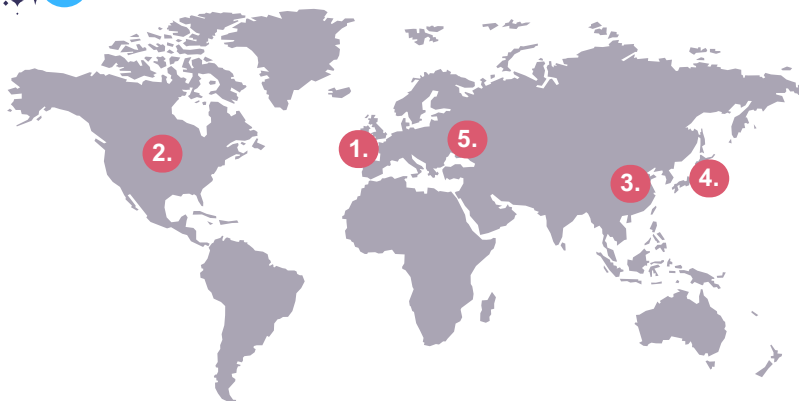
◆ Je suis reconnu pour ma discipline et ma précision. Mon champion Kōhei Uchimura a remporté six titres mondiaux consécutifs. **Qui suis-je ?**

◆ Mon école de gymnastique est réputée pour son élégance. Je forme des athlètes comme Mélanie De Jesus Dos Santos à Saint-Étienne. **Qui suis-je ?**

Le savais-tu ?

Le pays qui a remporté le plus de médailles olympiques en gymnastique artistique est l'Union soviétique, suivie des États-Unis et de la Chine.

2 Retrouve le nom de chaque pays sur la carte.



1.
2.
3.
4.
5.

3 Zoom sur les pôles d'entraînement nationaux.

◆ Retrouve les 4 villes avec des pôles d'excellence pour la gymnastique artistique masculine et féminine.

www

Cherche en ligne



Pourquoi elles ont des rubans et pas des barres ?



Parce qu'en gymnastique rythmique, chaque mouvement raconte une histoire.

La **gymnastique rythmique**, souvent abrégée **GR**, est une discipline où la **danse rencontre la performance sportive**. Les gymnastes évoluent sur un praticable carré de 13 mètres de côté, accompagnés de musique.

La GR utilise cinq engins officiels :



Le **ruban**, long de six mètres, dessine des spirales et des cercles sans jamais s'arrêter.



Le **cerceau** roule, tourne ou s'envole dans les airs, demandant une grande précision.

Le **ballon**, toujours en contact avec le corps, glisse, rebondit ou s'envole gracieusement.



Les **massues**, utilisées par deux, exigent une synchronisation parfaite.

Enfin, la **corde**, souvent oubliée, rappelle la gym classique avec ses sauts et ses figures dynamiques.



1 Associe chaque engin à sa description.

- | | |
|---------------|--|
| Le ruban ● | ● Doit rester en contact avec le corps, roulé ou lancé avec grâce. |
| Le ballon ● | ● Long ruban de 6 mètres attaché à une baguette. |
| Les massues ● | ● Peut être lancé, roulé ou tourné autour du corps. |
| Le cerceau ● | ● Utilisées par deux, elles exigent précision et synchronisation. |

2 Complète le texte avec les mots manquants :

musique, expression, originalité, coordination.

- ◆ Les juges notent la difficulté technique mais aussi l' artistique.
- ◆ La GR demande une grande entre les gestes et la musique.
- ◆ L' et la personnalité du mouvement comptent dans la note finale.
- ◆ La fait partie intégrante du spectacle.

3 Zoom sur Hélène Karbanov.

- ◆ Dans quelle ville s'entraîne-t-elle ?

- ◆ À quelle date a-t-elle été sacrée championne de France ?

- ◆ Quel âge avait-elle ?



Cherche en ligne

www

Le savais-tu ?

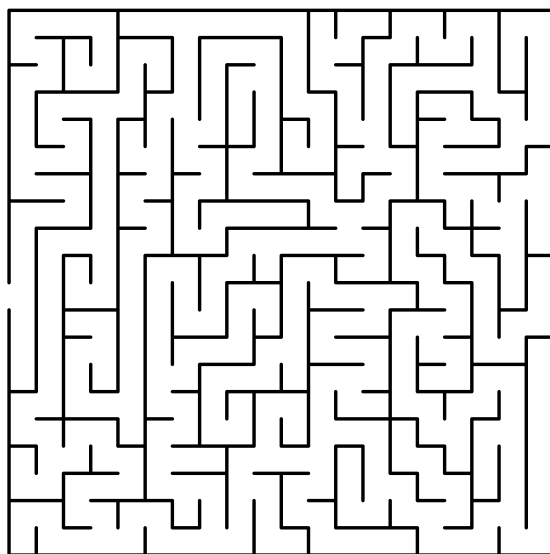
En France, la gymnaste Mélanie De Jesus Dos Santos a participé à plusieurs campagnes pour encourager les jeunes filles à pratiquer le sport de haut niveau.

1 Qui est qui ? Lis le texte et retrouve le nom de chaque gymnaste.



- ◆ Louise est entre Nathalie et Hélène.
- ◆ Romy est entre Sabrina et Hélène.
- ◆ Nathalie est entre Louise et Mathilde.
- ◆ Sabrina n'a personne à sa gauche.

2 Aide Zoé à rejoindre la poutre avant le début de la compétition !



Le savais-tu ?

Aux Jeux olympiques, chaque passage au sol est unique : il doit être chorégraphié spécialement pour la compétition.

3 Quiz : es-tu incollable sur la gymnastique ?

1. Depuis quand la gymnastique fait-elle partie des JO modernes ?

- ☐ Depuis 1928.
- ☐ Depuis 1896.
- ☐ Depuis 2000.

2. Combien d'agrès les gymnastes hommes utilisent-ils ?

- ☐ 5.
- ☐ 6.
- ☐ 7.

3. Quelle est la qualité la plus importante à la poutre ?

- ☐ La force des bras.
- ☐ La précision.
- ☐ La vitesse de course.

4. Lors d'un passage sur un agrès, que signifie "la pénalité d'exécution" ?

- ☐ Le gymnaste oublie une figure de son enchaînement.
- ☐ Le mouvement est mal réalisé.
- ☐ Le juge n'aime pas le style du gymnaste.

5. Pourquoi un enchaînement de gymnastique dure-t-il rarement plus d'une minute ?

- ☐ Parce que les juges ne peuvent pas se concentrer plus longtemps.
- ☐ Parce qu'il faut garder toute son énergie et sa concentration du début à la fin.
- ☐ Parce qu'il n'existe pas assez de musique pour faire plus long.

Gymnastique

Pass
Education

Fichier
découverte

Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

CM1/
CM2/
6ÈME

CORRECTION

CORRECTIONS

PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS.

1. Préparation mentale : 1- 4.
Maîtrise technique : 2-5.
Valeur artistique : 3.
2. Dans l'ordre : appareil utilisé en gymnastique / imaginer mentalement son geste / succession de figures.
3. Barres asymétriques : agilités et coordination.
Poutre : équilibre et précision.
Anneaux : force et stabilité.
4. La concentration influence directement la maîtrise du corps.
5. Dans l'ordre : Les juges choisissent les musiques pour chaque passage. - Les barres asymétriques sont utilisées par les hommes. - Les agrès sont les mêmes pour tous.

PAGE 3 : HISTOIRE.

1. 1896 : Premiers Jeux olympiques modernes à Athènes.
1928 : Première participation des femmes aux JO.
XIX^e siècle : Invention de la gym moderne par Jahn et Ling.
Antiquité : Les Grecs s'entraînent dans les gymnases.
2. Parce qu'elle développe la force et la discipline (aspect militaire), la grâce et la maîtrise du corps (aspect artistique), et qu'elle apprend la rigueur et la concentration (aspect éducatif).
3. Elle a obtenu la note parfaite de 10,0 sur les barres asymétriques. Le pays qui accueillait était le Canada.

PAGE 4 : GÉOGRAPHIE.

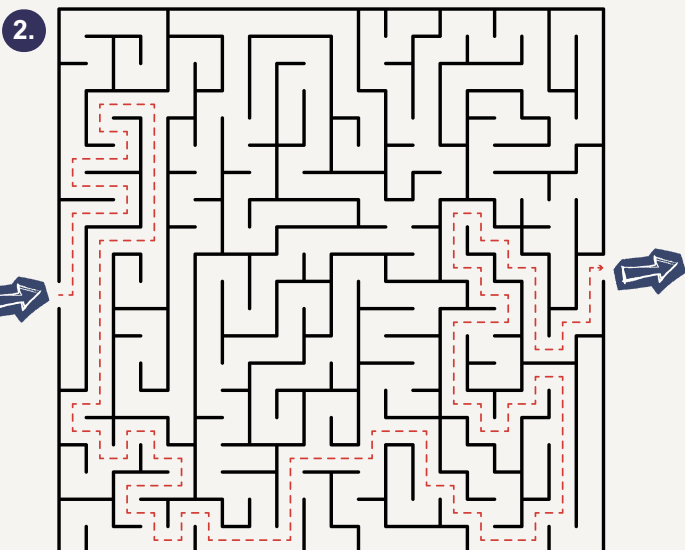
1. Dans l'ordre : le Japon et la France.
2. 1- France 3- Chine 5- Roumanie
2- États-Unis 4- Japon
3. Pôle France INSEP à Paris, Pôle France à Lyon, Pôle France à Antibes, Pôle France à Saint-Etienne.

PAGE 5 : CULTURE.

1. Ruban : Long ruban de 6 mètres attaché à une baguette.
Ballon : Doit rester en contact avec le corps, roulé ou lancé avec grâce.
Massues : Utilisées par deux, elles exigent précision et synchronisation.
Cerceau : Peut être lancé, roulé ou tourné autour du corps.
2. Dans l'ordre : expression - coordination - originalité - musique.
3. Dans l'ordre: Calais - le 8 juin 2024 - à 19 ans.

PAGE 6 : JEUX.

1. De gauche à droite : Mathilde - Nathalie - Louise - Hélène - Romy - Sabrina.



3. Dans l'ordre:
 1. Depuis 1896 pour les hommes. Les femmes ont rejoint la discipline en 1928.
 2. Les hommes utilisent 6 agrès.
 3. La précision.
 4. Le mouvement est mal réalisé (déséquilibre, chute, erreur de posture).
 5. Parce qu'il faut garder toute son énergie et sa concentration du début à la fin.

