



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE GAM

La **Gymnastique Artistique Masculine (GAM)** est un sport de base par excellence, qui développe des capacités telles que la souplesse, la force, l'agilité et l'équilibre. Elle peut être pratiquée dès 4-5 ans sous forme ludique.

Les cours sont donnés par des entraîneurs qualifiés. L'apprentissage d'éléments de base permet, par la suite, de réaliser des exercices imposés ou libres sur les 6 engins olympiques (sol, cheval d'arçons, anneaux, saut de cheval, barres parallèles, barre fixe).

Pour obtenir de plus amples renseignements, adressez-vous à l'un des responsables des sociétés pratiquant la GAM.

L'astérisque (*) indique que la société a un site internet. Se référer à la liste adéquate.

- | | | |
|----------------------------|---------------------|-------------------|
| • CHENE Gymnastique Genève | PIMPERNET Sébastien | 0033 675 67 76 64 |
| * EGAG | BALLY Alain | 079 202 68 18 |

ou au

Centre Cantonal d'Entraînement (CCE) à la salle d'entraînement de l'AGG au Bois-des-Frères à Châtelaine :
Entraîneur responsable :
KARBANENKO Dimitri, Secrétariat AGG-GAM, 35 ch. de l'Ecu, 1219 Châtelaine,
dimitri.karbanenko(at)agg.ch

Répondantes cantonales Commission Gymnastique Artistique :

MUNOZ Franca, 079 478 68 34 / franca.munoz(at)agg.ch

SALVADORI Daniela, 079 500 04 65 / daniela.salvadori(at)agg.ch

Site Internet de l'AGG : www.agg.ch

Site Internet de la Gym Artistique : www.genevegymnastiqueartistique.ch

17.03.18/cm

LES AGRES DE LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE



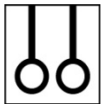
LE SOL

L'exercice s'exécute sur un praticable de 14m. x 14m. Le gymnaste doit présenter des saltos en avant, en arrière, latéralement ou avec ½ tour ou plus. Ces éléments peuvent être liés entre eux et se compliquer de rotations multiples autour de l'axe transversal ou longitudinal. Des parties de force, de maintien et d'équilibre doivent également être intégrées à l'exercice. Le gymnaste doit utiliser toute la surface du praticable et l'exercice ne doit pas excéder le temps imposé.



LE CHEVAL D'ARCON

Combinaison de cercles, de ciseaux et d'élan des jambes, cet engin est probablement le plus difficile à maîtriser. Le gymnaste doit constamment jouer avec les lois de la gravité et maintenir un équilibre instable entre les différentes positions. Moins spectaculaire que les autres engins, le cheval d'arçons n'en demeure pas moins celui où la moindre faute est immédiatement sanctionnée par une chute ou un arrêt.



LES ANNEAUX

Discipline de prédilection des «gros bras», elle allie force pure et travail en élan. L'impression de facilité dégagée par certains champions n'est qu'illusion. L'enchaînement d'éléments de force tels que les croix, les hirondelles, etc. demande une maîtrise absolue et ne peut être réalisé qu'au prix de nombreuses heures d'entraînement.



LE SAUT

D'une course d'élan de 25 mètres maximum, le gymnaste exécute une figure acrobatique sur la table de saut. Cet élément, qui dure une fraction de seconde, peut s'exécuter de trois manières différentes : les sauts en avant (renversement), en arrière (rondade), ou avec un élément préliminaire (rondade avec le tremplin). Un ou plusieurs saltos, avec une rotation sur l'axe longitudinal compliquent le saut.



LES BARRES PARALLELES

L'exercice est composé d'éléments d'élan de ou par l'appui, de la suspension ou de la suspension brachiale. Les barres parallèles ont retrouvé une nouvelle jeunesse ces dernières années avec des gymnastes qui présentent des exercices quasi ininterrompus avec des éléments de très grande amplitude.



LA BARRE FIXE

Cet engin allie la technique et le courage. Très spectaculaire avec ses «parties volantes» (exercice où le gymnaste lâche la barre, exécute une figure acrobatique et la reprend ensuite), il est également composé d'éléments avec de multiples rotations autour de l'axe longitudinal et d'éléments près de la barre. Les chutes sont parfois impressionnantes mais la plupart du temps sans gravité.