

## Gymnastique

### Histoire

Depuis de milliers d'années les gymnastes ont ébloui les foules en repoussant les limites du corps humain. Les compétitions de gymnastique masculine ont été présentées à tous les Jeux Olympiques modernes depuis 1896. Cependant, la discipline a beaucoup changée au fil des ans. Les compétitions féminines ont été ajoutées aux Jeux Olympiques de 1924 et depuis ces Jeux, les événements présentés ressemblent de près aux compétitions d'aujourd'hui.

### Aux Olympiques

Aux Olympiques, la gymnastique consiste en trois sports distincts : gymnastique artistique masculine et féminine, la gymnastique rythmique et la trampoline. Toutes les compétitions de gymnastique sont jugées par rapport au niveau de difficulté et d'exécution des routines effectuées par les gymnastes. Des pénalités sont attribuées sous forme de déductions de points pour les erreurs. Le gagnant de chaque compétition est l'athlète/équipe qui obtient le plus haut pointage.

La gymnastique artistique consiste en 6 épreuves pour les hommes et 4 pour les femmes. Les épreuves de saut de cheval et les exercices au sol sont communs aux hommes et aux femmes. Les deux autres épreuves pour les femmes sont la poutre et les barres asymétriques. Les 4 autres épreuves pour les hommes sont le cheval d'arçons, les barres parallèles, la barre fixe et les anneaux.

Il y a une compétition pour chaque épreuve, un concours multiple où chaque athlète s'exécute sur tous les engins et une compétition par équipe au cours de laquelle chaque équipe est représentée sur tous les engins.

La gymnastique rythmique est réservée aux gymnastes féminines. Il y a des compétitions sur chaque engin, un concours multiple individuel et un



concours par équipe. Les gymnastes effectuent leurs routines au son de la musique sur une surface de 13 x 13 mètres. Les engins utilisés sont : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban. Des points sont déduits pour les routines qui ne sont pas synchronisées ou qui dépassent le temps alloué.

La trampoline a fait ses débuts olympiques lors des Jeux de Sydney en 2000 avec des compétitions masculines et féminines. En trampoline les compétiteurs effectuent des routines optionnelles et obligatoires et chaque routine comprend 10 éléments.

### Comment s'impliquer ?



Il y a peu de sports comme la gymnastique qui exigent autant d'entraînement et d'engagement de la part des athlètes. La force, l'habileté, la flexibilité, l'endurance de chaque compétiteur sont constamment exposés et une erreur minime peut faire la différence entre médaille d'or ou pas de médaille du tout! Êtes-vous prêt à commencer ? Plusieurs cours de gymnastique sont offerts dans les centres récréatifs locaux ou dans le cadre des cours d'éducation physique scolaires. Pour plus de renseignements sur l'entraînement spécialisé ou sur la compétition veuillez visiter le site Internet [www.gymcan.org](http://www.gymcan.org)