

## **Les cadres nationaux masculins en gymnastique artistique**



Salle d'entraînement : Institut National des Sports - Luxembourg-Fetschenhof Centre National de Gymnastique - Tél. 42 35 75

Le cadre "juniors / seniors" : 3 gymnastes

Le cadre "jeunes" : 18 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

## **La gymnastique artistique dans sa perfection**

Ils sont des millions à s'émerveiller et à admirer les spectaculaires performances des gymnastes. Le gymnaste à l'artistique relève à chaque fois le défi de présenter des exercices alignant des combinaisons de mouvements d'une difficulté extrême. Les parties de force époustouflantes alternent avec des rotations ou renversements dynamiques, enchaînés à une cadence explosive et composant un exercice parfait.

La gymnastique artistique incarne tous les éléments du mouvement sportif. Le gymnaste trouve en son propre corps un agrès de prédilection.

La performance du gymnaste n'est mesurable ni dans le temps, ni en longueur, ni en hauteur. Le profil des exigences de ce sport est beaucoup plus aigu et plus complexe.

La gymnastique artistique dans sa perfection réunit à la fois les aptitudes corporelles comme la force, la coordination et la souplesse et les caractéristiques artistiques telles que créativité, esthétique et expressivité.

## **Caractéristiques**

La gymnastique artistique masculine est un sport qui permet à l'homme d'exprimer au mieux ses potentialités individuelles, motrices et créatrices, à travers des exercices parfaitement

contrôlés et esthétiquement remarquables, en une symphonie de mouvements s'exprimant dans six différentes spécialités.



## **Sol**

La performance physique et la technique d'exécution, unies par la fantaisie et l'expressivité en une réalité unique et exclusive, sont les caractéristiques qui parfont, dans l'exercice au sol, l'expressivité du gymnaste comme un ensemble d'une étonnante complexité.



## **Cheval-arçons**

La capacité de conduire son corps pour tracer, avec une extrême précision, une succession d'éléments circulaires, unis les uns aux autres en une élégante composition, est la quintessence du travail au cheval-arçons.



## **Anneaux**

Le fait de savoir rendre apparemment simple et fluide la combinaison de la force statique et de l'équilibre dynamique est, dans la spécialité des anneaux, une expression particulière de l'art véritable de la motricité.



## **Saut**

La rapidité et la puissance, unies à une acrobatie subtile, déterminent et caractérisent entre la performance physique et le pouvoir de coordination dans les prestations à la table de saut (anciennement saut de cheval).



## **Barres Parallèles**

Dans les combinaisons d'éléments constituant l'exercice aux barres parallèles, le contrôle du corps et la maîtrise de l'exécution s'unissent, de façon souple et naturelle, pour lier les phases d'élan, en appui et en suspension, en un incroyable et permanent équilibre.



## **Barre Fixe**

La légèreté du vol et son côté spectaculaire font de la barre fixe l'agrès qui, par excellence, suscite l'admiration de tous en démontrant, à tout instant, la possibilité de l'homme de dépasser ses propres limites, repoussant peu à peu, lors de chaque

exécution, la frontière que l'on imaginait infranchissable.