



5

1 S O 2 A 3 G A 4 R U B A N

B E N D U R A N C E

6 P N C G A F

D B A L L O N A D G M A N I Q U E 7

8 E A T R F S T A T I Q U E

H L A N C E R S U I P O R T E U R S

J M I N I - T R A M P O L I N E 10 S

S A 12 M 13 O

11 S G L P A R A L L E L E S

M K P Y R A M I D E G T 15

A M M 14 T R I P

S E M E V E I L E N M A G N E S I E

O S A L T O E T S

U R S I

P E Q U I P E T O N

19 Q F O R C E 20 U

S Q I N 18 G Y M N A S T I C S

16 R T R E M P L I N 21 P B P

R R S O R M A

S F I G T J U G E S N R

O T A U R O N D A D E

V E T I R E M E N T S D

E W E Q U I L I B R E

## VERTICAL

- 1- Souplesse : Qualité physique permettant d'accomplir des mouvements de grandes amplitudes
- 2- Anneaux : Agrès masculin
- 3- GAC : Abréviations de gymnastique acrobatique
- 4- Roulade : Acrobatie au sol avec rotation transversale
- 5- Entraîneurs : Personnes chargées de la préparation physique, technique et mentale d'un sportif ou d'une équipe
- 6- Barres-asymétriques : Agrès féminin
- 7- Equerre : Élément statique en appui sur les mains et consistant à maintenir les membres inférieurs à l'horizontal tandis que le buste reste à la vertical
- 8- Tapis : Aire de réception
- 9- Compétitions : Les gymnastes se préparent pour les gagner
- 10- Voltigeur : Gymnaste porté(e) par un ou plusieurs autres gymnastes, avec ou sans appuis au sol
- 11- Massues : Engin utilisé en gymnastique rythmique
- 12- GAM : Abréviations de gymnastique artistique masculine
- 13- Agrès : Equipements sportifs indispensables pour certaines disciplines
- 14- Vestiaire : Lieu où l'on revêt la tenue d'une activité sportive
- 15- Pivot : Tour effectué sur une jambe et sur demi-pointe
- 16- Trio : Formation
- 17- Poutre : Agrès féminin
- 18- Gymnase : Etablissement où sont installés tous les appareils nécessaires à la pratique d'une activité sportive
- 19- Flip : Élément en rotation avant ou arrière, généralement fait après une rondade
- 20- Club : Association de personnes unies par un intérêt ou un objectif commun
- 21- Parade : Action d'assurer un gymnaste lors de l'apprentissage d'un élément

## HORIZONTAL

- A- Ruban : Engin utilisé en gymnastique rythmique
- B- Endurance : Capacité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité exigée
- C- GAF : Abréviations de gymnastique artistique féminine
- D- Ballon : Engin utilisé en gymnastique rythmique
- E- ATR : Élément de base
- F- Statique : Figure maintenue dans une position
- G- Manique : Protection en cuir utilisée pour éviter les blessures aux mains
- H- Lancer : Action de jeter l'engin en gymnastique rythmique
- I- Porteurs : Gymnastes jouant un rôle d'appui et de soutien
- J- Mini-trampoline : Equipement composé d'élastiques ou de ressorts
- K- Pyramide : Figures humaines
- L- Parallèles : Agrès masculin
- M- Eveil : L'enfant prend conscience de son corps, développe son imagination et ses capacités motrices
- N- Magnésie : Poudre blanche utilisée comme anti-transpirant
- O- Salto : Acrobatie avec envol et rotation transversale
- P- Equipe : Ensemble de personnes qui s'opposent dans une compétition
- Q- Force : Qualité physique sans laquelle aucun mouvement ne serait possible
- R- Tremplin : Equipement sur lequel on s'élanche pour effectuer des sauts
- S- FIG : Abréviations de fédération internationale de gymnastique
- T- Juges : Personnes indispensables permettant d'évaluer les performances techniques et artistiques de chaque gymnaste en compétition
- U- Rondade : Mouvement terminant une roue par une percussion au sol et qui permet de prendre de l'élan pour enchaîner une acrobatie arrière
- V- Étirements : Pratique corporelle destinée à développer sa souplesse
- W- Equilibre : Important d'en avoir pour un agrès tel que la poutre