

## Les cadres nationaux féminins en gymnastique artistique



Salle d'entraînement : Institut National des Sports

Luxembourg-Fetschenhof Centre National de Gymnastique

Tél. 42 35 75

Le cadre "juniors / seniors" - 10 gymnastes

Le cadre "jeunes" - 7 gymnastes

### **Les compétitions et manifestations en Gymnastique Artistique :**

Championnats nationaux

Les championnats nationaux des catégories d'âge

La Coupe de la Fédération

La Coupe de la Fédération pour jeunes

Les compétitions et tournois à l'étranger

### **Présentation**

En Gymnastique Artistique Féminine, la gymnaste recherche apprécie l'élégance et la technicité aux barres asymétriques, l'équilibre à la poutre, la légèreté et la chorégraphie au sol, l'impulsion au saut de cheval. Chacun de ces quatre agrès, tous plus difficiles les uns que les autres, exige le plus haut degré de perfection : le réglage et la coordination des mouvements doivent cohabiter en harmonie, dans une composition de mouvements créatifs.

La gymnastique artistique féminine contemporaine a été popularisée et s'est largement développée grâce aux performances exceptionnelles d'Olga Korbut de l'URSS et de Nadia Comaneci de la Roumanie lors des Jeux Olympiques de 1972 et 1976. Grâce à la beauté, l'élégance et la perfection de leurs prestations, Olga et Nadia ont frappé l'imagination de

millions de jeunes filles à travers le monde ce qui a permis de faire de la gymnastique artistique féminine le sport ayant connu la croissance la plus rapide au cours des dernières années. Pourquoi une si grande popularité ? Tout simplement parce que la gymnastique est le sport de base par excellence, et elle s'adresse à tous et à tous les niveaux.

Au niveau compétitif, la gymnastique artistique féminine est un sport qui exige élégance, virtuosité, puissance, souplesse, agilité et courage, en plus d'une grande précision technique et créativité artistique. Une fois ces composantes bien maîtrisées, les prestations sont remarquables et fascinantes à regarder.

Les gymnastes féminines débutent habituellement vers l'âge de 5 ans dans un programme récréatif.

Le programme compétitif de la gymnastique artistique féminine comporte 4 épreuves: le saut, la barre asymétrique, la poutre, et le sol.



Chez les femmes, la hauteur de la table de saut est de 1 m 25; celui-ci est placé perpendiculairement à l'approche, avec un tremplin posé devant lui. Les gymnastes effectuent deux sauts, dont le meilleur compte pour le résultat.



Les barres asymétriques sont composées de deux barres en bois ou en fibre de verre reposant chacune sur des montants verticaux de hauteurs différentes. La barre inférieure est située à 1 m 61 du sol et la barre supérieure est à 2 m 41.



L'agrès le plus impressionnant de la gymnastique féminine est probablement la poutre, une bande de 10 cm de large et 5 m de long, sur laquelle les concurrentes exécutent des routines audacieuses, perchées à 1 m 25 au-dessus du sol. Le programme doit comprendre une variété d'éléments acrobatiques, de sauts, de tours, un combiné de pas effectués en marchant ou en courant, ainsi que des mouvements d'ondes et d'équilibre exécutés debout ou dans la position couchée ou assise. La gymnaste doit utiliser toute la longueur de la poutre et exprimer à la fois élégance, souplesse, rythme, équilibre, maîtrise et aplomb. La durée maximale d'un exercice sur la poutre est de 1 minute et demie.



Alors que la poutre met à l'épreuve le courage de la gymnaste, les exercices au sol sont la mesure de l'aptitude et de la libre expression. Un accompagnement musical contribue à la mise en valeur de ce programme qui combine des mouvements de danse avec des segments variés de tumbling et d'acrobatie. Les éléments gymniques ou acrobatiques varient par leur tempo et tempérament et par la direction qu'ils prennent sur l'ensemble d'un praticable mesurant 12 x 12m. Individualité, originalité, maturité, maîtrise et qualité artistique sont les éléments essentiels pour décrocher la note la plus haute.