**Glossaire franco-allemand pour les activités gymniques et dansées**

|  |  |
| --- | --- |
| **La Gymnastique Rythmique et Sportive** | **Die Rhythmische Sportgymnastik** |
| Le cerceau | Der Reifen(-) |
| La massue | Die Keule(n) |
| La corde | Das Seil(e) |
| Le ruban | Das Band(¨-er) |
| Le ballon | Der Ball(¨-e) |

|  |  |
| --- | --- |
| **La Gymnastique aux agrès** | **Das Gerätturnen, das Kunstturnen** |
| La barre fixe | Das Reck |
| Les barres parallèles | Der (Parallel)barren |
| Les arçons | Das (Pauschen)pferd |
| Les anneaux | Die (Schaukel)ringe |
| Le cheval de saut | Der Bock, der Sprungtisch, das Sprungpferd |
| Le sol | Der Boden |
| Les barres asymétriques  | Der Stufenbarren |
| La poutre | Der Schwebebalken |
| Le tapis (de gymnastique) | Die Matte(n) |
| Le plinth | Der Kasten(-) |
| Le tremplin | Die Sprunganlage(n), das Sprungbrett(er) |
| Le trampoline | Das Trampolin(e) |
| L’espalier | Die Sprossenwand(¨-e) |
| La caissette | Der Reifenständer(-) |
| La latte | Die Latte(n), der Stab(¨-e) |
| Le jalon | Die Stange(n) |
| Le cône | Der Kegel(-) |
| La structure à grimper | Das Klettergerüst(e) |

|  |  |
| --- | --- |
| **L’acrosport** | **Die Akrobatik** |
| La pyramide | Die (Menschen)pyramide(n) |

|  |  |
| --- | --- |
| **La danse de création** | **Der kreative Tanz** |
| **La ronde dansée** | **Der Kreistanz, der Reigen** |
| **L’expression corporelle** | **Der Ausdruckstanz** |
| **Le mime** | **Die Pantomime** (Attention: *der Mime* renvoie à l’acteur) |
| Attention : le terme *Tanz* en allemand fait tout autant référence à la danse de scène qu’à la danse de salon, très pratiquée. Si l’on veut bien préciser qu’il s’agit de danse au sens où on l’entend le plus souvent en français, il faut dire *Bühnentanz*.  |

|  |  |
| --- | --- |
| La position de départ | Die Ausgangsposition |
| La prise d’élan (course) | Der Anlauf |
| L’élan | Der Schwung |
| L’appel | Der Absprung |
| La phase de vol | Die Flugphase |
| La réception | Die Landung |
| La sortie d’un agrès | Der Abgang |
| La rotation dans l’axe verticalLe demi-tour | Die Drehung Die halbe Drehung |
| La rotation en avant ou arrière | Die Rolle |
| Le balancement | Der Schwung, das Pendeln |
| L’appui | Der Stütz |
| La suspension, le fait d’être suspendu | Das Hängen |
| La jambe libre | Das Schwungbein |
| La jambe d’appel | Das Abdruckbein, das Sprungbein (Attention : das Sprungbein signifie aussi l’astragale) |

|  |  |
| --- | --- |
| L’élémentL’élément de liaison | Das Element(e)Das Verbindungselement |
| L’enchaînement (suite d’éléments)Construire un enchaînement | Die Übung(en), die Kür(en)Eine Übung zusammenstellen |
| La chorégraphie | Die Choreografie |
| La position droite debout pieds serrés | Die Grundstellung |
| La position les jambes écartées | Der Grätschstand, die Grätschstellung Die Grätsche (tout ce qui est jambes écartées) |
| La position sur les demi-pointes | Der Ballenstand |
| La position assise jambes croisées | Der Schneidersitz |
| Le saut en extension | Der Strecksprung(¨-e) |
| Le saut groupé | Der Hocksprung |
| Le saut en ciseaux | Der Schersprung |
| Le saut à cloche-pied | Der Einbeinsprung ; auf einem Bein springen |
| Le saut pieds serrés | Der Sprung mit geschlossenen Beinen; der Schlusssprung |
| Le(s) sautillé(s) | Der Hopser(-), der Hopserlauf |
| L’arabesque | Die (Stand)waage(n) |
| Le pas chassé | Das Chassé(s) |
| Le culbuto | Die Rückenschaukel(n) |
| La chandelle | Die Kerze(n) |
| La position en appui sur les mains et les pieds, corps droit gainé, regard vers le sol (comme pour faire des pompes) | Der Liegestütz; die Liegestütz-Stellung |
| La roulade avant/arrièreLa roulade avant élevée | Die Rolle(n) vorwärts/rückwärtsDie Flugrolle, die Sprungrolle |
| Le trépied | Der Kopfstand(¨-e) |
| L’équilibre sur les mains, l’Appui Tendu Renversé (ATR) | Der Handstand |
| L’équilibre non maintenu (faire un ciseau) | Der Scherhandstand |
| La roue | Das Rad(¨-er) |
| La rondade | Der Rondat(s), die Radwende(n) |
| Le Flick flack | Der Flickflack(s), der Handstandüberschlag rückwärts |
| Le salto | Der Salto(s ou i) |

|  |  |
| --- | --- |
| Le fait de faire rebondir le ballon | Das Prellen |
| Le fait de sauter par-dessus la corde | Der Durchschlag |
| Les petits cercles de la main pour faire tourner le cerceau autour, ou les massues | Das Handumkreisen |
| Le serpent avec le ruban | Die Schlange |
| La spirale avec le ruban | Die Spirale |
| Le balancement avec un des engins de GRS | Das Schwingen |

|  |  |
| --- | --- |
| Faire la ronde | Einen Kreis bilden |
| Se déplacer à 4 pattes | Auf allen vieren gehen, krabbeln |
| accroupi | In der Hocke |
| ramper | kriechen |
| Monter les genoux vers la poitrine  | Die Knie anziehen |
| Se déplacer en cherchant à maintenir son équilibre | balancieren |
| L’équilibre (le fait de ne pas tomber) | Das Gleichgewicht |
| En contre-haut ; en contrebas | Die Stufe hinauf/hinunter Von (dem Kasten/der Bank…) herunter/herauf |

|  |  |
| --- | --- |
|  L’échauffement | Das Aufwärmen, die Aufwärmübungen, die Aufwärmphase |
| L’installation (du matériel)Le rangement | Der AufbauDas Aufräumen; der Abbau |
| Le parcours | Der Parcours |
| L’atelier | Die Station(en) |
| La détenteSe détendreLa phase de retour au calme dans une séance | Die Entspannungsich entspannenDer Ausklang |
| La récupération | Die Regeneration |
| Le tirage au sort  | Das Auslosen |
| Donner le signal de départ | Den Startschuss/das Startsignal geben |
| L’arbitre, le juge | Der Schiedsrichter(-) |
| Le pareurparer | Der Helfer(-)Hilfe leisten |
| Faire le secrétaire | Den Schriftführer sein |
| Le podium | Das Podest |
| La représentation | Die Vorstellung, die Aufführung |