



Gymnastique : Discipline de compétition qui comprend, pour les hommes, des exercices au sol, aux barres parallèles, à la barre fixe, aux anneaux, au cheval d'arçon, et, pour les femmes, des exercices au sol, aux barres inégales, à la barre fixe, à la poutre d'équilibre. || Éducation physique. *Moniteur de gymnastique. -- Gymnastique corrective, exercée sous contrôle médical et destinée à corriger un maintien défectueux.*

La renaissance de ce sport au XIXe siècle témoigne de la volonté de l'homme, devenu sédentaire, de se dépenser physiquement. Le gymnaste cherche à maîtriser et à rendre esthétiques les mouvements de son corps dans l'espace. Aujourd'hui, les prouesses, les créations réalisées lors des compétitions de gymnastique attirent un public de plus en plus nombreux.

Historique

La gymnastique, telle que nous la concevons aujourd'hui, c'est-à-dire une série de mouvements physiques, semble avoir une origine très ancienne, puisqu'un traité écrit par l'empereur chinois Huangdi, peu après 2700 av. J.-C., contient déjà une série de préceptes gymniques et diététiques.

La gymnastique antique

Le mot «gymnastique» vient du grec *gymnos*, «nu». En effet, les athlètes grecs pratiquaient leurs exercices physiques complètement nus, le corps enduit d'une couche d'huile, saupoudrée de sable fin, afin d'éviter la déshydratation. Apparu dans les cités ioniennes, puis en Grèce continentale, le gymnase est un lieu d'entraînement pour les hoplites, qui représentent la cité lors des jeux Olympiques. Pour les Romains, la gymnastique est d'abord et surtout un moyen d'aguerrir les soldats des légions, mais elle est aussi une façon d'entraîner les gladiateurs.

Pendant la Renaissance

La Renaissance redécouvre le corps. Afin d'éduquer le corps et l'esprit, des associations gymniques sont fondées un peu partout en Europe. La première est créée en Italie, à Mantoue, en 1423. Mais cette gymnastique reste réservée à une élite, et il n'existe pas de salles d'entraînement à proprement parler. Les seuls vrais «gymnastes» sont alors les acrobates qui suivent les troupes de comédiens et les saltimbanques.

La gymnastique au XIXe siècle

Il faut attendre le début du XIXe siècle pour qu'apparaisse une ébauche de gymnastique moderne. C'est en Prusse, alors sous occupation napoléonienne, que Friedrich Ludwig Jahn – pour qui la gymnastique est un moyen pédagogique de rassembler des individus et de «forger» des corps, mais également un prétexte pour créer des associations hostiles à l'occupant – ouvre en 1811, près de Berlin, le premier gymnase public.

En même temps qu'apparaissent les premiers loisirs, cette gymnastique prussienne se répand dans les villes d'Europe, et des associations gymniques se constituent. Celles-ci privilégient des pyramides humaines et des mouvements de groupes; c'est surtout la cohésion d'un ensemble d'individus qui intéresse les dirigeants. Ces associations défilent d'ailleurs à travers la ville, en casquette et uniforme, avec un appareil quasi militaire. Ainsi, l'Union des sociétés de gymnastique de France, créée en 1873, a pour devise «Patrie, Courage, Moralité».

Certains pays doctrinaires utiliseront pendant longtemps cette conception de la gymnastique comme support à leur propagande, dans des démonstrations réunissant des milliers d'exécutants, où toute individualité est annihilée et où le but principal est de montrer la cohésion d'un parti ou d'un peuple.

La gymnastique au début du XXe siècle

Cependant, peu à peu, les prouesses individuelles, qui permettent au gymnaste de s'exprimer, sont préférées aux grands ballets gymniques. Dès le début du siècle, les compétitions sportives inscrivent à leur programme, en plus des disciplines d'athlétisme comme le grimper à la corde lisse ou le saut à la perche, des exercices gymniques.

En France comme dans les autres pays, la gymnastique sera longtemps réservée aux hommes. L'Union française des sociétés de gymnastique féminine ne sera créée qu'en 1913. Cette dernière deviendra en 1922 la Fédération féminine française de gymnastique et d'éducation physique, qui fusionnera en 1942 avec la Fédération française de gymnastique.

La Gymnastique aujourd'hui

La gymnastique artistique est la plus connue; mais certains pratiquants préfèrent s'adonner à des exercices moins techniques, tels ceux de la gymnastique rythmique et sportive, ou à des gymnastiques dites générales.

Le nombre de clubs affiliés à la Fédération française de gymnastique était en 1995 de 1 443, pour 162 131 licenciés, se répartissant en gymnastique artistique (73 %), gymnastique rythmique et sportive (10 %) et gymnastique générale (17 %). Ce sport, aujourd'hui essentiellement féminin (75 % de femmes), est pratiqué surtout par des jeunes: 76 % des licenciés ont moins de 16 ans.

La Gymnastique artistique

Depuis ses origines, la gymnastique artistique a beaucoup évolué. Ce n'est qu'en 1936 que les agrès ont été définis par la Fédération internationale de gymnastique. Mais c'est surtout la télévision qui, après avoir fait le succès, entre autres sports, du patinage artistique, a rendu populaire cette discipline: l'engouement des spectateurs date des jeux Olympiques de Montréal de 1976, où les prestations des «petites Roumaines», en particulier de Nadia Comaneci, suscitèrent l'admiration.

Ce succès témoigne de la transformation de la gymnastique, ou plutôt des gymnastes: l'arrivée d'athlètes de petite corpulence (moins de 1,50 m pour un poids compris entre 32 et 40 kg), très jeunes (de 14 à 16 ans), permet une gymnastique très dynamique et acrobatique sur les agrès, avec parfois des risques très importants au détriment cependant de l'expressivité dans les exercices au sol.

Hommes et femmes, parce qu'ils n'utilisent pas des agrès identiques, ne pratiquent pas le même type de gymnastique artistique; seuls deux agrès leur sont communs, le cheval (saut) et le sol, mais les épreuves y sont différentes.

La Gymnastique artistique masculine

Les barres parallèles

Il s'agit de deux barres horizontales en bois, disposées parallèlement, qui doivent avoir une certaine élasticité pour répondre aux mouvements de l'athlète. Elles font 3,50 m de long et ont un écartement de 0,42 à 0,53 m; la hauteur de l'arête supérieure de la barre par rapport au tapis est de 1,75 m. Les exercices se composent d'une succession de mouvements d'appui et de suspension, combinés avec des lâchers de barre, et d'une sortie de l'agrès de plus en plus complexe.

La barre fixe

Située à une hauteur de 2,55 m par rapport au tapis de chute, une barre de 2,80 cm de diamètre, pour une longueur de 2,40 m, attend les mains du gymnaste pour une série de bascules et de pirouettes. L'athlète doit être habile et vif pour réaliser des mouvements très variés et rapides, dont des lâchers de barre pour la reprendre in extremis. La sortie constitue une phase importante de l'épreuve; elle est généralement très spectaculaire et acrobatique avec des vrilles ou des sauts groupés.

Le cheval d'arçons

Le cheval, d'une longueur de 1,60 m et d'une hauteur de 1,15 m, est muni vers le milieu de poignées (les arçons) de 12 cm de hauteur. Le gymnaste doit exécuter différents mouvements uniquement avec les mains: traversée du cheval, changement d'appui, équilibre sur les arçons, ciseaux, sans jamais toucher le cheval avec ses jambes. Cet agrès demande une très grande force musculaire des bras et une extrême agilité des jambes, lesquelles servent de balancier afin d'équilibrer le corps de l'athlète.

Le saut de cheval

Celui-ci s'effectue sur un cheval de 1,35 m de haut, qui doit être franchi dans le sens de la longueur (1,60 m). Une piste d'élan et un tremplin permettent au concurrent de s'élever et d'atteindre une certaine vitesse quand il pose sa (ou ses) main(s) sur la croupe, ou sur le cou du cheval (35 cm de largeur), pour réaliser une voltige (double pirouette, saut périlleux...) avant sa réception au sol, qui doit se faire debout.

Les anneaux

Accrochés à un portique à 5,50 m de hauteur, les deux anneaux (en bois ou en matière synthétique), de 18 cm de diamètre intérieur, sont suspendus à des sangles ou à des cordes à 3 m du sol (l'écartement entre les deux anneaux est de 50 cm). Le gymnaste doit effectuer alternativement de nombreux exercices de suspension renversée, dont l'un avec force et l'autre avec élan.

L'exercice au sol

L'épreuve, d'une durée de 50 à 70 s, doit se dérouler sur un carré de 12 m de côté. Les mouvements sont exécutés dans au moins deux directions (avant-arrière ou latérale) sans

mettre un pied hors des limites du tapis (1/10 de point de pénalité). Ils doivent inclure des mouvements d'équilibre, de souplesse – comme le grand écart – et de force. Les acrobaties réalisées (vrilles, saltos avant-arrière, triple salto arrière) sont de plus en plus difficiles.

La Gymnastique artistique féminine

Les barres asymétriques

Ce portique est constitué de deux barres rondes (3,90 cm de diamètre), en bois, placées parallèlement mais à des hauteurs différentes (2,40 et 1,60 m), d'une longueur de 2,40 m et d'un écartement de 0,90 à 1,40 m. La gymnaste utilise ces deux barres pour se donner de l'élan et réaliser des figures de voltige parfois très dangereuses.

La poutre d'équilibre

Sur cet espace large de 10 cm et long de 5 m, l'athlète, véritable équilibriste, doit pendant 70 à 90 s réaliser différentes figures (roulades, sauts, demi-tours...) sans jamais tomber de son perchoir, situé à une hauteur de 1,20 m.

Le saut de cheval

Cet agrès, plus petit que celui des hommes (1,20 m de hauteur pour une longueur de 1,60 m), se franchit, avec l'aide d'un tremplin, dans le sens de la largeur. Lors des compétitions, des séries de sauts imposés et libres de plus en plus complexes sont effectuées par les gymnastes.

Sol

Le praticable est le même que celui des hommes. La gymnaste doit effectuer des séries de mouvements acrobatiques (double salto arrière, pirouettes...) sur une composition musicale. La grâce, le rythme, sous forme d'une quasi-chorégraphie, et la technique doivent se concilier d'une manière plus manifeste que pour les autres agrès.

Les épreuves

Le concurrent, à l'issue de sa prestation sur l'agrès, est jugé par un jury qui attribue des points selon différents critères: vitesse, technique, virtuosité, risque, originalité, pénalités.

Au programme des jeux Olympiques depuis 1896, la gymnastique artistique donne lieu aussi à divers championnats du monde, environ un par an. Le titre de champion du monde par équipes est attribué, à l'issue du passage sur tous les agrès en figures libres et imposées, selon le résultat cumulé des gymnastes de l'équipe. En compétition individuelle, le classement est fonction de la note obtenue après addition des points attribués pour chaque agrès, le gymnaste réalisant des figures libres. Le titre de champion du monde de gymnastique individuelle est le plus convoité, puisqu'il couronne le gymnaste le plus complet.

Depuis 1992, pour répondre à la médiatisation croissante de ce sport, 10 titres de champion du monde, par spécialité (6 chez les hommes et 4 chez les femmes), selon des exercices libres, ont été créés. Pour chacun de ces titres ne peuvent se présenter que 3 gymnastes par pays, et seuls les 36 meilleurs pourront concourir en finale.

Le championnat du monde complet se déroule l'année précédant les jeux Olympiques et sert de qualification pour ces Jeux. Le championnat d'Europe se déroule tous les deux ans; il y a aussi des coupes d'Europe.

La Gymnastique artistique et sportive

Une discipline relativement récente

Cette forme de gymnastique est exclusivement féminine en compétition. C'est en 1963 que se déroula le premier championnat du monde individuel. En 1984, cette discipline fut inscrite au programme des jeux Olympiques de Los Angeles.

Par ses aspects esthétiques et chorégraphiques plus prononcés que dans la gymnastique artistique, elle a de plus en plus de succès auprès du public. Cette gymnastique a intégré les recherches sur l'expression du mouvement et l'esthétique de François Delsarte, ainsi que les études sur le rythme d'Émile Jaques-Dalcroze. Des écoles de danse, comme celles dirigées par les chorégraphes américaines Isadora Duncan ou Mary Wigman – révolutionnaires par rapport à la danse classique, car l'essentiel du travail était d'obtenir une plus grande liberté corporelle –, influencèrent aussi les nouvelles tendances gymniques.

Cette gymnastique, accompagnée par une musique, se pratique à mains libres ou avec de petits engins; les mouvements trop acrobatiques sont interdits, et la gymnaste doit réaliser des mouvements esthétiques et harmonieux.

Le matériel utilisé

Il est varié et témoigne de l'origine orientale de cette gymnastique. Ainsi, la gymnaste peut employer différents accessoires afin d'agrémenter sa prestation: anneaux en caoutchouc ou en plastique souple d'un diamètre de 18 à 20 cm (poids 400 g), cerceaux en bois ou en plastique de 80 à 90 cm de diamètre et d'un poids de 300 g au minimum, corde de chanvre dont la longueur est proportionnelle à la taille de la gymnaste, masques en bois, rubans de satin qui donnent lieu aux exercices les plus spectaculaires (fixés à des baguettes en bois, en bambou, en plastique ou en fibre de verre de 1 cm de diamètre au maximum, pour une longueur de 50 à 60 cm et un poids de 35 g au minimum), ballon, massues...

Les épreuves de gymnastique rythmique et sportive

Les épreuves individuelles comportent une première sélection des dix meilleures avec quatre accessoires: ballon, cerceau, massues, corde ou rubans, puis il y a une finale par accessoire. Le concours par équipe se déroule selon deux épreuves d'ensemble: l'équipe de six gymnastes (trois ballons et trois cordes, six rubans) réalise en même temps un enchaînement.

Les autres gymnastiques

La gymnastique acrobatique

Cette discipline, qui a sa propre fédération, est pratiquée essentiellement en Chine. Les mouvements y sont très acrobatiques (appui renversé sur les mains, saut, rouleau, pyramide humaine); les gymnastes chinois étudient cependant l'harmonie de leurs mouvements avec la musique, s'inspirant des danses modernes et folkloriques.

La gymnastique aquatique

Cette gymnastique se fait en piscine. Elle est issue des techniques de rééducation fonctionnelle dans l'eau utilisées par les kinésithérapeutes. La piscine doit avoir une profondeur de 1,20 à 1,60 m pour une longueur de 6 à 12 m, afin de recevoir au moins 20 personnes. Elle se pratique sans matériel ou bien avec des flotteurs, des planches, des palmes, des ballons.

L'aérobic

Ce programme d'entraînement physique très à la mode dans les années 1980, surtout aux États-Unis, a pour but de faire acquérir souplesse et dynamisme (le mot dérive d'aérobic, « qui vit – ou qui fonctionne en présence d'air, ou d'oxygène »). Issu de la danse et de la gymnastique, l'aérobic se pratique en salle, sous les directives d'une monitrice qui indique les différents exercices à effectuer, le tout sur un rythme musical soutenu.

La gymnastique douce

Cette nouvelle tendance de la gymnastique prend le parti de faire travailler le corps non plus en force, mais en douceur. Les exercices sont exécutés calmement sur un fond musical, afin de favoriser la relaxation. Elle se pratique généralement au sol.