

# LA GYMNASTIQUE

*Il existe la gymnastique rythmique sportive et la gymnastique artistique.*

## La Gymnastique Rythmique Sportive G.R.S.



**La corde** : plus la fille est grande plus la corde est grande.

**Le cerceau** : il est en bois ou en plastique.

**Le ballon** : il est en caoutchouc ou en plastique.

**Le ruban** : il est fixé à une baguette par une cordelette.

**Les massues** : elles sont en bois ou en plastique.

La gymnastique rythmique sportive est une épreuve réservée aux filles. C'est un sport olympique depuis 1984.

Il y a cinq exercices. A chaque exercice, la gymnaste fait des figures en utilisant un engin différent.

Les engins de la gymnastique sont : la corde, le cerceau, le ballon, le ruban, les massues.

### Une séance de gymnastique

Avant de commencer, il faut s'échauffer.

Courir un peu, faire des exercices (celui de la grenouille), sautiller. Il faut une tenue spéciale pour bien faire les mouvements : un short et un tee-shirt ou un justaucorps et des chaussons ou des chaussettes sans pied.

Et la séance peut commencer !



Nadia et Rim

## La gymnastique artistique

La gymnastique artistique est un sport où il faut enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès.

Elle existe depuis le XVIIIème siècle. Au début, ce sont seulement les hommes qui pratiquent la gymnastique. Dès la fin du XIXème siècle et du XXème siècle, des clubs féminins apparaissent.

Chez les filles, il existe quatre agrès : le saut, les barres asymétriques, la poutre et le sol.

Chez les hommes, il y a six agrès : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, le saut, les barres parallèles et la barre fixe.



## LES ACCIDENTS



*Les risques d'accidents augmentent quand il neige*

*Il y a des accidents de voitures, de camions, de motos, de quads et aussi de piétons. Pourquoi y a-t-il tant d'accidents ?*

Quelquefois, les gens ne respectent pas le code de la route. Des fois, ils boivent trop d'alcool ou ils sont fatigués ou ils vont trop vite.

Pour ne pas avoir d'accident, il faut :

- mettre la ceinture de sécurité
- respecter le code de la route
- ne pas boire trop d'alcool
- s'arrêter à des aires de repos quand on est fatigué
- ne pas parler au téléphone quand on conduit.
- Il faut toujours respecter les feux, les panneaux et les traces au sol.

Rouler sans permis de conduire est très grave.

Quand un policier nous voit ne pas respecter le code de la route, nous perdons des points.

Il y a 6 points pour les jeunes conducteurs et 12 points pour les autres.

DAYRONE