

POURQUOI ?

Tout ce que vous n'avez jamais osé ou pensé demander sur la gymnastique

Beaucoup de questions inédites sur la gymnastique que l'on n'ose pas, ou qu'on ne pense pas poser.

Pourquoi la gymnastique s'appelle-t-elle la « gymnastique » ?

L'étymologie du terme « gymnastique » renvoie au grec *gymnos*, qui signifie « nu ». En effet, dans l'Antiquité, les précurseurs de l'activité pratiquaient nu pour des raisons aussi bien esthétiques que sportives. Le « gymnasion » était le lieu d'entraînement (ce mot a donné le gymnase), alors que l'entraîneur était nommé « gymnastès ».

Dans la Grèce Antique, la *gymnastique*, avait deux significations :

- La première concernait les jeunes gens s'entraînant au gymnase. Dans ce cas, le terme englobait les exercices d'assouplissement et d'échauffement préparant à l'athlétisme.
- La seconde concernait la gymnastique de compétition, disputée lors des Jeux olympiques, qui regroupait les disciplines telles que course à pied, saut en longueur, lancer de disque, lancer de javelot, pancrace, lutte...

À la Renaissance, le terme a été repris et latinisé en « *ars gymnastica* » pour évoquer l'ensemble des activités de culture physique. Le mot est ensuite passé dans la langue française pour désigner aujourd'hui aussi bien des pratiques sportives compétitives (gymnastique sportive, rythmique, aérobic, trampoline...), que des pratiques physiques de santé (fitness, aquagym...).

Pourquoi les garçons et les filles ne pratiquent-ils pas les mêmes agrès ?

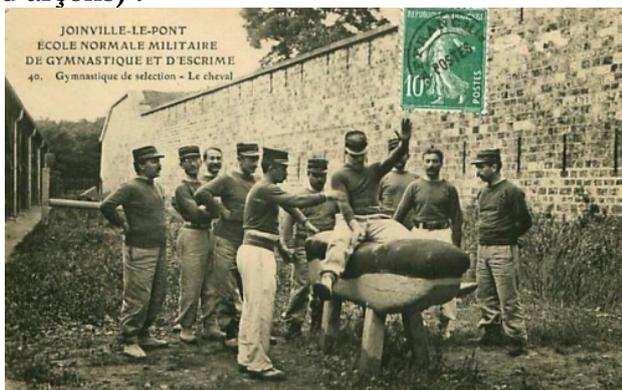
Actuellement, filles et garçons ne pratiquent que deux agrès identiques : le sol et la table de saut (anciennement saut de cheval).

Il faut savoir que les barres asymétriques sont au départ une évolution des barres parallèles. Ainsi, c'est lors des Jeux olympiques de 1948 à Londres que les barres asymétriques remplacent, chez les filles, les barres parallèles. Ce dernier nécessite en effet beaucoup de force physique pour les femmes puisque l'évolution se fait pratiquement toujours en appui. Quant aux barres asymétriques (seul agrès de bras chez les filles), elles n'étaient pas adaptées pour les messieurs (principalement pour leurs attributs...).

Cette question de la force physique constitue également l'explication historique de l'absence des filles au cheval d'arçons, à la barre fixe et aux anneaux.

Quant à la poutre, c'est un agrès historiquement féminin, moins dangereux, même si au début du XIXe siècle, il était aussi pratiqué par des hommes.

Pourquoi deux des agrès masculins font-ils référence au cheval (saut de cheval et cheval d'arçons) ?



Dans des temps très lointains, les selles des chevaux étaient dépourvues d'étriers. Du coup, les cavaliers apprenaient à monter et à descendre de leurs montures en s'exerçant sur des chevaux de bois, ce qui s'apparentait parfois à de la voltige.

Au XVIIe siècle, une grande diversité d'exercices de voltige fut ainsi répertoriée sur le cheval en bois (qui avait la forme de l'animal) utilisé alors comme le cheval d'arçons actuel ou comme engin par-dessus lequel on saute (en large ou en long).

Tous les précurseurs de l'éducation physique intégrèrent au cours du XIXe siècle cet exercice à leurs programmes (GutsMuths, Jahn, Clais, Amoros...).

Il n'en fallut dès lors pas plus à la gymnastique devenue sportive pour s'approprier cet outil qui fut représenté dès les Jeux olympiques dès 1896. Aujourd'hui, la forme de l'engin a évolué, notamment avec la table de saut qui a remplacé depuis 2001 le bon vieux cheval.



Pourquoi, contrairement aux garçons, les filles évoluent-elles au sol avec un fond musical ?

C'est en 1958, lors des 14^e championnats du monde, que la musique fut introduite pour l'exercice au sol chez les filles. À l'époque, c'est un pianiste qui assurait cette ambiance musicale, avant qu'on ait recourt plus tard à des bandes préenregistrées. L'idée était de renforcer tout au long des 90 secondes de l'épreuve, la dimension artistique en accentuant les acrobaties afin de leur donner « *une vie plus intense, une facilité, une légèreté incomparable* » (Le Gymnaste n°10, 1958).

Cette mesure ne fut toutefois jamais étendue aux garçons. Peut-être parce qu'on jugea alors que les difficultés gymniques, bien supérieures aux filles, se suffisaient à elles-mêmes ?



Extrait de R. Barrull, Les étapes de la gymnastique au sol et aux agrès, 1984

Pourquoi beaucoup d'acrobaties gymniques portent-elles des noms bizarres ?

Beaucoup de difficultés gymniques portent en fait des noms patronymiques : Carballo, Thomas, Diamidov, Gaylord, Yurchenko... En effet, un ou une gymnaste qui présente et exécute pour la première fois en compétition un mouvement inédit de sa composition peut demander à la Fédération internationale de gymnastique (FIG) que ce mouvement soit désigné par le nom de son créateur. Il devient alors un nom commun du vocabulaire gymnique et se trouve intégré au code de pointage.

Cette reconnaissance constitue d'ailleurs l'un des rêves les plus secrets de tout gymnaste.

Quelques gymnastes célèbres qui ont donné leurs noms à des difficultés gymniques

- Cercle Thomas : cercles effectués jambes écartés réalisés pour la première fois au sol par l'américain Kurt Thomas.
- Comaneci (salto) : c'est la célèbre Nadia Comăneci qui, de l'appui à la barre supérieure, se poussa à l'arrière pour effectuer un salto avant jambes écartées avant de rattraper la même barre.
- Def : cocorico ! C'est le Français Jacques Def qui le premier lâcha la barre fixe pour faire une vrille et demie, avant de rattraper la barre.
- Gienger : c'est l'Allemand de l'ouest Eberhard Gienger qui donna son nom à cette figure qui se réalise à la barre fixe chez les hommes et aux barres asymétriques chez les femmes. Après un élan vers l'avant, le gymnaste effectue un salto arrière carpé avec une demi vrille pour se retrouver à la suspension.
- Kochetkova : mouvement de poutre crée par la Russe Dina Kochetkova qui consiste à effectuer un flip arrière avec vrille complète avant la pose des mains.
- Kovacs : le Hongrois Peter Kovács a donné son nom à ce mouvement réalisé à la barre fixe ou aux barres asymétriques, qui consiste à faire un salto arrière par-dessus la barre.
- Tkatchev : Alexander Tchakev, double champion olympique, inventa cet élément de voltige qui s'effectue à la barre fixe ou aux barres asymétriques. Après un élan en avant, d'un sauté dorsal jambes écartées, le gymnaste se rattrape à la suspension.
- Yurchenko : le Yurchenko est un élément de gymnastique artistique qui s'effectue au saut de cheval. Il a été exécuté pour la première fois par la Soviétique Natalia Yurchenko qui lui a donné son nom. Le gymnaste effectue une rondade sur le tremplin, suivie d'un flip arrière avec une pause des mains sur la table de saut, puis un salto arrière.

Pourquoi les gymnastes sont-ils (le plus souvent) jeunes et de petite taille ?

Au préalable, rappelons que les deux gymnastes titrés au concours général des Jeux olympiques de Rio 2016 sont des petites portions : 1,46 m et 47 kg pour l'américaine Simone Biles ; 1,62 m et 54 kg pour le Japonais Kōhei Uchimura.



Simone Biles (1,46 m) et le basketteur David Lee (2,06 m)

En guise de première réponse à la question concernant le petite taille des gymnastes, on peut poser une autre question : la grande taille des basketteurs est-elle liée à la hauteur des paniers de basket ? Non bien évidemment ! En fait, chaque activité, par les qualités qu'elle requiert, crée une sorte de sélection naturelle. C'est ainsi que les petits gabarits, par définition légers, auront bien naturellement plus de facilité à évoluer dans l'espace que les grands formats. Les biomécaniciens expliquent ainsi qu'une taille modeste favorise un faible moment d'inertie, c'est-à-dire une moindre résistance à la rotation. Car plus le poids d'un objet est éloigné de son axe de rotation, plus il est difficile de le faire tourner. De plus, les gymnastes sont également légers afin d'améliorer leur rapport poids / puissance.



Par ailleurs, petits gabarits et souplesse riment également avec jeune âge. Ce qui fait de la gymnastique une discipline sportive à spécialisation précoce. Or on sait aujourd'hui que l'entraînement précoce, mais aussi très intense (ce qui est le cas de l'activité avec souvent plus de quinze heures hebdomadaires) peuvent provoquer une

diminution de la sécrétion de certaines hormones - progestérone chez les filles et testostérone chez les garçons – et du coup un retard de croissance manifeste à l'adolescence, ainsi qu'un retard de maturation du système reproducteur (retard de la ménarche chez les filles). Cependant, à l'arrêt de la pratique sportive intensive, la croissance s'accélère et l(a) gymnaste rattrape souvent son retard de croissance. À ce propos, pour éviter trop de dérives, les gymnastes doivent aujourd'hui être âgés au minimum de seize ans pour participer aux Jeux olympiques.

Pourquoi le tee-shirt porté par les gymnastes s'appelle-t-il un « léotard » ?

Le Léotard (appelé aussi justaucorps chez les filles) est le maillot moulant porté par tous les gymnastes en compétition. Il s'enfile par les jambes et se porte comme un débardeur au niveau des épaules.

Il faut remonter au XIXe siècle pour en trouver l'origine. Le toulousain Jules Léotard, inventeur du trapèze volant (il fut le premier en 1859 à exécuter un passage entre deux trapèzes avec un saut périlleux) portait pour les besoins de son activité un maillot collant créé pour lui. Outre le fait que cela laissait apparaître sa musculature, cela lui procurait une aisance accrue dans ses mouvements et évitait des plis peu élégants.

Mais ce n'est qu'après sa mort en 1870 que le maillot pris le nom de son inventeur. Peu utilisé en France, plus courant aux États-Unis, le Léotard se généralisera ensuite jusqu'à envahir les vêtements civils avec le « body ».



Jules Léotard

Pourquoi le pantalon porté par les gymnastes s'appelle-t-il un « sokol » ?



Unité Sokol de Prague, 1899

Jusque dans les années 1920, les gymnastes évoluaient avec un pantalon en coton s'arrêtant en dessous du genou.

Mais à partir des Jeux olympiques d'Amsterdam en 1928, les Suisses apparaissent avec un pantalon blanc parfaitement tendu grâce à un système d'attache en dessous du talon. Ils ont emprunté ce pantalon aux Sokols des pays de l'est qui l'utilisaient depuis le début du siècle. Le Sokol est à l'origine un mouvement nationaliste tchèque de gymnastique dont l'objectif est de « donner au peuple des fils sains et forts, unissant l'éducation physique à l'éducation morale ».

Ce pantalon sera alors adopté par l'ensemble des gymnastes sous le nom de *Sokol*. Il est toujours obligatoire, sauf pour les épreuves au sol et au saut où le short est autorisé.

Pourquoi les gymnastes portent-ils des sortes de gant aux agrès ?

« Manique » : du latin *manica*, *manus* signifiant « la main ». Déjà connues à la fin du XIXe siècle, les « maniques » sont des sortes de mitaine que les gymnastes enfilent pour les exercices aux barres parallèles et asymétriques, ainsi qu'aux anneaux et à la barre fixe.

Ces protections en cuir évitent les blessures liées au frottement de la peau contre les agrès (les fameux « steaks » ou ampoules). Elle se fixent au niveau du poignet, couvrent la paume et se terminent par des trous où passent les doigts. Celles qui sont destinées à la pratique des anneaux ou des barres asymétriques possèdent un bourrelet d'un bon centimètre de diamètre avec deux trous pour les doigts, alors que celles utilisées pour la barre fixe ont trois trous avec un bourrelet plus fin.



Précisons que si une manique cassée est manifestement à l'origine d'une interruption ou d'une chute, l(a)e gymnaste doit immédiatement montrer au juge l'objet défectueux afin d'obtenir la permission de recommencer son exercice.

Enfin, rappelons-nous que la fée Nadia Comaneci n'avait pas de maniques lors de son triomphe olympique à Montréal 1976.

Pourquoi les gymnastes s'enduisent-ils les mains d'une poudre blanche ?

La magnésie, autrement appelée carbonate de magnésium ($MgCO_3$), permet d'améliorer la tenue des barres. C'est ainsi que les gymnastes qui virevoltent sont très friands de cette poudre blanche qui leur sert d'anti transpirant (propriété hygroscopique).

Par ailleurs, je n'apprendrai rien aux hellénistes avertis en rappelant que l'origine du nom magnésium (découvert en 1808 par H. Davy) vient du nom Magnésie, qui est une région de la Grèce.



Pourquoi les gymnastes qui évoluent sur les barres parallèles viennent-ils avec un pot de miel ?



Pour les gymnastes qui pratiquent les barres parallèles, le miel est un aliment incontournable. En effet, à cet agrès, beaucoup de figures gymniques sont réalisées en suspension, ce qui requiert une bonne adhérence aux barres. Du coup, les sportifs enduisent les barres et leurs mains d'une mixture composée d'eau, de miel et de magnésie.

Chacun effectue son dosage personnel. Le champion français Yann Cucherat explique ainsi que « *Chinois et Japonais ont une technique particulière. Ils mettent beaucoup d'eau, ce qui rend la barre très*

humide et ce n'est pas facile de passer après eux. D'autres, qui aiment être en contact direct avec le bois, la grattent avec une pierre ponce, ce qui peut être aussi perturbant quand on arrive après ».