

La pratique de la gymnastique en Suisse et en Chine

Introduction :

Lors de mon échange culturel dans le district de Xicheng, Pékin, j'ai pu en apprendre plus sur le sport que je pratique : la gymnastique. En Chine, comme en Suisse, la gymnastique est un sport très répandu. Une des différences est qu'en Chine, c'est la gymnastique artistique qui est pratiquée. En Suisse, la gymnastique artistique est tout aussi entraînée, mais il existe une déviation appelée « agrès ». Je vais faire une comparaison de deux points primordiaux sur la pratique de la gymnastique artistique en Suisse et en Chine, étant donné que chaque pays a des cultures et des habitudes différentes dont de différentes méthodes d'apprentissage.

L'entraînement en Suisse

En Suisse, l'entraînement de la gymnastique est pris au sérieux afin de pouvoir participer aux compétitions régionales, vaudoises, romandes et même suisses, même si parfois un gymnaste prend la décision de ne pas concourir et de s'entraîner pour le plaisir. La quantité d'entraînements par semaine dépend de la société et du gymnaste. En moyenne, le nombre d'entraînements par semaine s'élève à deux, voire trois fois deux heures par semaine. Mais cela dépendra beaucoup de la capacité de l'envie et du niveau du gymnaste. Cela reste raisonnable et l'exigence est modérée (dépendant toujours des sociétés de gym).

L'entraînement en Chine

En Chine, la pratique des sports est prise très au sérieux. Le but étant d'être les meilleurs, les gymnastes chinois peuvent avoir jusqu'à six entraînements, de 2 à 3 heures par semaine. Là-bas, ils n'ont pas le choix. Les compétitions sont obligatoires. On vise la réussite et le progrès. Le but ultime étant de prendre part aux Jeux Olympiques, les gymnastes n'ont pas beaucoup de repos. Les entraînements sont très exigeants et il faut avoir un très bon niveau pour pouvoir rester dans la société. Si l'on n'a pas le niveau, on ne peut continuer à s'entraîner.



Les entraînements chinois sont très durs, dès leur plus jeune âge

L'âge des gymnastes en Suisse

Les FSG (Fédérations suisses de Gymnastique) sont généralement composées de plusieurs groupes afin de permettre au plus grand nombre de personnes de pouvoir pratiquer ce sport. Allant de 4 à 80 ans, tout le monde a le droit de faire de la gym au sein de la société. Il existe des groupes pour les petits de 4 à 7 ans, les garçons et les filles de 8 à 12 ans, adolescents, adultes et bien plus encore. Il y a aussi des cours particuliers, tels que les agrès, les individuels et même encore d'athlétisme. Chaque groupe est adapté à un niveau différent pour ainsi permettre à tout le monde de faire de la gym.

L'âge des gymnastes en Chine

En Chine, les enfants commencent à s'entraîner dès leur plus jeune âge. Il n'y a pas de groupes adaptés aux niveaux des gymnastes. Si les enfants sont là, c'est pour gagner et non pas pour s'amuser. Les entraînements sont composés de beaucoup de pratique mais aussi de beaucoup de condition physique. Les gymnastes sont poussés à bout afin d'atteindre les meilleurs résultats. Chez les plus âgés, cela ne change pas énormément. On augmente la régularité des entraînements et l'exigence. Les sociétés exigent un niveau à acquérir et s'ils n'y parviennent pas, ils n'ont pas d'autre choix que de quitter la société.



De jeunes gymnastes chinoises entraînant la souplesse

Conclusion

En conclusion, dans les deux pays la pratique de la gymnastique est quelque chose d'important. Mais en Chine les exigences sont nettement plus élevées. Cela n'est clairement pas en vain. Il n'y a qu'à voir les résultats des Jeux Olympiques de Pékin en 2008 dans la section de la gymnastique. La Chine a obtenu la première place en remportant 18 médailles dont 11 en or. Mais est-ce une bonne chose d'entraîner autant les gymnastes chinois (les enfants en particulier) avec de si grande exigences ?



Quelques-unes des gymnastes chinoises médaillées en 2008

Sources

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Gymnastique aux Jeux olympiques d %27%C3%A9t%C3%A9 de 2008](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gymnastique_aux_Jeux_olympiques_d%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008)

<https://www.lematin.ch/sports/autres/La-dure-ecole-de-la-gymnastique-chinoise-/story/31422876>

<http://www.lefigaro.fr/sport/2008/07/29/02001-20080729ARTFIG00407-la-methode-chinoise-pour-former-les-gymnastes-.php>

Les correspondants et correspondantes chinois

Lucian Olivos Di Pascua (06/07/2002), September 2018

The practice of gymnastics in Switzerland and China

Introduction:

Troughout my cultural exchange in Xicheng district, Beijing, I was able to learn more about the sport I practice: gymnastics. In China, like in Switzerland, gymnastics is a popular sport. One of the differences is that in China, it is the artistic gymnastics which is practiced. In Switzerland, it is similar but in addition, there is a deviation called "agrès". I'm going to do a comparison of two vital points on the practice of artistic gymnastics in Switzerland and China, given that each country has cultures and as well as including different learning methods.

Training in Switzerland

In Switzerland, the gymnastics training is taken seriously in order to participate in regional, Vaud, French-speaking and even Swiss

competitions even if sometimes a gymnast takes the decision not to compete and to train for the pleasure. The amount of training sessions per week depends on the society and the gymnast. On average, the number of workouts per week amounts to two or three times a week for two hours. But this will depend on a lot of the ability, the motivation and the level of the gymnast. It is reasonable, and the requirement is moderate (depending always on gym clubs).

Training in China

In China, the practice of sports is taken very seriously. The goal is to be the best, the Chinese gymnasts may have up to six training sessions for 2 to 3 hours per week. There, they have no choice. The competitions are mandatory. The goal is success and progress. The ultimate goal is to take part in the Olympics, the gymnasts do not have plenty of rest. The workouts are very demanding and you need a very good level to be able to stay in the club. If they do not reach the required level, they cannot continue training.



Chinese practice very hard from their early age

The age of the gymnasts in Switzerland

The FSG (Swiss gymnastics Federations), are usually composed of several groups in order to allow the most important amount of people to practise gymnastics. Ranging from 4 to 80 years, everyone has the right to exercise within society. There are groups for children from 4 to 7 years, boys and girls 8 to 12, teenagers, adults and still much more. There are also specific courses such as “agrès”, the individual, and even courses even in athletics. Each group is adapted to a different level to allow everyone to do gymnastics at their own level.

The age of the gymnasts in China

In China, children start training from a young age. There are no groups adapted to the levels of the gymnasts. If the children are here, it is for winning, not for fun. The workouts are composed of much practice but also of a lot of fitness. The gymnasts are driven to their limits in order to achieve the best results. Among the older ones, this does not change a lot. The regularity of workouts and the requirement are increased. Clubs require a level to reach and if they fail, they have no choice but to leave the club.



Young Chinese gymnasts training flexibility

Conclusion

In conclusion, in both countries the practice of gymnastics is something important. But in China the requirements are significantly higher. This is clearly not in vain. What the results of the Olympic Games in Beijing in 2008 showed in the section of gymnastics. China got the first place by winning 18 medals, including 11 gold. But is it a good thing to train all the Chinese gymnasts (children in particular) so hard?



Some of the Chinese gymnasts getting a medal in 2008

Sources

https://Fr.Wikipedia.org/wiki/Gymnastique_aux_Jeux_olympiques_d_%27%C3%A9t%C3%A9_de_2008

<https://www.lematin.ch/sports/autres/la-dure-Ecole-de-la-gymnastique-Chinoise-/story/31422876>

<http://www.lefigaro.fr/sport/2008/07/29/02001-20080729ARTFIG00407-la-Methode-Chinoise-pour-former-Les-gymnastes-.php>

The Chineses correspondents