

Aérobic sportive - 1/1

L'aérobic, ah ouais le truc avec des steps ou tu fais 1, 2, 1, 2... Et non sa c'est du fitness l'aérobic sportive méconnu mais pourtant très impressionnant à haut niveau...

L'aérobic est une discipline dérivée de la gymnastique et de la danse. Ce sport a pour avantage de développer la musculature (et oui les pompes se s'apprend pas sur une chaise longue), la souplesse, le cardio, la tonicité (le dynamisme), et la coordination. A l'origine a été inventé par un médecin américain pour favoriser l'oxygénation des tissus.

En compétition les gymnastes présentent une chorégraphie très rythmée et dynamique incluant des difficultés de souplesse, de musculation, des sauts et des éléments d'équilibre en 1min30 environ.

L'enchaînement peut être effectué en solo, duo, trio, et en équipes. Il existe de catégorie en loisir : - les compétitions département/région
- les compétitions zone/championnat de France

Les équipes doivent en plus effectués des placements et des portés. Les critères de notations sont : - l'artistique

- le niveau des difficultés (souplesse, sauts...)
- l'exécution de la chorégraphie

En quelques années l'aérobic est devenu un sport à part entière avec un règlement très précis, et des compétitions. Saviez vous qu'il existe même une équipe de France d'aérobic ? Saviez vous que Gregory Alcan, pilier de l'équipe de France est champion d'Europe et vice champion du monde ?

Pour en savoir plus rendez vous sur le site de la fédération Française de gymnastique :
<http://www.ffgym.asso.fr/as/presentation.html>

Je m'excuse d'avance pour les mordus d'orthographe et les anti-discipline gymnique.