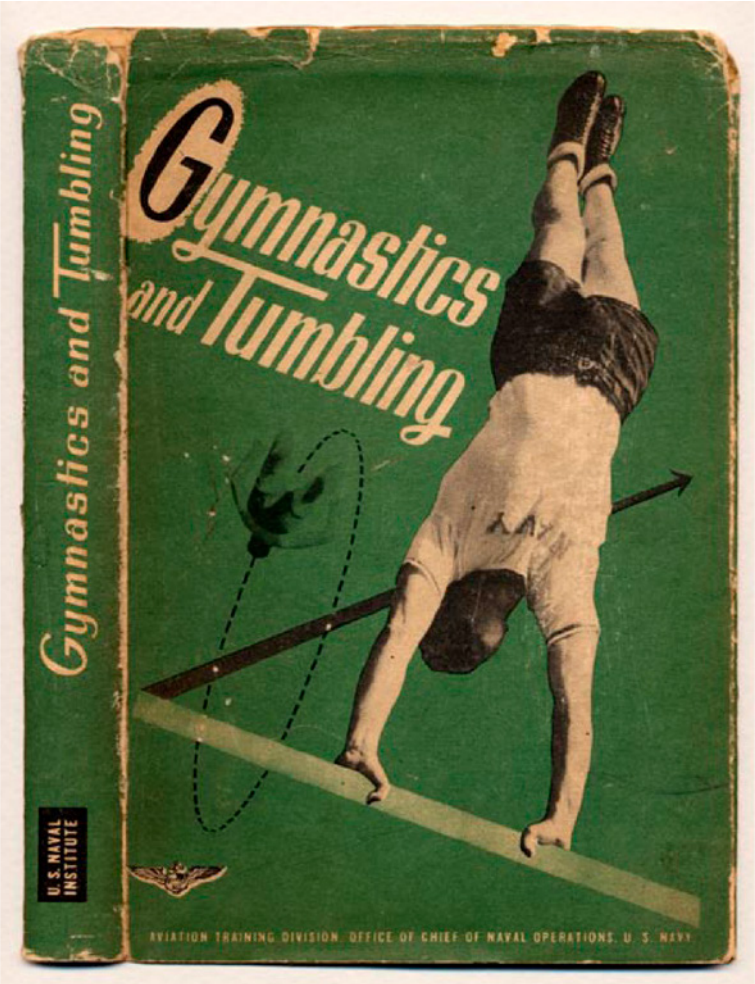
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

# Gymnastique et Acrobaties

Greg Glassman




*Gymnastique et Acrobaties*
*Émis par la Division de l'Entraînement Aérien, Bureau du Chef des Opérations Navales, Marine des États-Unis. Copyright 944 par l'Institut Naval des États-Unis*

Ce mois-ci, nous examinons un petit livre dense intitulé Gymnastique et Acrobaties, actuellement épuisé. Publié pour la première fois par la Marine des États-Unis en 1944, ce livre est aujourd'hui une référence peu connue qui risque de disparaître. Nous croyons qu'il est une ressource indispensable pour les pratiquants de CrossFit et nous souhaitons le maintenir vivant.

Peu après l'entrée des États-Unis dans la Seconde Guerre mondiale, la Marine des États-Unis a mis en place un programme d'entraînement physique pour les futurs pilotes basé sur la pratique de divers sports : « Des entraîneurs à succès ont été engagés pour que la Marine ait la meilleure instruction disponible. » Les réussites, méthodes et perfectionnements de ces entraîneurs devenus officiers ont abouti à la publication des Manuels d'Entraînement Physique de l'Aviation Navale par la Marine des États-Unis en 1944.

Les manuels ont été préparés par et pour les officiers nouvellement nommés à partir de leurs expériences d'enseignement à des milliers de cadets de l'aviation. Leurs titres incluent : Combat Corps à Corps; Boxe; Lutte; Football Américain; Gymnastique et Acrobaties; Football; Basketball; Natation; Exercices de Masse, Jeux, Épreuves; Le Programme Sportif; Ingénierie du Travail; et Parcours Militaire.

Bien que notre attention ce mois-ci soit portée sur le manuel de Gymnastique et Acrobaties en particulier, une grande partie de sa valeur réside peut-être dans le fait que l'entraînement physique des Aviateurs Navals des États-Unis.



*® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.*
*© 2006 Tous droits réservés.*



*Informations sur l'abonnement sur http://store.crossfit.com.*
*Commentaires à feedback@crossfit.com*

le programme d'entraînement dans son ensemble a été inspiré par la guerre; modelé à partir de la pratique sportive réussie, pas la science; conçu et mis en œuvre par des entraîneurs, pas des professeurs; considère le sport dans le sens de l'entraînement militaire pour le développement physique et mental et non seulement pour le sport ou la récréation; et, enfin, il a été enseigné avec succès à des jeunes de capacités physiques ordinaires.

La contribution unique et essentielle de la gymnastique à la condition physique, et par extension au combat, est brillamment articulée dans Gymnastique et Acrobaties (G&A). À la fin du chapitre intitulé "Brève Histoire de la Gymnastique," nous trouvons l'affirmation puissante que "la gymnastique et les acrobaties contribuent grandement aux exigences d'une démocratie en guerre."

L'auteur britannique D.W. Brogan a dit à propos de l'entrée des États-Unis dans la Seconde Guerre mondiale : "Pour les Américains, la guerre est presque toujours une nuisance, et l'habileté militaire est un luxe comme le Mah-jongg. Mais lorsque le problème les touche directement, la guerre devient, pour le temps nécessaire, aussi importante que les affaires ou le sport. Et il est plus difficile de décider ce qui est plus inquiétant pour l'Axe : une décision américaine que ceci est un sport, ou que c'est un business." Que nous ayons penché pour le sport et non la science pour former des défenseurs était un mouvement sage à un moment critique. C'est aussi très CrossFit de laisser la pratique réussie surpasser les approches plus académiques.

Le lien entre les valeurs et les bénéfices physiques développés grâce à l'entraînement sportif et les exigences de la guerre est clairement démontré dans G&A. Le double avantage de développer l'esprit et le corps à travers la condition physique et le sport est également bien noté:

- "Il est de notre devoir d'entraîner les cadets à être supérieurs à cet ennemi, mentalement et physiquement. Les sports rigoureux, durs et compétitifs offrent un excellent moyen de remplir cette mission. Les dossiers ont montré que l'amélioration mentale des cadets va de pair avec une meilleure condition physique" (v).
- "Basedow… considérait les activités physiques comme un moyen d'une éducation complète qui englobe à la fois le corps et l'esprit" (4).
- "Pestalozzi… croyait que l'exercice méthodique formait l'élève intellectuellement, moralement et esthétiquement" (5).
- "Jahn, le père de la gymnastique allemande… voulait créer des "amateurs de liberté, sociaux et avec une pensée indépendante… en renforçant les groupes musculaires dégénérés

## Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance

Pour des descriptions et des schémas complets, consultez les pages : 322-334 du livre.

**Au Sol**

1. Équilibre sur les orteils – record : 49 sec.
2. Équilibre avant-bras – record : 1 min. 47 sec.
3. Équilibre sur les mains – record : 1 min. 50 sec.
4. Marche sur les mains (sol) – record : 186 pieds.
5. Marche sur les mains (barres parallèles basses) - record : 6 trajets
6. Flexion vers l'arrière des genoux – record : 64
7. Élévation de jambes et abdominaux – record : 500/500
8. Support latéral gauche – record : 130
9. Support latéral droit – record : 130
10. Flexion avec extension – record : 4 min. 15 sec., nombre de fois – 25
11. a. Flexion avec extension d'un bras – record : 2 min.
12. Pompes – record : 325
13. Pompes sur les doigts – record : 84
14. Pompes frappant la poitrine – record : 75
15. Flexion avec ballon médicinal de 9 lb – record : 305
16. Pompes sur un bras – record : 84
17. Demi-levier – record : 80 sec.
18. Abdominaux (sans ancrer les pieds) – record : 2326
19. a. Abdominaux – dos cambré – record : 75
20. Sauter en avant et en arrière sur une jambe – record : 21
21. Squat (jambe droite devant) – record : 47
22. Squat (jambe gauche devant) – record : 41
23. a. Sauter par-dessus un bâton – record : 30
24. Pont de lutte – record : 33
25. Test d'agilité de saut de huit pieds – record : 2,5 sec.



® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.



Informations sur l'abonnement sur http://store.crossfit.com.
Commentaires à feedback@crossfit.com

le corps, libérant ainsi l'homme des chaînes d'un environnement qui l'affaiblissait, qui laissait ses muscles, et par conséquent sa vigueur mentale, se dégrader » (5).

- « Il est intéressant de noter qu'à travers l'histoire, la montée et la chute des nations ont semblé coïncider avec la montée et la chute de l'endurance physique de leurs peuples » (7).
- « Le professionnalisme sportif de quelques-uns et le manque de participation acharnée de la plupart ont entraîné un déclin de l'endurance physique nationale et, par conséquent, un déclin de la puissance de la Grèce » (7).

Inspirés par les exigences d'un monde en guerre, ces auteurs historiquement conscients dénoncent le niveau d'enseignement de la gymnastique alors en vigueur (1944) aux États-Unis et imputent le déclin de l'utilisation des appareils de gymnastique dans les écoles et collèges publics américains à la tendance vers « des activités récréatives douces pour la majorité tandis qu'une compétition intense était encouragée pour la petite minorité ». Ironiquement, cette plainte est arrivée à une époque où il y avait 100 000 membres américains dans une seule organisation de gymnastique ; aujourd'hui, il y aurait moins de 1 000 gymnastes américains de plus de dix ans.

La Marine utilisait la gymnastique pour les effets d'entraînement de la discipline, et non pour former des gymnastes compétitifs. Ceci, selon les mots du capitaine F.T. Ward, directeur de la formation aéronautique en 1943, « est la raison pour laquelle ces livres sont différents des autres publications sportives ». Cette distinction détermine l'approche pratique du programme et explique pourquoi les auteurs de G&T auraient pu mieux énoncer la valeur de la gymnastique pour le développement physique et la préparation physique générale que la plupart des auteurs modernes.

Dans l'introduction de G&T, les auteurs expliquent que « la gymnastique et le tumbling sont inclus dans le programme d'entraînement physique de l'aviation navale en raison de la force et des compétences développées grâce à la participation à ce sport. Ceux-ci incluent l'amélioration de la force du haut du corps et l'entraînement à la prise de décision et d'action rapide et correcte. Puisqu'il n'existe aucune autre activité permettant de développer la force, l'agilité et l'équilibre du haut du corps, ce sport occupe une place de choix dans le programme d'entraînement de l'aviation navale.

Le chapitre bref et puissant intitulé "Valeurs de la gymnastique et du tumbling" fournit une liste d'autres avantages dérivés de l'entraînement gymnastique :

## Cascades de programmes sportifs et performances record

cont'd

23. Levier coudé sur le pont – record : 3 min. 46 s.
24. Marche équilibrée de l'avant-bras sur la distance – record : 43 pieds 9 pouces.
25. Marcher à la main cinquante pieds dans le temps – record : 8,3 secondes.
26. Marche manuelle avec 9 lb. médecine-ball – record : 132 pieds.
27. Équilibre de la tête à l'équilibre des mains – record : 8
28. Équilibre de la tête, levées de jambes droites – record : 45
29. Pompes, position en crabe – record : 91
30. Squat Balance Touch Knees – record : 45
31. Sauts accroupis – record : 156
32. Chiffre d'affaires du lutteur au médecine-ball – enregistrement : 33
33. Torsion du poignet – record : 9 1/2
34. Rouleau de plongée – record : 14 pieds 4 pouces.
35. Nombre de redressements assis en 5 minutes ; pieds non ancrés – enregistrement : 132
36. Nombre de redressements assis en 5 minutes ; pieds ancrés – record : 157
37. Position « V » – enregistrement : 20 min. 25 secondes.
38. Équilibre de l'avant-bras à l'équilibre de la main – record : 2
39. V-Roll – record : 32
40. Burpees – record : 40 en 30 secondes.

### À la barre fixe

1. Levier arrière – enregistrement : 53 sec.
2. Levier avant – enregistrement : 19,5 secondes.
3. Belly Grinds – record : 26
4. Menton :
5. Prise ordinaire, pas de kip – record : 46
6. Prise inversée, pas de kip – record : 46



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

1. La gymnastique aide à développer la force du haut du corps. Plus de la moitié des cadets admis dans les écoles de pré-vol ont montré des carences dans ce domaine, en particulier au niveau des muscles de l'épaule, des triceps, de l'abdomen et du dos. 4 sur 9

2. La gymnastique offre des opportunités pour développer la puissance. Grimper à la corde, lancer un ballon médicinal au loin et réaliser des exercices de gymnastique nécessitent un effort maximal et favorisent ainsi le développement de la puissance.

3. La gymnastique encourage la coordination musculaire ou le contrôle neuromusculaire. Les activités de base comme courir, grimper et sauter se combinent de manière unique dans les exercices de gymnastique. Les rotations, torsions, flexions, mouvements circulaires et oscillants s'enchaînent rapidement lors des exercices en position verticale, en suspension, en appui et dans d'autres positions. Peut-être qu'aucune autre activité sportive, à l'exception de la gymnastique et des acrobaties, n'offre une telle opportunité de développer la coordination musculaire et le contrôle neuromusculaire, et peut-être qu'aucune activité militaire ne nécessite autant cette coordination que l'aviation.

4. La gymnastique contribue au développement de la flexibilité, de l'élasticité et de l'agilité, permettant un contrôle total des mouvements du corps.

5. La gymnastique développe un sens de la réorientation. Une série de roulades rapides sur des tapis, des cercles de hanche à la barre horizontale ou des exercices avec l'aerowheel ou le trampoline peuvent au début donner le vertige au cadet. Cependant, deux semaines de pratique permettent une adaptation rapide. L'équilibre et l'assurance sont des résultats de ce sens de réorientation, qui aide l'aviateur à être conscient de sa position lorsqu'il vole à l'envers.

6. La gymnastique développe l'agilité, avec des mouvements rapides, simples et habiles. Sauter dans différentes positions enseigne les principes fondamentaux du contrôle du corps. L'aviateur naval ou parachutiste peut rencontrer des obstacles imprévus lors des opérations d'atterrissage; il doit donc être habile à sauter et surmonter ces défis. Il doit avoir appris à sauter de côté, en position accroupie, en ciseaux, de tête ou en plongeon, facilement et avec un minimum d'effort. La gymnastique complète donc l'entraînement au parcours d'obstacles.

## Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance

*suite*

c. Prise inversée, avec un poids de 50 livres – record : 11

d. Prise inversée, avec un ballon médicinal de 9 livres – record : 21

e. Prise normale, prise large et touche arrière du cou – record : 20

f. Prise de l'avant-bras – record : 21

g. Prise des biceps – record : 6

h. Prise normale; soulève les jambes à mi-levier – record : 21

i. Un doigt – record : 14

j. Un bras – record : 2

k. Tractions au menton – record : 15

5. Traction avec les deux mains en tête – record : 12

6. Saut de haie – record : 6 pieds 3 pouces

7. Pendaison au singe – record : 20

8. Passer sous la barre – record : 25

9. Kips de chute – record : 25

10. Cercles libres de hanches – record : 19

11. Cercles de hanches vers l'avant – record : 42

12. Tours géants – record : 20

**Sur le Cheval d'Arçon**

1. Grands cercles de hanches – record : 28
2. Ciseaux, normaux – record : 58

**Sur Barre Basse**

1. Descente courte en déséquilibre pour distance – record : 10 pieds 3 pouces

**Parallèles**

a. Dips
b. Normaux – record : 34
c. Prise inversée – record : 20

*® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.*
*© 2006 Tous droits réservés.*



*Informations sur l'abonnement sur http://store.crossfit.com.*
*Commentaires à feedback@crossfit.com*

puisque le coureur le plus efficace est celui qui sait adapter habilement, en toute sécurité et rapidement son expérience du saut de gymnastique aux difficultés du parcours.

7. Le tumbling apprend à tomber en toute sécurité. Pratiquement toutes les phases de sa vie en tant que cadet ou aviateur (ou en tant que civil, d'ailleurs) peuvent être matériellement aidées par la connaissance du tumbling. Lorsqu'il suit pour la première fois un entraînement de « botte », lorsqu'il fait des randonnées de conditionnement lorsqu'il participe au football, au basket-ball ou à toute autre activité sportive, le cadet qui peut culbuter est d'autant mieux équipé pour se sauver des blessures causées par une chute que celui qui ne peut pas culbuter.

8. Le cadet temporairement inapte à cause de blessures légères peut participer à des gymnastiques spécialement sélectionnées, se maintenant ainsi en condition malgré son handicap.
9. La gymnastique et le tumbling développent un équilibre corporel utile à l'individu tout au long de sa vie. Avec l'escalade, le saut et la chute, ces compétences sont directement utiles dans diverses situations d'urgence.
10. La gymnastique enseigne aux cadets comment monter, descendre et se reposer sur une corde, compétences qui sont d'une importance primordiale d'un point de vue pratique.
11. La gymnastique développe le sens de l'audace et du courage, tout en décourageant l'imprudence.
12. La gymnastique développe des attitudes essentielles au succès d'un aviateur naval : l'intrépidité, l'initiative, l'esprit de décision, le courage, la persévérance, la présence d'esprit, la confiance en soi, ainsi qu'une vision analytique et la capacité d'évaluer rapidement une situation.

Le public visé par la gymnastique et le tumbling, les cadets aviateurs, était plus physiquement ordinaire qu'on pourrait le supposer. Les normes pré-école de pilotage comprenaient 20 pompes, 6 tractions et un saut vertical de 16 pouces. Les tests d'endurance et d'agilité étaient tout aussi laxistes. La plupart des CrossFitters se qualifieraient facilement. Le programme G&T est conçu de telle sorte que « même l'officier inexpérimenté peut faire un travail louable en gymnastique s'il étudie et suit minutieusement le manuel et le programme de cours ».

Si les qualifications préalables au test sont trop difficiles, le chapitre XII, "Programmes supplémentaires", propose des programmes de « sous-équipe » conçus pour mettre les cadets à niveau. Un programme est offert pour qu'« un cadet inférieur puisse être mis aux normes de la base dans un délai de cinq semaines ». Les activités de la sous-équipe répertoriées

## Sports Program Stunts and Record Performance *cont'd*

c.Ordinaire, lesté de 50 livres. – enregistrement : 15

d.Le balancement plonge vers l'arrière – record : 30

e. Swinging dips forward – record: 43

f.Le balancement plonge en avant et en arrière – record : 31

2.La sauterelle avance et plonge – record : 29

2 a. un. La sauterelle marche à reculons et plonge – record : 31

3.Sauts et plongeons de sauterelles – record : 29

4.La sauterelle marche en avant et en arrière – record : 22

5.Crawl et plongeons du lion – record : 16

6.Pirouettes – record: 8

**Low Parallels**

1. Balance des mains – enregistrement : 2 min. et 16 secondes.
2. Équilibre des mains sur une barre – record : 60 sec.
3. Pompes – record : 202
4. Équilibre à main Parrot sur barres parallèles – record : 24 sec.
5. Équilibre des épaules à l'équilibre des mains – record : 6
6. Push-up (dos) – record : 89
7. Table d'accordage (pieds en demi-levier) – record : 31
8. Levier coudé – record : 3 min. 30,5 secondes.

8 a. Levier coudé à une main

9.Pirouettes – record: 9

10.Presse à jambes droites et bras pliés pour équilibrer les mains

**Ropes**

1. Montée sur corde de 19 pieds – record : 4,9 sec.
2. Montée sur corde à double – record : 7,3 sec.



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.



Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

par appareil aux pages 271 à 277 fournissent des centaines de exercices spectaculaires à la barre horizontale, au cheval latéral, au décrochage barres, anneaux, barres parallèles et ballons médicinaux. Souviens-toi, ces exercices sont utilisés pour vous permettre d'effectuer jusqu'à 20 pompes et 6 tractions. La plupart des exercices ici pourraient être réalisés par n'importe qui. Depuis combien de temps avons-nous cherché des choses intéressantes régimes préparatoires à la gymnastique suédoise de base ?

En 450 páginas, casi mil ejercicios y cientos de fotografías no hay un solo ejercicio de dificultad avanzada o incluso intermedia. Las progresiones son suaves, agradables y fáciles. Fueron diseñadas para hombres adultos de condición física y habilidad moderadas, en gran parte inexpertos y posiblemente aterrados, y, muy posiblemente, poco inclinados a caer o ser volteados o invertidos. Decimos que las progresiones son "suaves" o "universales."

L'attention des cadets de l'aviation était répartie entre onze « départements de conditionnement », dont la gymnastique et l'acrobatie ne représentaient qu'un seul. La gymnastique était « une période » chaque jour. Toutes les installations ne disposaient pas de l'équipement approprié, c'est pourquoi une section intitulée « Lorsque l'équipement réglementaire ne peut pas être sécurisé » décrit les substitutions faites maison pour les tapis, les barres horizontales, les barres parallèles, le saut, le trampoline et les planches de décollage. L'esprit de G&A est celui de l'inclusion et de l'attrait « capable de faire ».

Profiter de la gymnastique pour obtenir ne serait-ce qu'une fraction des adaptations du gymnaste et non pour l'expression artistique ; employer des progressions réalisables ; combiner et compromettre l'entraînement gymnastique avec d'autres objectifs et efforts de mise en forme ; et mettre l'accent sur les exigences mentales et de caractère de l'entraînement est fondamental pour les objectifs de la gymnastique et de l'acrobatie et correspond presque parfaitement au menu CrossFit.

L'essentiel du concept CrossFit est la maîtrise équilibrée des dix compétences physiques générales : endurance cardiovasculaire/respiratoire, endurance, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision. La gymnastique est sans égal parmi les modalités d'entraînement permettant de développer les quatre composantes neurologiques des dix compétences : coordination, agilité, équilibre et précision.

Dans nos installations de Santa Cruz, en Californie, nos meilleurs athlètes jouent et pratiquent régulièrement, voire quotidiennement, des mouvements de gymnastique de base. Nous avons des barres parallèles, des anneaux, des tapis et un rack toujours montés. Malheureusement, cet aspect de l'entraînement de nos athlètes locaux ne s'est pas fortement traduit auprès de nos amis sur Internet qui suivent le WOD (Workout of the Day). Un manque d'équipement et

## Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

*cont.*

3. Escalade sur corde avec sac à dos de 27,5 lb. – enregistrement : 8,2 sec.
4. Montée sur corde inversée – record : 7 sec.

### Anneaux

1. Balance des mains – enregistrement : 45 sec.
2. Tractions avec les deux mains en tête – record : 9

2a. Suspension inversée – record : 36

2b. Menton avec jambes en demi-levier – record : 20

### Espauliers

1. Drapeaux – record : 23 sec.
2. Levées de jambes – record : 81 fois
3. Demi-levier avec 9 lb. médecine-ball – record : 41 sec.

### Médecine-ball

1. Lancer pour la distance – 9 lb. balle – record : 50 pieds.
2. Lancer pour la distance – 6 lb. balle – record : 63 pieds 6 pouces.

Le manque général de connaissances des exercices fondamentaux de gymnastique au sein de notre communauté au sens large a eu pour conséquence que le développement des compétences neurologiques de la communauté CrossFit ne suit pas le rythme des autres composantes du fitness.

Pour y remédier, c'est-à-dire accroître la coordination, l'agilité, la précision et l'équilibre de notre communauté, nous nous engageons à :

- Familiarisez la communauté CrossFit avec le livre US Navy Gymnastics and Acrobatics (G&A).
- Encouragez ceux qui suivent le WOD à pratiquer et à entraîner l'un des mouvements de base G&A avant chaque entraînement dans le cadre d'un échauffement prolongé.
- Encouragez les CrossFitters du monde entier à accéder aux barres parallèles, aux anneaux, aux tapis, etc.
- Publiez des photos des efforts et des réussites des athlètes avec les mouvements de base.



® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

- De manière générale, encouragez une plus grande sensibilisation, participation et enseignement de la gymnastique via le site Web CrossFit. Nous souhaitons que vous utilisiez la gymnastique et la gymnastique comme source d'inspiration, comme liste de contrôle des mouvements appris, comme moyen de découvrir de nouveaux exercices de poids corporel à faible défi et comme référence contextuelle pour une plus grande implication et communication dans la gymnastique.

Il y a beaucoup de bonnes choses chez G&T. Il existe uniquement pour extraire rapidement et efficacement l'avantage gymnastique, a été essayé et testé auprès d'adultes adultes, contient près de 1000 exercices, dont beaucoup peuvent être réalisés par tout le monde (voir Cascades D et C Squad), et est bien illustré et intelligemment schématisé. Les figurines en bâton sont magnifiques, les records des aviateurs pour diverses cascades sont motivants, et l'esprit et le ton sont du pur CrossFit : sérieux mais amusant, pragmatique et stimulant.

Malheureusement, notre enthousiasme pour G&T au cours des derniers mois a rapidement fait disparaître tellement d'exemplaires du marché que les quelques exemplaires restants ont vu leur prix augmenter de près de 400 % pour atteindre plus de 40 $. Nous n'aimons pas que la gymnastique et le tumbling atteignent 500 $, mais il y aura toujours plus de CrossFitters que de copies à moins que nous ne parvenions à persuader l'Institut naval des États-Unis de commander une autre impression. D'ici là, nous avons résolu de partager notre copie avec tout le monde.

Nous avons numérisé notre exemplaire de Gymnastics and Tumble, Sacrificing a Book for the Cause, et l'avons rendu disponible chapitre par chapitre pour que tout le monde puisse le télécharger gratuitement.

Commencez à travailler ! Publiez vos frustrations, vos blessures et vos réussites dans les commentaires.

◇

## Tabla de contenido

(Del libro "Gimnasia y caída")

Portadas (7,5 MB)
PERSONNEL (édition révisée de tous les manuels). . . . . iii
STAFF (éditions révisées et premières de Gymnastics and Manuel de culbutage). . . . . vi
PRÉFACE. . . . . ix
INTRODUCTION (Première édition). . . . . xi
INTRODUCTION (Édition révisée). . . . . XII

CHAPITRE

IBrève histoire de la gymnastique (4,6 Mo). . . . . 3-9
Histoire la plus ancienne. . . . . 3
Moyen-âge. . . . . 3
Temps modernes. . . . . 4
Pionniers de la gymnastique aux États-Unis. . . . . 8

IIGymnastique et valeurs de la gymnastique (1,6 Mo) . . . . . 10-12
Objectifs. . . . . 10
La gymnastique s'articule avec d'autres départements. . . . . 10
Le but du programme. . . . . 11
Valeurs. . . . . 11

III Installations, équipements, maintenance, substituts (5,6 Mo). . . . . 13-22
Installations et équipements intérieurs. . . . . 13
Gymnase couvert. . . . . 13
Installations et équipements extérieurs. . . . . 17
Gymnase extérieur. . . . . 17
Placement de l'équipement dans le gymnase intérieur. . . . . 19
Entretien du matériel. . . . . 19
Disposition adéquate pour la sécurité. . . . . 21
Lorsque l'équipement de régulation ne peut être sécurisé. . . . . 21

IV Principes pédagogiques applicables à la gymnastique et à la gymnastique (1,7 Mo). . . . . 23-26

VMéthodes et dispositifs de sécurité (12,9 Mo). . . . . 27-45
L'art de repérer ou de garder l'artiste interprète ou exécutant. . . . . 29
Conseils pour l'instructeur. . . . . 29
Chute et trébuchement. . . . . 30
Application de l'activité de culbutage et de saut à
Entraînement en parachute. . . . . 37

VI Échauffement et conditionnement (2,4 Mo). . . . . 46-50
Procédures d'échauffement. . . . . 46
Principes impliqués dans la planification des cours. . . . . 47
Formation ou conditionnement élémentaire. . . . . 48
Formation avancée ou conditionnement. . . . . 49

VII Nomenclature de gymnastique et de tumbling (20 Mo). . . . . 51-87
Appareils de gymnastique et leurs pièces. . . . . 51
Nomenclature gymnastique ou terminologie standard. . . . . 59
Termes divers de gymnastique. . . . . 69
Nomenclature de culbutage et d'équilibrage. . . . . .77
Simple. . . . . .77



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Doubles et triples. . . . . 82
Termes divers. . . . . 83
Équilibrage. . . . . 85
Terminologie compétitive. . . . . 87

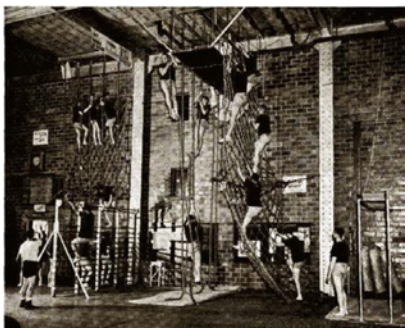
VIII Activités aux engins de gymnastique (51,5 Mo). . . . . 88-167
Poignées de barre horizontale (pendaison latérale). . . . . 88
Barre basse. . . . . 89
Barre haute. . . . . 97
Barres parallèles. . . . . 110
Parallèles latéraux. . . . . 126
Anneaux. . . . . 129
Mâle. . . . . 140
Côté Cheval. . . . . 142
Cheval Long. . . . . 155
Éléphant. . . . . 158
Le saut du tigre. . . . . 163

IX Activités d'escalade (10,4 Mo). . . . . 168-183
Cordes. . . . . 168
Filet de chargement. . . . . 177
Étagère d'escalade. . . . . 181
Polonais. . . . . 182

X Balancing and Tumbling Activities (31.8 MB). . . . . 184—238
Équilibrage. . . . . 184
Simple. . . . . 184
Double. . . . . 190
Triples. . . . . 194
Construction de la pyramide. . . . . 198
Poutre d'équilibre. . . . . 212
Des sauts. . . . . 214
Chute. . . . . 216
Simple. . . . . 216
Double. . . . . 232
Tremplin. . . . . 236

XI Activités de trampoline (21,6 Mo). . . . . 239-266
Les fondamentaux de l'activité trampoline. . . . . 241
Série progressive de cascades sur trampoline. . . . . 244
Cascades supplémentaires sur trampoline. . . . . 250
Liste complète des cascades sur trampoline avec
Cote de difficulté. . . . . 260

XII Programmes supplémentaires (10,8 Mo). . . . . 267-291
Sub-Squad. . . . . 267
Administrative Forms. . . . . 267
Sub-Squad Activities. . . . . 271
Injured Cadets. . . . . 277
Administrative Forms. . . . . 277
Activities for Cadets with Leg Injuries. . . . . 279
Activities for Cadets with Arm and Chest Injuries. . . . . 281
Free Exercises. . . . . 282
Climbing Poles. . . . . 283
Horizontal Ladder . . . . . 283
Pulley Weights. . . . . 284





® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Exercices avec un partenaire. . . . . 286
Activités d'auto-évaluation (doubles). . . . . 287
Exercices sur bancs. . . . . 288
"Suivez le guide". . . . . 289
Salle de développement individuel. . . . . 289
Service de conditionnement des officiers. . . . . .291

XIII Gymnastique de compétition de développement dans un programme sportif intra-muros (21,7 Mo). . . . . 292-348
Objectifs ou résultats souhaités. . . . . 292
Organisation et administration. . . . . 292
Règles et règlements. . . . . .294
Règles et règlements. . . . . .294
Formulaires de cascade de programmes sportifs . . . . . .298
Équipe A d'acrobatie universitaire. . . . . 319
Équipe A Acrobaties Universitaires. . . . . 319
Programme sportif Acrobaties et performances record. . . . . .323
Se reúne el equipo A entre equipos. . . . . .338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas. . . . . .340
Anneaux. . . . . .340
Barres parallèles. . . . . .342
Barre horizontale. . . . . .343
Cordes. . . . . 344
Chute. . . . . 345
Programme sportif en gymnase extérieur. . . . . .347
Résumé. . . . . 348

XIV Relais adaptés pour le haut du corps Développement (7,5 Mo). . . . . 349-359
Relais solos. . . . . .349
Relais doubles. . . . . 352
Relais de groupe. . . . . .356

ANNEXES (35 Mo)
Le programme de gymnastique et de tumbling de l'aviation navale
Application à l'enseignement scolaire. . . . . 360
ANNEXE I. Plans de cours. . . . . 363
ANNEXE II. Activités de base et supplémentaires pour le vol
Écoles préparatoires et de formation à la guerre. . . . . 441
ANNEXE III. Élémentaire progressif
Cascades de gymnastique. . . . . .451
Index (6,7 Mo). . . . . 463

Téléchargez le livre complet (254 Mo)

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.



® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.