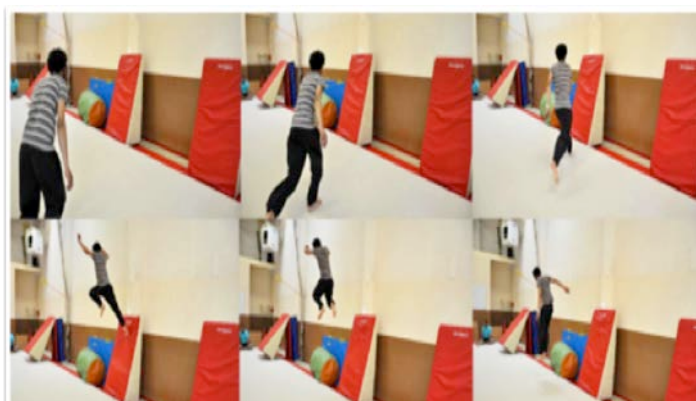


BROCHURE TECHNIQUE GYMNASTIQUE URBAINE IDF



Document réalisé avec la participation de: Lyess EL KAROUI, Christophe FAUCHERRE, Sébastien RISLER.

Mise à jour : mars 2016
Par : S.RISLER

SOMMAIRE

I- Historique et définition de la Gymnastique Urbaine IDF **p. 2**

- ❖ Qu'est-ce que la Gymnastique Urbaine ?
- ❖ Les intérêts de proposer la G.U. dans son club ?
- ❖ Quels contenus proposés ?
- ❖ Historique ?
- ❖ Conseils et sécurité ?

II- Déroulement de séance **p. 7**

- ❖ Pour les jeunes
- ❖ Pour les ados
- ❖ En salle
- ❖ En extérieur

III- Classification des éléments **p. 9**

- ❖ Les franchissements
- ❖ Les sauts
- ❖ Les réceptions
- ❖ Les acrobaties

IV- Fiches techniques des éléments **p. 10**

- ❖ Les réceptions : la « roulade »
- ❖ Les franchissements : le « saut de chat », le « chat inversé, le dash », le « passément du voleur »
- ❖ Les sauts : le « tic tac » et le « saut de bras »
- ❖ Les acrobaties : le « costal »

IV- Contacts **p. 17**

- Historique et définition de la Gymnastique Urbaine IDF -

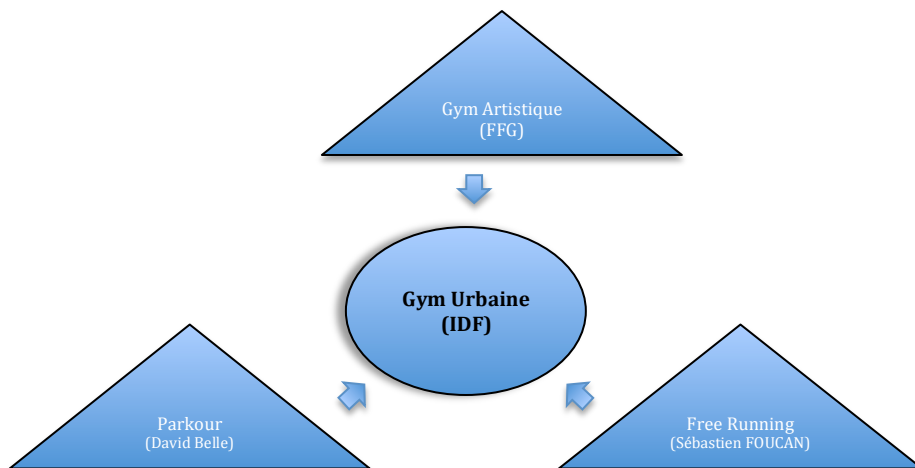


Qu'est-ce que la Gymnastique Urbaine (G.U.) en IDF ?

Issue de la Gymnastique Artistique, du Parkour et du Free Running, la **Gymnastique Urbaine** est une nouvelle pratique gymnique développée en Ile-de-France regroupant les 3 disciplines. Ci-dessous, deux exemples de « Gymnastique Urbaine » que l'on peut trouver sur You Tube :

<https://www.youtube.com/watch?v=zBam51F1nuU>,

https://www.youtube.com/watch?v=TI_PG6slG90



Cette activité réunit « l'art du déplacement » et de l'acrobatie de type urbaine dans un espace sécurisé indoor (gymnase) ou en extérieur (modules gymniques, hors voie publique) avec un entraîneur diplômé.



Les intérêts de proposer la G.U. dans son club ?

Proposer la Gymnastique Urbaine permet de répondre aux attentes des jeunes notamment des adolescents à travers une pratique acrobatique issue de la rue. Cette nouvelle discipline permet d'augmenter le nombre de licenciés en fidélisant et en attirant de nouveaux pratiquants notamment adolescents dans une pratique indoor. Certaines associations ont pu augmenter leur nombre de licenciés de plus de 50 % grâce à cette nouvelle pratique.

Quels contenus proposés ?

Comme en Gymnastique Artistique, des situations pédagogiques ou rencontres peuvent être proposées en Gymnastique Urbaine, autour d'éléments de franchissement, de sauts de précision, de réceptions, et d'acrobaties. Des grilles de situations d'apprentissage sont proposées dans cette brochure technique, comme ci-dessous :

Les franchissements : le « saut de chat »		Gym Urbaine	
Saut de chat			
			
Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : de la course d'élan, saut pieds décalés vers l'obstacle, envoyer les bras en avant en plongeant, pour poser les deux mains sur l'obstacle puis passer les jambes entre ses mains et arriver sur les pieds.			
Critères de réussite (« être capable de ») : arriver sur les pieds.			
Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir ») : pousser sur les bras.			
Conseils, sécurité : ajuster la hauteur et la longueur de l'obstacle en fonction des ressources du gymnaste.			
Situations d'apprentissage et de remédiation			
			
Réaliser le saut de chat avec un repère au sol éloigné de l'obstacle. Consignes : pousser sur les bras.	Réaliser le saut de chat en partant d'un bloc en contre bas de l'obstacle (pour réduire la hauteur) Consignes : monter le bassin et pousser sur les bras.	Réaliser le saut de chat et arriver sur un point précis (poutre, bloc...) Consignes : pousser sur les bras en ramenant les jambes.	
Situations de renforcement et/ou de souplesse			
			
saut de lapin pour renforcer l'impulsion bras	Gainage en cuillère	Travail de réception jambes	

Réalisé avec la participation de : Loris D. BARDU, Christophe FAUCHERIE, Sébastien RISLER.
Mise à jour : mars 2016, par : S. RISLER

Historique ?

Issue de la Gymnastique Artistique, du « Parkour » et du « Free Running », la **Gymnastique Urbaine** est apparue en 2010 avec la mise en place de l'Opération Si T'es Acro. Cette opération pilotée par Sébastien RISLER, Cadre Technique Sportif F.F.G, avait pour objectif de développer la pratique de l'acrobatie pour des publics en marge de la pratique sportive et notamment des Quartiers issus de la Politique de la Ville (ancienne Zone Urbaine Sensible Z.U.S.).

Suite aux travaux de David BELLE, fondateur du « Parkour » et de ceux de Sébastien FOUCAN sur le « Freerunning », la Gymnastique Urbaine en Ile-de-France s'est construite à partir du cadre méthodologique des apprentissages en gymnastique artistique. Structurée en quatre familles, avec des exercices d'apprentissage, de remédiation, de renforcement et de souplesse, des consignes, des critères de réalisation et de réussite, la gymnastique urbaine reprend les figures et déplacement du « Parkour » et du « Freerunning » dans un espace sécurisé avec un encadrement diplômé.

« L'art du déplacement » ou « Parkour » est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements, et notamment en milieu urbain (rue, mobilier urbain, bâtiment ...). « Le traceur » développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement alliant courses, passement d'obstacles, de sauts, d'escalades ... Le « Freerunning » se focalise plus d'avantage sur l'esthétique du mouvement.

En 1997, David BELLE et Sébastien FOUCAN fondent le groupe Yamakasi, composé de 9 membres. Les médias s'intéressent à ces acrobates de rue et à leurs performances physiques peu communes. Peu à peu le franchissement de petits obstacles est devenu un sport. David BELLE et d'autres adeptes ont commencé à franchir de plus grands obstacles ainsi que des immeubles. Ce qui au départ n'était qu'un jeu est devenu une véritable activité sportive outdoor. David BELLE estime que sa quête dans « l'art du déplacement » n'est pas encore aboutie et veut garder l'idée originale qui consiste à se déplacer le plus efficacement avec pour seul moyen son corps. Sébastien FOUCAN crée le « Freerunning » qui mélange l'art du déplacement et de l'acrobatie. Suite à des tensions le groupe se sépare mais il gardera le nom Yamakasi et sera connu du grand public par le film du même nom.

Conseils et sécurité

Alimenté par de nombreuses vidéos sur le net, les médias et les compétitions organisées partout dans le monde, « l'acrobatie de rue en milieu urbain » a une image de sport extrême et dangereux. Celle-ci est bien loin de la réelle façon de la pratiquer en salle.

La « Gymnastique Urbaine » s'apprend progressivement. Il est important de prendre le temps de la pratiquer indoor pour apprendre les éléments de base et acquérir une condition physique minimum. Cela permet au corps de s'habituer aux efforts que nécessite la pratique de cette discipline. La « Gymnastique Urbaine » nécessite de nombreuses qualités que l'on retrouve en Gymnastique Artistique (agilité, force, endurance, souplesse, confiance en soi...).

Il est donc possible de pratiquer la « Gymnastique Urbaine » en extérieur, comme le montre les photos ci-dessous. Cependant, cette pratique doit rester sous le contrôle visuel de l'éducateur avec des modules et des tapis formant un espace sécurisé. Une vérification auprès de sa compagnie d'assurance est fortement recommandée pour savoir si cette pratique est prise en charge dans le contrat d'assurance.

En aucun cas la « Gymnastique Urbaine » ne se pratique sur du mobilier urbain sur la voie publique. Il est important de rappeler aux gymnastes que la pratique de la « Gymnastique Urbaine » est interdite sur la voie publique et sans encadrement.

Comme toute pratique émergente, la « Gymnastique Urbaine » souffre d'une certaine forme de réticence de la communauté gymnique. Ce sentiment est renforcé du fait que les pratiquants détournent le matériel pour en faire un autre usage que celui prévu « normalement ». S'entraîner pour soi et non pour impressionner les autres est aussi une règle de sécurité à faire respecter. La présence d'un public ne doit pas influencer sur l'entraînement. Dans le même ordre,

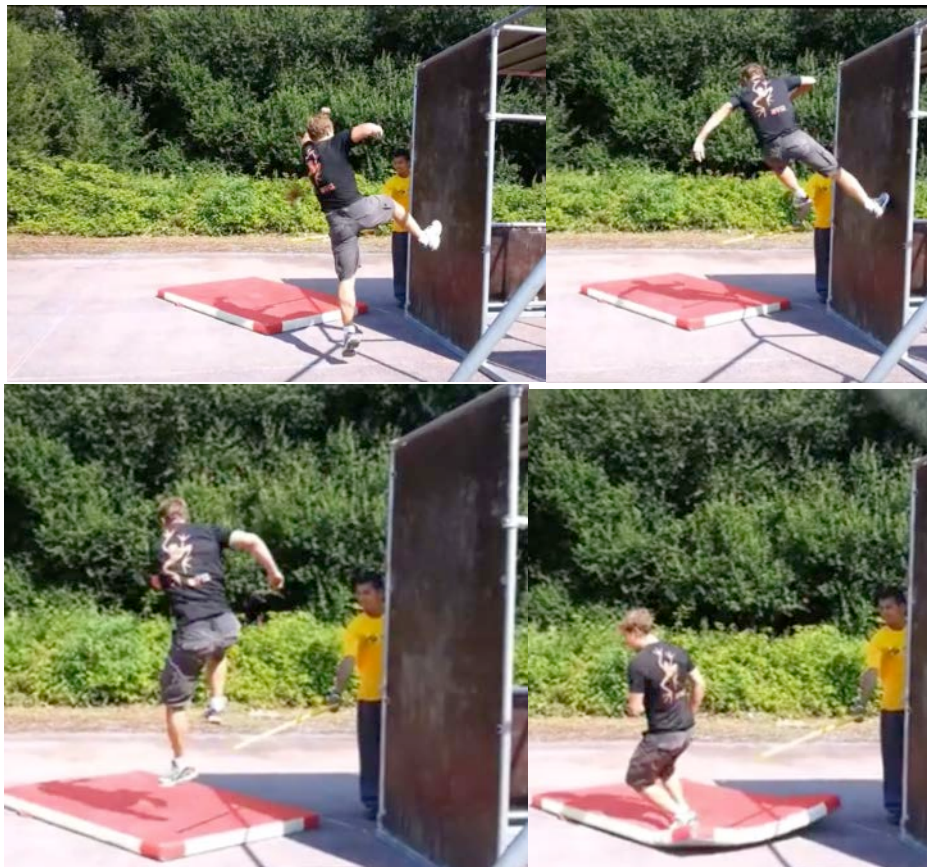
l'entraide est une valeur à développer au travers des manipulations, aides, parades. S'entraîner avec sérieux et avec régularité sont aussi des comportements à rechercher pour atteindre des progrès durables et éviter les blessures.

Après un entraînement indoor en gymnase, voici ce qui peut-être proposé en extérieur sur un espace sécurisé avec modules et tapis de réception :

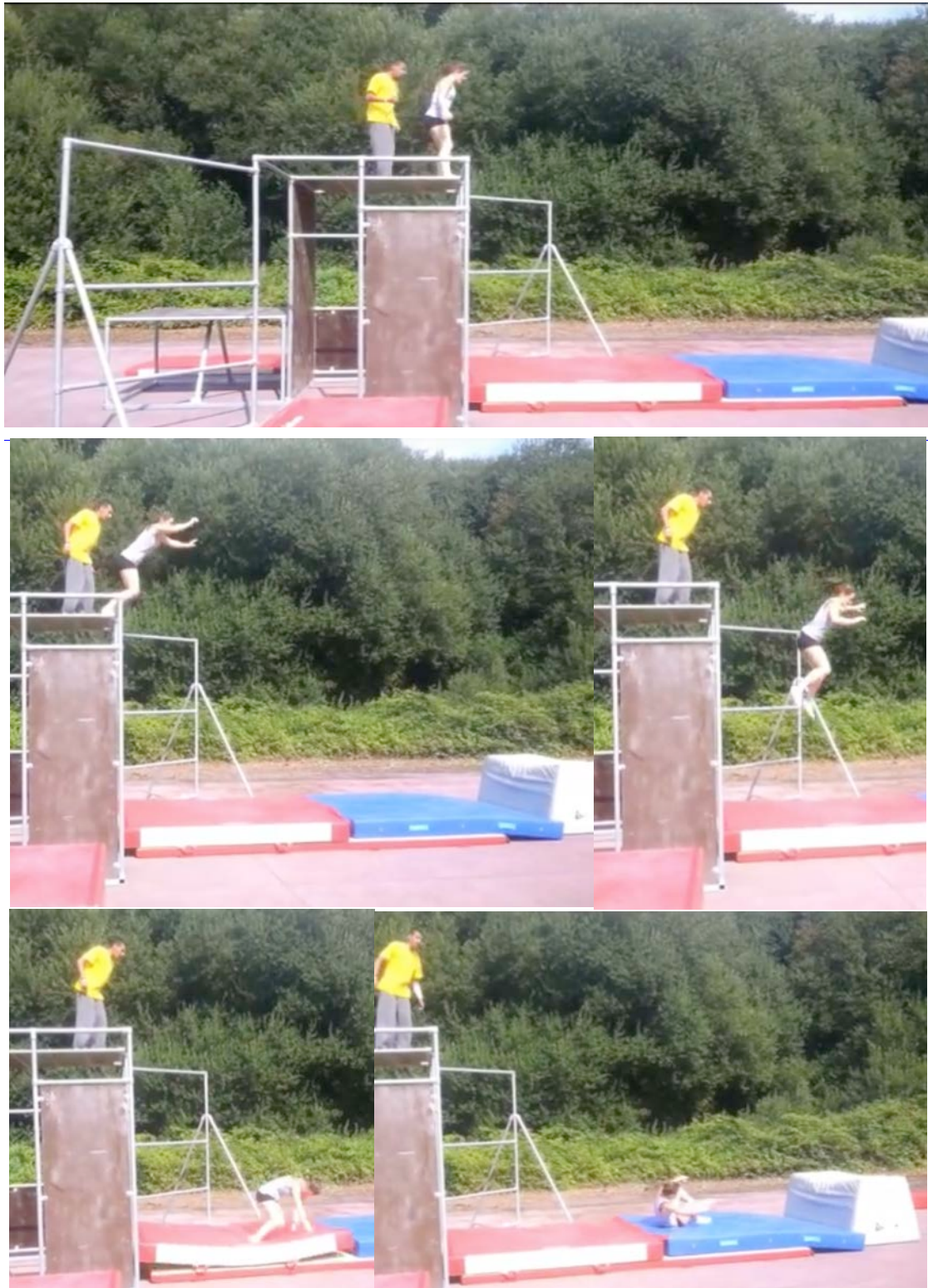
Le passement du voleur :



Le tic-tac :



Saut de fond et roulade :



Pour Les jeunes

Quelques conseils :

Les séances durent en général 1 heure.

Elles doivent être le plus ludique possible.

Le travail technique, surtout en grande répétition, se fera sur bloc en mousse ou supports préservant les articulations.

Exemple de séance :

- ❖Echauffement : jeux avec et sans ballons et exercices de quadrupédie (lapin, éléphant, Spiderman...)
- ❖Travail technique : découverte des techniques en Gymnastique Urbaine (franchissement, saut, réception, acrobatie) et mise en place de parcours permettant l'enchaînement des techniques.
- ❖Etirements et retour au calme.

Pour Les adolescents

Quelques conseils :

Les séances durent en général 2 heures.

L'échauffement comportera une « mise en route » du corps ainsi qu'un partie renforcement afin de faciliter la transition vers l'entraînement, et notamment en extérieur sur modules et tapis. En effet la pratique extérieure nécessite un renforcement du corps plus important que celle en salle (dureté et matière sur laquelle on pratique).

Le travail technique en salle permettra d'atteindre un niveau de maîtrise des éléments qui donnera aux pratiquants la confiance en soi nécessaire à la réalisation d'éléments en extérieur sur modules et tapis.

Exemple de séance :

30 minutes : Echauffement et renforcement

45 minutes : Travail technique

30 minutes : Travail libre

10 minutes : Etirements

5 minutes : Rangement et retour de séance

En salle

L'ensemble des agrès et des infrastructures du gymnase deviennent des lieux d'évolution.

Cependant, la responsabilité de l'éducateur suppose que les situations mises en place soient en adéquation avec les ressources de ses gymnastes, notamment sur les hauteurs ou sur la complexité des difficultés. Cette obligation suppose la mise en place d'une progression pédagogique adaptée. Vérifier la stabilité relative au mobilier gymnique. L'appui doit se faire

sur des surfaces relativement dures (phase d'appui et de propulsion) ou faiblement déformables.

Toute pratique suppose au préalable un échauffement.

L'échauffement en salle servira, comme tout échauffement, à mettre le corps dans les meilleures dispositions pour effectuer l'entraînement.

Il pourra comporter :

- une partie d'échauffement général (comme celle que vous faite en salle de gymnastique) et
- une partie un peu plus spécifique (quadrupédie, saut de précision de différentes longueurs...)

En extérieur

Comme mentionné précédemment, en aucun cas la « Gymnastique Urbaine » ne peut se pratiquer sur du mobilier urbain sur la voie publique (rue, bâtiment, muret...). Cependant, il est toutefois possible de pratiquer la « Gymnastique Urbaine » en extérieur dans un espace délimité sous contrôle visuel de l'éducateur avec des modules gymniques et des tapis de réception. Cette pratique en extérieur suppose une météo favorable afin de garantir la sécurité des pratiquants. Il convient de vérifier la stabilité relative aux supports utilisés. L'appui doit se faire sur des surfaces relativement dures (phase d'appui et de propulsion) ou faiblement déformables.

Comme en salle, la responsabilité de l'éducateur suppose que les situations misent en place soient en adéquation avec les ressources de ses gymnastes, notamment sur les hauteurs ou sur la complexité des difficultés. Cette obligation suppose la mise en place d'une progression pédagogique adaptée.

Une vérification auprès de sa compagnie d'assurance est fortement recommandée pour savoir si cette pratique est prise en compte dans le contrat d'assurance.

Il est important de rappeler aux gymnastes que la pratique de la « Gymnastique Urbaine » est interdite sur la voie publique et sans encadrement.

- Classification des éléments -

La « Gymnastique Urbaine » est en perpétuelle évolution et la dénomination des éléments peut se classer autour des éléments ci-dessous.

Vous trouverez ci-après un répertoire d'éléments non exhaustif.

Les franchissements

- ❖ Saut de chat, (fiche technique jointe)
- ❖ Double saut de chat,
- ❖ Dash (fiche technique jointe)
- ❖ Kong
- ❖ Tic Tac (fiche technique jointe)
- ❖ Passemment rapide ou passemment du voleur (fiche technique jointe)
- ❖ Turn over
- ❖ Passe muraille
- ❖ ...

Les sauts

- ❖ Saut de bras (fiche technique jointe)
- ❖ Saut de fond
- ❖ Saut de détente
- ❖ Saut de précision
- ❖ ...

Les réceptions

- ❖ Roulade (fiche technique jointe)
- ❖ Amorti pieds/mains
- ❖ ...

Les acrobaties

- ❖ Costal (fiche technique jointe)
- ❖ Salto
- ❖ Monkey gainer
- ❖ Wallflip
- ❖ 360
- ❖ ...

- Fiches techniques des éléments -

Roulade



Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : Départ pieds gauche en avant, poser main droite proche du genou droit, puis poser main gauche en avant du genou gauche en avant de la main droite doigts orientés vers l'intérieur. Tourner à droite en poussant sur pieds droit puis gauche en engageant l'épaule gauche vers l'avant pour rouler en diagonale et se relever (ou inversement).

Critères de réussite (« être capable de »): arriver sur les pieds.

Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir »): rouler en diagonale.

Conseils, sécurité : bien rentrer la tête dans la roulade.

Situations d'apprentissage et de remédiation



Réaliser la roulade en se tenant le pied en partant de la position accroupie pieds décalés.
Consignes : attraper son pied avec la main du même côté, bien garder le bras à l'intérieur de la jambe.



Réaliser la roulade en partant de la position debout, main l'une sur l'autre. Poser les mains au sol et rouler en diagonale
Consignes : poser les mains loin devant et pousser sur les jambes l'une après l'autre.



Réaliser la roulade au dessus d'un obstacle.
Consignes : bien amortir l'entrée en roulade avec les bras et enrouler l'épaule et le dos de façon à ne pas avoir de chocs.

Situations de renforcement et/ou de souplesse



Travail des obliques



Travail des jambes



Travail jambes et bras

Les franchissements : le « saut de chat »

Gym Urbaine

Saut de chat



Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : de la course d'élan, saut pieds décalés vers l'obstacle, envoyer les bras en avant en plongeant, pour poser les deux mains sur l'obstacle puis passer les jambes entre ses mains et arriver sur les pieds.

Critères de réussite (« être capable de ») : arriver sur les pieds.

Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir ») : pousser sur les bras.

Conseils, sécurité : ajuster la hauteur et la longueur de l'obstacle en fonction des ressources du gymnaste.

Situations d'apprentissage et de remédiation



Réaliser le saut de chat avec un repère au sol éloigné de l'obstacle.

Consignes : pousser sur les bras.



Réaliser le saut de chat en partant d'un bloc en contre bas de l'obstacle (pour réduire la hauteur)

Consignes : monter le bassin et pousser sur les bras.



Réaliser le saut de chat et arriver sur un point précis (poutre, bloc ...)

Consignes : pousser sur les bras en ramenant les jambes.

Situations de renforcement et/ou de souplesse



saut de lapin pour renforcer l'impulsion bras



Gainage en cuillère



Travail de réception jambes ou avec départ en contre haut réception en contre bas

Dash



Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : depuis une course, saut pieds décalés en passant les jambes en premier par dessus l'obstacle, et poser les mains sur l'obstacle pour pousser et franchir.

Critères de réussite (« être capable de »): se réceptionner sur les pieds.

Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir »): pousser sur les pieds et sur les mains.

Conseils, sécurité : commencer par des hauteurs de franchissement accessibles. Vérifier la stabilité relative du mobilier gymnique. L'appui doit se faire sur des surfaces relativement dures (phase d'appui et de propulsion) ou faiblement déformables.

Situations d'apprentissage et de remédiation



Franchir l'obstacle avec un seul appui.
Consignes : pousser sur la jambe.



Réaliser le passemment inversé en suspension.
Consignes : élaner la jambe en avant.



Réaliser le passemment inversé entre deux modules
Consignes : pousser sur les mains.

Situations de renforcement et/ou de souplesse



travail de pliométrie sur une jambe avec envoi du genou opposé vers le haut



travail d'appui en equerre



travail d'appui dorsal en position de gainage

Les franchissements: le passament du voleur

Passement du voleur



Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : course puis impulsion pied gauche avec monté du genou droit vers l'oblique gauche et en position du buste incliné appui main droite sur le bloc (ou inversement), passage du corps mi groupé par dessus l'obstacle, arrivé pieds décalés au sol.

Critères de réussite (« être capable de »): se réceptionner en pied décalé ou poursuivre sa course sans freiner.

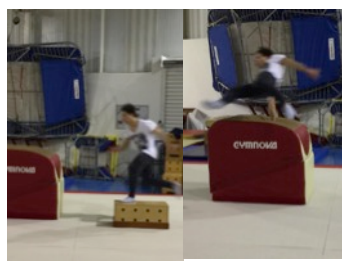
Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir »): impulsion bras tendu.

Conseils, sécurité : présenter des situations avec des obstacles de hauteur progressive.

Situations d'apprentissage et de remédiation



En contre haut, passage du corps mi groupé au dessus de l'obstacle, sans appui manuel, réception sur l'obstacle corps en position latérale
Consignes : projeter et bloquer son genou vers le coté opposé.



Faciliter l'impulsion au sol avec un module en contre haut pour réaliser l'élément.
Consignes : impulsion bras tendu.



Jambe gauche et bras droit en appui, envoi du genou droit entre les deux appuis (ou inversement).
Consignes : impulsion bras tendu.

Situations de renforcement et/ou de souplesse



Impulsion jambe d'appui avec monté de genou opposé.



maintien en gainage latéral avec un appui manuel et pédestre



De la prise d'élan avec impulsion jambe gauche, envoi du genou droit pour maintenir la position statique en gainage latéral sur 2 pieds et un main (ou inversement).

Les sauts : le « tic tac »

Tic Tac



Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : de la course d'élan, impulsion jambe gauche pour prendre appui jambe droite sur un obstacle vertical, et réception en contre bas en changeant de direction.

Critères de réussite (« être capable de ») : changer de direction.

Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir ») : orienter le bassin dans la direction choisie après l'appui vertical.

Conseils, sécurité : vérifier la stabilité de la surface d'appui.

Situations d'apprentissage et de remédiation



Réaliser le tic tac sur plan incliné
Consignes : orienter le bassin dans la direction choisie après l'appui vertical.



Réaliser le tic tac sur une surface horizontale
Consignes : orienter le bassin dans la direction choisie après l'appui vertical.

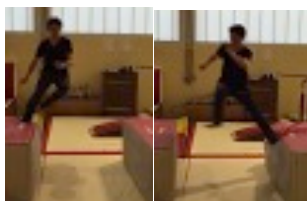


Réaliser le tic tac sur l'escalier (tic tac de précision)
Consignes : orienter le bassin dans la direction choisie après l'appui vertical.

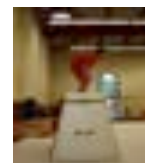
Situations de renforcement et/ou de souplesse



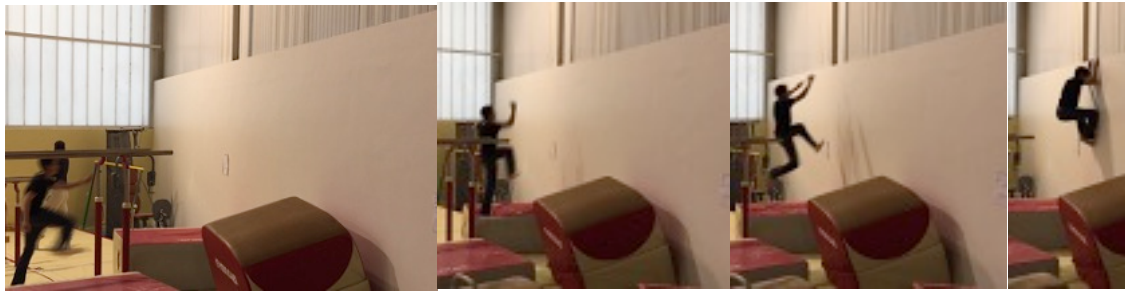
Impulsion jambe d'appui avec monté de genou opposé.



Renforcement impulsion jambe



travail de la réception sur une zone matérialisée

Saut de bras		
		
Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : impulsion jambe pour s'accrocher par les mains, bras fléchis, sur une surface opposée en présentant les jambes groupé en avant pour amortir.		
Critères de réussite (« être capable de ») : s'accrocher sur le mur.		
Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir ») : amortir avec les jambes avant l'accroche.		
Conseils, sécurité : amortir avec les jambes fléchies de façon à ne pas s'écraser contre le mur.		
Situations d'apprentissage et de remédiation		
		
Réaliser le saut de bras en contre haut sur bloc en mousse en réception Consignes : amortir avec les jambes avant l'accroche.	Réaliser le saut de bras en matérialisant la réception pied main Consignes : amortir avec les jambes avant l'accroche.	Réaliser le saut de bras en contre bas (plus haut, plus loin) arriver sur les espaliers. Consignes : amortir avec les jambes avant l'accroche.
Situations de renforcement et/ou de souplesse		
 Renforcer les jambes pour se réceptionner	 renforcer les bras pour la réception	 Renforcer les jambes

Réalisé avec la participation de : Lyess EL KAROUI, Christophe FAUCHERRE, Sébastien RISLER.
 Mise à jour : mars 2016, par : S.RISLER

Les acrobaties : le « costal »

costal		
		
Critères de réalisation (« ce qu'il y a à faire pour faire ») : de la course d'élan, impulsion pieds décalés pour faire un salto latéral jambes fléchies et écartées.		
Critères de réussite (« être capable de »): arriver sur les pieds.		
Consignes (« ce qu'il y a à faire pour réussir »): orientation des épaules au moment de l'impulsion.		
Conseils, sécurité : bien vérifier la surface d'appui.		
Situations d'apprentissage et de remédiation		
		
Réaliser le costal au dessus du bloc réception surélevée avec tremplin Consignes : orientation des épaules au moment de l'impulsion.	Réaliser le costal au dessus du bloc réception surélevée sans tremplin Consignes : orientation des épaules au moment de l'impulsion.	Réaliser le costal par dessus l'obstacle avec tremplin Consignes : orientation des épaules au moment de l'impulsion.
Situations de renforcement et/ou de souplesse		
 travail de l'impulsion jambe	 travail du groupé	 travail de réception

Réalisé avec la participation de : Lyess EL KAROUI, Christophe FAUCHERRE, Sébastien RISLER.
Mise à jour : mars 2016, par : S.RISLER

- Contacts -

❖ CTS référent IDF :

Sébastien RISLER

06 87 20 33 16

sebastien.risler@free.fr

sebastien.risler@drjscs.gouv.fr

❖ Formateur IDF :

Lyess EL KAROUI

06 21 53 17 10

gcp.lyess@gmail.com

Toutes les personnes intéressées pour être membre de l'équipe technique peuvent se faire connaître auprès de Sébastien RISLER

