



Gymnastique

Gymnastique aux agrès



Table des matières

Introduction	2
Aider – Assurer	3
Modèle des couches, dans l’optique de la pratique	6
Postures clés	7
Positions clés	9
Mouvements clés	10
Liaisons clés	11
Bases et conditions préalables	12
Sol	21
Saut	34
Barres asymétriques scolaires	42
Barres parallèles	49
Barre fixe	56
Anneaux balançants	68
Glossaire	78

Introduction

Cette brochure contient une sélection d'exercices servant à la construction des éléments couramment exécutés aux différents engins. Elle s'adresse à un public varié composé de personnes désireuses de transmettre et de partager leur passion pour la gymnastique aux agrès. La construction des éléments est simple à comprendre et les exercices sont réalisables avec et sans aide. Une première partie comporte des exercices de base favorisant les formes de mouvement courantes de la gymnastique aux agrès. Puis, dans une deuxième partie, les éléments spécifiques sont expliqués pour chaque engin (des exercices préparatoires jusqu'à l'élément final). La sélection proposée se veut une méthodologie d'apprentissage progressive des différents éléments.

Chaque élément est référencé à l'aide d'un code QR donnant accès à des vidéos sur www.mobilesport.ch qui viennent compléter les illustrations de la brochure.

Les gymnastes doivent être au mieux de leurs aptitudes physiques et psychiques et les moniteurs doivent étudier la matière en profondeur afin d'être à même d'appliquer le contenu de la brochure avec succès. Les leçons sont à organiser de sorte que l'accent porte sur la sécurité et l'intégrité personnelle.

Dans cette brochure, les mots gymnastes/sportifs sont considérés comme des synonymes, tout comme moniteurs/entraîneurs. En outre, afin de faciliter la lisibilité du texte, nous avons choisi d'utiliser indifféremment le genre masculin ou féminin – il va de soi que ce choix est purement arbitraire.

Nous nous sommes appuyés sur plusieurs personnes enthousiastes et engagées pour rédiger cette brochure. Nous tenons à exprimer ici tous nos remerciements aux auteurs, aux gymnastes et aux spécialistes ainsi qu'aux photographes et à l'équipe des collaborateurs des moyens didactiques de l'Office fédéral du sport OFSPO, et plus largement à toutes celles et à tous ceux qui nous ont aidés.

Pour le domaine spécialisé
de la gymnastique
Claudia Harder
Seline Vils-Harnischberg

Pour le domaine spécialisé
de la gymnastique aux agrès
Jana Köpfl
Jsabelle Scheurer

Certains aspects techniques, méthodologiques et sécuritaires méritent une attention particulière du moniteur. Une couleur différente a été attribuée à chaque fois.

Technique

Méthodologique

Sécurité

Aider – Assurer

«Avoir du courage, c'est aussi savoir faire confiance.»

Aider et assurer correctement permet d'apprendre et d'améliorer efficacement les éléments gymniques et de faire des expériences gratifiantes, des facteurs motivants pour continuer à s'exercer tout en prévenant les accidents. Une bonne collaboration entre le moniteur et le gymnaste, voire entre les gymnastes, permet non seulement d'instaurer un climat de confiance et d'encouragement, mais encore d'éliminer les peurs. Cela joue un rôle important dans l'exécution des éléments, particulièrement durant la phase d'acquisition.

Une distinction s'opère entre **aider** et **assurer**.

Aider La personne qui aide apporte un soutien actif au déroulement du mouvement.
Assurer Le moniteur qui assure se tient prêt à intervenir et à aider le gymnaste en cas de danger pendant qu'il effectue seul le mouvement.

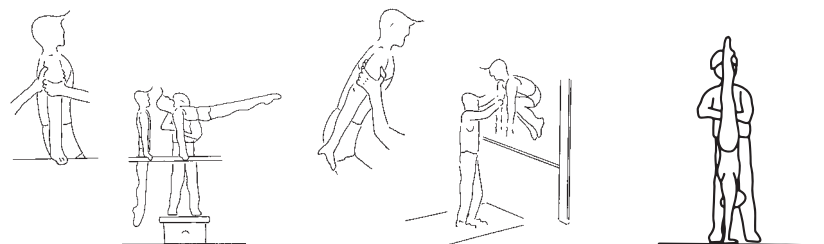
Aider est une action ponctuelle qui doit, dès que possible, se transformer en assurer.

Principes

- Aider, cela s'apprend et s'exerce! Le gymnaste ne doit pas être entravé dans son mouvement.
- Le moniteur sait comment le mouvement se déroule.
- Le moniteur se déplace et accompagne le déroulement du mouvement du début à la fin.
- Le moniteur se tient aussi près que possible du gymnaste. Pour pouvoir transmettre sa force de manière optimale, il intervient aussi près que possible du centre de gravité.
- Le moniteur veille à sa propre sécurité (par exemple en adoptant une position stable sur une base fixe et en ne mettant ni les mains ni les bras entre le gymnaste et l'engin).
- Le moniteur évite de soutenir la tête, la nuque et le bas du dos.
- Le moniteur et le gymnaste ne portent pas de bijoux (piercing, chaînette, montre, bague, etc.).
- Le moniteur et le gymnaste mettent une tenue adaptée (tenue de sport).

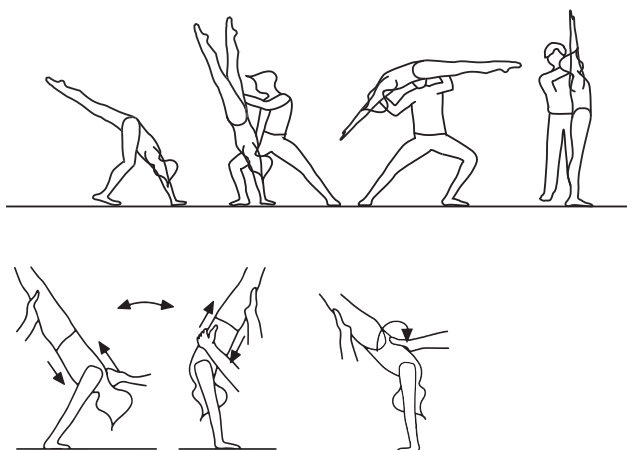
Plusieurs prises d'aide sont utilisées par le moniteur. Elles doivent être apprises et exercées au préalable à l'aide d'éléments simples. Les prises les plus fréquemment utilisées sont les suivantes:

Prise opposée



Le moniteur pose ses mains sur la face antérieure et postérieure du gymnaste. La prise s'utilise pour freiner, tirer, contrôler/fixer les positions ou les mouvements. Elle s'applique surtout aux liaisons clés aux engins.

Prise de rotation



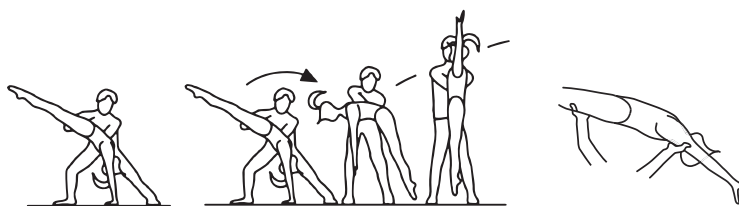
Une main tire tandis que l'autre pousse. Ou alors une main soutient le mouvement tandis que l'autre donne l'impulsion pour la rotation.

Prise croisée



Croiser les bras et saisir le gymnaste de part et d'autre.
Cette prise soutient ou dirige les mouvements de rotation vers l'avant et vers l'arrière.
Elle permet de stabiliser l'axe de rotation du corps et d'influencer la vitesse de rotation.

Prise de support



Le moniteur pose ses deux mains du même côté du gymnaste, paumes contre ce dernier. Cette prise contribue à réduire la pesanteur exercée sur le gymnaste. Le moniteur peut également imprimer une rotation durant un mouvement ou aider le gymnaste à maintenir une certaine hauteur.

**Engins auxiliaires/
Engins accessoires**

Outre l'aide apportée par une personne, le gymnaste peut s'aider d'engins auxiliaires ou d'engins accessoires pour faciliter l'exécution du mouvement.

Exemples d'engins auxiliaires:

- Plan incliné (par exemple un banc posé contre les espaliers)
- Aides à l'élan (par exemple un mini-trampoline)
- Lignes (par exemple celles du sol de la halle)
- Longe comme engin de sécurisation lors des saltos (à n'utiliser que par des moniteurs chevronnés).

Vous trouverez d'autres exemples d'engins auxiliaires dans les différents exercices.

Exemples d'engins accessoires:

- Lanières (par exemple élaner à la barre fixe). Elles présentent comme avantage de fixer les mains à l'engin. Dès lors, le gymnaste utilise moins de force pour la prise de la barre (utiliser exclusivement les lanières spécialement prévues à cet effet).
- Cordes (par exemple à la barre fixe).
- Ballons (par exemple au sol).

Avant de travailler, les moniteurs doivent prendre des mesures de précaution et contrôler les engins ainsi que sécuriser et organiser les zones de mouvement et zones de chute éventuelles.

Les zones de chute peuvent être rendues visibles aux yeux de toutes les personnes dans la salle par l'utilisation d'autres engins (tapis et/ou démarcations optiques par exemple). Il est du devoir du moniteur de tenir compte de ces zones de chute et de veiller à ce que personne ne s'y tienne.

Exemples de mesures de sécurité:

- Installer et disposer correctement les engins (bandes velcro, fixations, etc.).
- Ajuster la hauteur et la distance des engins pour favoriser la sécurité entre les gymnastes et les moniteurs (barre fixe, barres parallèles, etc.).
- Dans le cas où la moitié du groupe s'entraîne pendant que l'autre moitié joue, le terrain doit obligatoirement être séparé par des marquages (bancs par exemple).

La sécurité est renforcée par la construction méthodologique des éléments à apprendre. Avant de passer au niveau de difficulté suivant, il est nécessaire de maîtriser la technique et l'exécution des exercices du niveau d'apprentissage actuel.

Le matériel de gymnastique endommagé ou défectueux doit immédiatement être porté à la connaissance du responsable des infrastructures (le concierge par exemple). Interdit d'utilisation, il doit être identifiable comme tel ou déplacé. Cela permet également d'éviter des accidents.

Modèle des couches, dans l'optique de la pratique

Savoir utiliser le modèle des couches permet de préparer, d'analyser et d'améliorer correctement un élément gymnique.

Le modèle des couches est une structure de base servant à procéder à l'analyse de tous les éléments de la gymnastique aux agrès. Il permet de découper les éléments gymniques (liaisons clés) en unités les plus infimes (postures clés). L'analyse du mouvement permet de mieux identifier les étapes du processus d'apprentissage, ainsi que les difficultés inhérentes à sa pratique et les corrections nécessaires à apporter.

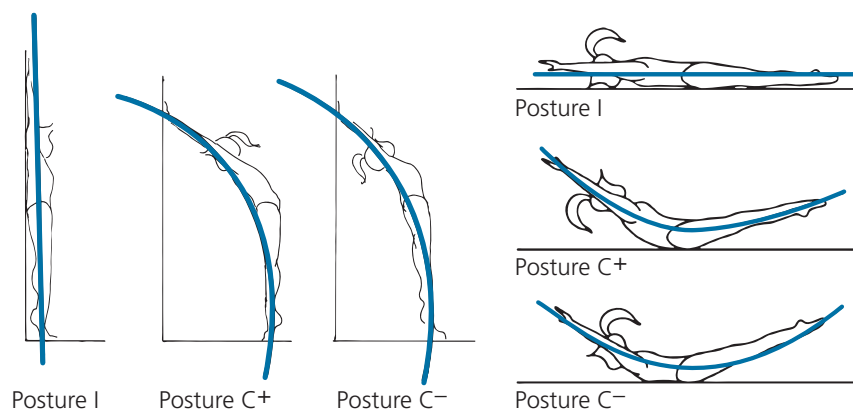
Comment lire le modèle?

Pour apprendre un élément, il faut utiliser le modèle des couches de son centre vers l'extérieur. Pour analyser et corriger un élément, il faut lire le modèle de l'extérieur vers l'intérieur.



Postures clés

Le centre du modèle, «le noyau», contient trois postures clés statiques. Elles constituent la base de tous les déroulements de mouvement et doivent être construites correctement du point de vue technique. La position du corps détermine le nom de la posture clé. Tous les éléments peuvent se réduire à ces postures clés.



Exemple tiré de la pratique

La posture clé C+ s'acquiert au début avec une grande surface de contact (sur le dos par terre) et un faible effet de levier (bras au corps). On diminue ensuite la surface de contact (sur la pointe des pieds) et on agrandit l'effet de levier (bras en l'air).

Posture C+



Fermeture en poitrine, contraction de la partie avant du corps.

Exercice de construction C+

Bateau en position C+ sur le dos. Variante: se balancer en bateau.



Posture C-



Ouverture de la poitrine, contraction de la partie arrière du corps.

Exercice de construction C-

Bateau en position C- sur le ventre. Variante: se balancer en bateau.



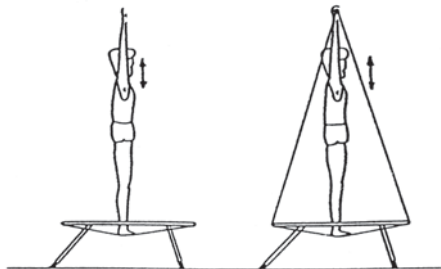
Posture I



Le corps est entièrement aligné, contraction équilibrée des parties avant et arrière du corps.

Exercice de construction I

Sur un mini-trampoline à plat, à partir de la station effectuer seulement des mouvements d'épaules (bras tendus) pour arriver à de petits sauts/à un mouvement de bascule.

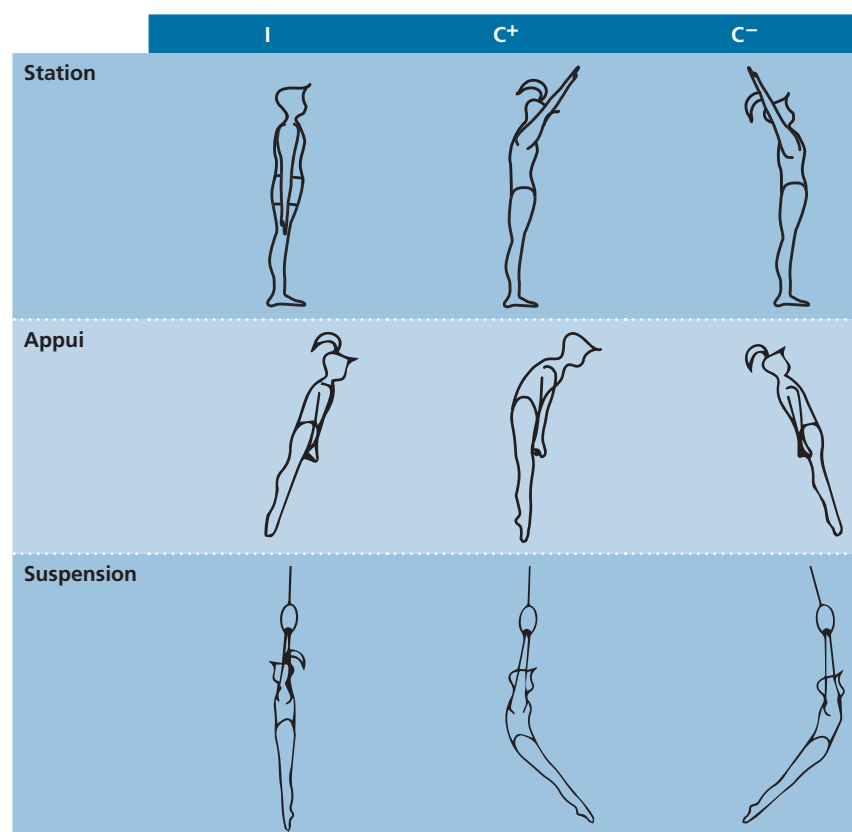


Positions clés

La première couche du modèle montre les trois positions clés de la gymnastique aux agrès. Elles aussi sont effectuées de manière statique pour commencer. Une fois les postures clés maîtrisées, on passe aux positions clés. Ces dernières peuvent toutes être exécutées au-travers des postures clés.

L'apprentissage des positions clés dans les différentes postures clés scelle les bases de l'apprentissage de tous les autres déroulements de mouvement.

Exemple La position clé «suspension» peut être exécutée en I, C⁺ ou C⁻.
Ce n'est qu'ainsi qu'il est possible d'élancer à la barre fixe et aux barres parallèles ou de balancer aux anneaux balançants.

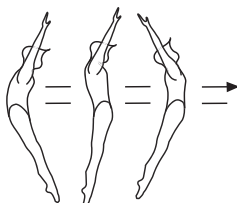


Mouvements clés

La couche suivante décrit les mouvements clés, soit les transitions dynamiques entre deux positions clés.

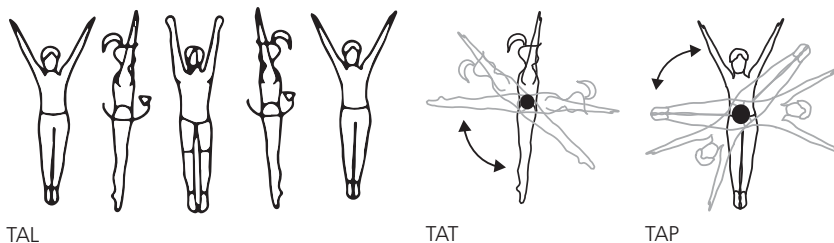
Courbette

C'est le passage dynamique d'une posture C⁺ à une posture C⁻ (ou l'inverse). Ce changement passe par un mouvement en S. La courbette est un mouvement essentiel de la gymnastique.



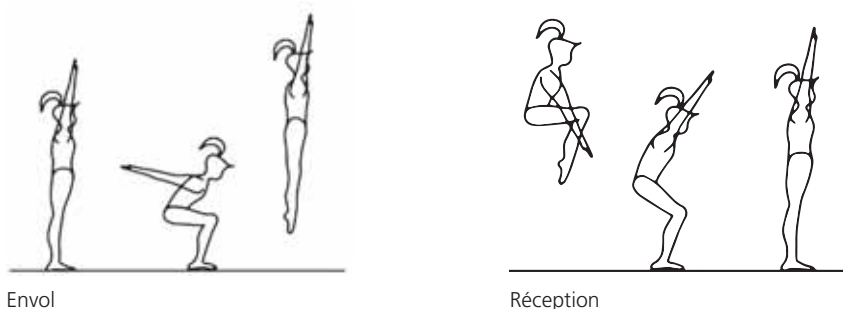
Tours autour de l'axe du corps

Les tours autour des axes longitudinal (TAL), transversal (TAT) et profond (TAP) peuvent également être effectués dans toutes les positions clés. Vous trouverez des exemples d'apprentissage et d'acquisition de mouvements de tours autour de l'axe du corps dans le chapitre «Bases et conditions préalables».



Envol et réception

Exercices dans le chapitre «Bases et conditions préalables».






Liaisons clés

La combinaison de mouvements clés dans un ordre donné donne naissance aux liaisons clés (dernière couche du modèle). Une liaison clé correspond à un élément gymnique, par exemple un roulé en avant. L'enchaînement de liaisons clés permet de composer un exercice complet aux différents engins. Chaque liaison clé peut être décomposée à l'aide d'une analyse du mouvement.

Exemple pratique d'analyses

De la stat. fac., s'établir en avant en tournant en arr. à l'appui

Phases	Phase préparatoire	Phase principale/ Phase d'action	Phase finale
			
Posture clé	I	C+	I/léger C ⁻
Position clé	Station		Appui
Mouvement clé		TAT	
Liaison clé	De la stat. fac., s'établir en avant en tournant en arr. à l'appui		

Comment m'entraîner avec le modèle?

1. Entraîner les postures clés.
2. Entraîner les positions clés.
3. Entraîner les positions clés à l'aide des postures clés nécessaires.
4. Entraîner les mouvements clés.
5. Entraîner les postures/positions/mouvements clés.
6. Ajouter les différents éléments pour créer une liaison clé.

Principes à observer:

- D'abord statique puis dynamique.
- D'une grande surface de contact à une petite.
- Des petits mouvements aux mouvements de grande amplitude.
- D'abord lentement puis passer à la vitesse originale.

Construction du «flic-flac»

1. **Postures clés** Entraîner le C⁺ et le C⁻ (d'une grande surface de contact à une petite).
2. **Positions clés** Entraîner et combiner les postures clés (C⁺/C⁻) dans la position clé requise (station et appui renversé).
3. **Mouvement clé** Changement de posture de C⁺ à C⁻: préparer le passage dynamique du C⁺ au C⁻ dans les positions clés (station et appui renversé) puis les combiner.
4. **Liaisons clés** Combiner les positions clés entre elles puis effectuer toute la liaison clé (flic-flac) au ralenti en se faisant aider. Accélérer le rythme et réduire l'aide jusqu'à pouvoir effectuer l'élément de manière autonome dans sa vitesse originale.

Bases et conditions préalables

Outre les mouvements clés (modèle des couches), il existe d'autres formes de mouvement qui sont impératives pour pouvoir réussir différents éléments de gymnastique aux agrès. Leur apprentissage se fait la plupart du temps de manière ludique.

Démarrage

A chacun son propre style de course. Ces exercices doivent servir à l'améliorer. Attention à conserver une posture droite, un bassin stable et à effectuer un travail des pieds actif et réactif.

Acquérir un rythme régulier, par exemple en effectuant des sauts de galop.

Variantes:

- Dictier la mesure par différents sens.
- Varier les surfaces.



Courir sur place en levant les genoux avec accompagnement des bras.

Variante: Effectuer l'exercice sur un tapis de 40 cm (nécessite une force accrue).



Course sur la ligne: Les gymnastes démarrent sur une ligne de départ. Elles doivent toucher différentes démarcations dans un ordre donné (courir, toucher la ligne, revenir à la ligne de départ en courant, repartir en courant vers la prochaine ligne, etc.).



Exercice avec partenaire: Deux gymnastes se tiennent debout, l'une derrière l'autre. Celle de devant court en étant retenue par un élastique en caoutchouc qui lui oppose une résistance.

Variante: Celle de derrière est debout ou assise sur un tapis faisant office de luge.

Travail avec partenaire: A indique par un signal sonore (frapper dans les mains par exemple) à sa partenaire (B) le moment où elle doit accélérer sa vitesse de course. B sprinte sur une courte distance puis court de manière détendue. Plus difficile en raccourcissant les intervalles.



Exercice avec partenaire: Les deux gymnastes sont couchées par terre sur le dos, pieds contre pieds. Au signal, les deux se lèvent et A essaie d'attraper B. Intervertir les rôles.

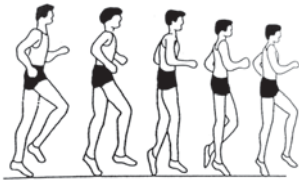
Variantes:

- Raccourcir ou augmenter la distance entre les partenaires.
- Modifier la position de départ (sur le ventre, assis, à quatre pattes, etc.).

Course: Les gymnastes sont toutes debout sur une ligne ou contre la paroi de la salle de gymnastique. Au signal, elles partent en courant. A gagné celle qui franchit la première la ligne d'arrivée.

Appel

Il existe des formes d'appel sur une ou deux jambe(s). Le saut peut s'effectuer vers le haut, vers l'avant, de côté ou vers l'arrière.



Travail des chevilles

Série de sauts sur les deux jambes sur le caisson et/ou à partir du caisson.
Variante: Modifier la hauteur du caisson, la longueur de l'appel et la direction du saut.



Courir et sauter sur un gros tapis:
Sauter sur le tapis de manière à le faire avancer. Appel sur une jambe, réception sur les deux pieds sur la partie antérieure du tapis.

Parcours de sauts: Les gymnastes effectuent un parcours en sautant et en chronométrant le temps (tremplin, mini-trampoline, différents tapis, parties supérieures de caisson de différentes hauteurs, etc.)
Variante: Modifier les directions (sauter vers l'avant, de côté, vers l'arrière, sur une jambe, sur deux jambes ou en alternance).



Saut en hauteur: Apposer une marque sur la paroi de référence. La gymnaste saute aussi haut que possible (sur une ou deux jambe(s), à partir de la station ou avec élan). Qui parvient à sauter plus haut que la marque?

Variantes:

- Varier les supports (tremplin, différents tapis, etc.).
- Sauter en l'air avec rotation ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$).

Réception

Le haut du corps est redressé et légèrement penché en avant, le nombril est rentré et le regard dirigé vers l'avant.

S'il existe plusieurs positions de réception (sur les pieds, le dos, les bras, etc.), la plupart des gymnastes se réceptionnent toutefois sur les pieds. Une réception à la station se termine au plus tard lorsque l'angle des genoux est supérieur à 90° (viser 120°). A ce moment, l'écartement des jambes correspond à celui du bassin, les rotules sont en avant et légèrement à l'extérieur.



Sur les pieds: Sauts à la station de hauteurs différentes sur des supports différents.

Variantes:

- Sauts à la station avec rotation ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ etc.).
- Augmenter l'intensité en augmentant le nombre de sauts ou en raccourcissant les pauses.



Sur le ventre: Position bras levés devant un tapis de 40 cm (regard dirigé vers le tapis), se laisser tomber sur le ventre. Pour contracter suffisamment le torse, la gymnaste doit rentrer le nombril contre la colonne vertébrale.

Variantes:

- La gymnaste saute activement et ne se contente pas de se laisser tomber.
- Réception à quatre pattes.

Balancer à la station: Depuis un caisson suédois se balancer à l'aide d'une corde à grimper ou des anneaux balançants au-dessus d'un tapis de 40 cm. Se lâcher. Réception sur les deux jambes à la station sur le tapis.

De l'appui renversé sur le dos: Exercice: Poser les mains sur le caisson et grimper les espaliers avec les pieds jusqu'à l'appui renversé. Se laisser tomber sur le dos (sur le tapis) dans la posture I.

Construction de l'installation: Installer un caisson suédois devant les espaliers, puis un tapis de 40 cm. Le caisson et le tapis ont environ la même hauteur.



Sur le dos 1: Depuis la station, bras levés, devant un tapis de 40 cm (dos contre le tapis), se laisser tomber sur le dos en contrôlant son corps et en contractant le torse.

Variantes:

- La gymnaste saute activement et ne se contente pas de se laisser tomber.
- Bras levés, regard tourné vers le tapis; envol et $\frac{1}{2}$ tour pour se réceptionner sur le dos (cf. photo).



Sur le dos 2: Se laisser tomber en arr. depuis les espaliers. Réception sur le dos (tapis de 40 cm).

Appui

Il existe différents types d'appui en gymnastique aux agrès: appui renversé, appui, appui facial, dorsal, latéral, etc. Lors de l'appui, les poignets et les épaules forment une ligne droite. La gymnaste contracte le corps et se pousse activement de la surface de contact.

La position des mains varie en fonction de l'engin et du type d'appui.

Exemple au sol: Lors d'un mouvement en arrière au sol, le bout des doigts est la plupart du temps légèrement tourné vers l'intérieur, voire en avant.

Exemple aux barres parallèles: Les bras sont tendus et légèrement tournés vers l'extérieur. L'intérieur du coude est tourné vers l'avant. La hauteur et la largeur des barres sont réglées en fonction de la gymnaste, de l'élément et de l'objectif du mouvement.

Puzzle: En position d'appui fac. au sol, faire un puzzle. Ramasser les parties du puzzle sur le tapis A et les assembler sur le tapis B.

Attention: Interrompre l'exercice s'il est impossible de stabiliser le torse!

Variantes:

- Pieds rehaussés (partie supérieure de caisson, banc).
- Pieds sur une planche à roulettes.
- Mains sur un pédalo.
- Petits sauts (comme un lièvre), par exemple de tapis en tapis.
- Lutte à deux: en appui fac. l'un en face de l'autre; les deux gymnastes essaient de taper la main de l'autre.
- Les gymnastes essaient de faire perdre l'équilibre à l'autre en lui prenant la main.

Jeu de balle: En position d'appui dors., les gymnastes se font des passes du pied avec un ballon (jambes tendues ou pliées).

Variante: Jouer un match de foot. Les joueurs se déplacent en appui dors.



A quatre pattes: Marcher à quatre pattes en av. et en arr. sur les barres.

Variantes:

- Marche du crabe (ventre en direction du plafond).
- Incliner les barres (cf. photo).

Appui facial: Appui fac. avec partenaire. La partenaire tient les pieds de la gymnaste dont elle modifie l'ABT en poussant/tirant légèrement en av. et en arr.

Plus l'angle est ouvert, plus l'exercice est difficile!



«Appui 1»: «Appui» et déplacement aux barres parallèles en av., de côté, en arr. Tirer activement les épaules vers l'extérieur.

Variantes:

- «Appui» avec $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ tour.
- Effectuer le même exercice à la poutre.

«Appui 2»: Appui fac. et dors. à différents engins et avec différentes postures (barre fixe, barres parallèles, anneaux balançants).



Saute-mouton

Variantes:

- Plusieurs sauts successifs.
- Sauts synchronisés avec ceux de la partenaire d'entraînement.

Suspension/Elancer/Balancer

- Pour le débutant, la force des mains est le facteur limitant (prévoir de brèves séquences d'exercices lors de la session d'entraînement).
- Régler la hauteur des anneaux de sorte que la gymnaste puisse avoir les épaules relâchées et poser les pieds à plat au sol. Cela lui permet d'effectuer un appel des pieds énergique.

La suspension est la condition préalable pour le balancé et l'élan. L'élan effectué les yeux fermés permet de sentir l'évolution de la sensation du mouvement requise.



Suspension: Se suspendre à plusieurs engins tête en bas.

Exemples:

- Par les genoux à la barre fixe/aux barres asymétriques scolaires. Lancer une balle (s'assurer sous les genoux).
- En suspension mi-renversée à différents engins.



«Paresseux»: Av., arr., avec rotation à différents engins.



Déplacement en suspension: Se déplacer en suspension à la force des bras à différents engins (barres parallèles, barre fixe, anneaux balançants).

Exemples:

- Avec rotations dans différentes directions et avec changements de prise.
- En sautant en suspension (de barre en barre par exemple).



De la suspension à la suspension fléchie: (Avec ou sans aide). Conserver le fléchissement jusqu'à ce que la partenaire a terminé un parcours. Variante: Traction avec différentes techniques de prise.

Corde: Elancer en av. et en arr. de caisson en caisson avec l'une des cordes suspendues au plafond.

Variantes:

- Se balancer en cercle: départ en suspension tendue, passer les jambes au-dessus d'un caisson et revenir en suspension tendue.
- Commencer sur le banc, une balle entre les pieds, les anneaux dans les mains. Balancer et passer la balle à sa partenaire debout en face d'elle en bas du banc.



«Mixer»: Se suspendre aux anneaux balançants sans toucher le sol. Dessiner activement des cercles des pieds dans l'air (soleil) pour faire tourner le corps tout entier.

Variante: Renvoyer des pieds la balle lancée par la partenaire.



Variante du «mixer»: Suspendue aux anneaux balançants, poser les pieds au sol et faire des cercles avec le bassin (hula hoop).



Tarzan: Aller d'un anneau balançant à l'autre par la force des bras.

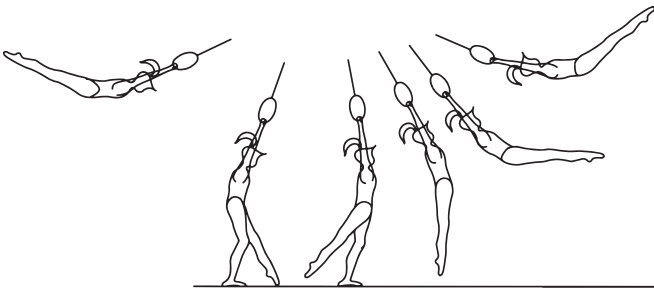
Variantes:

- Balancer de côté aux perches inclinées.
- Balancer de côté aux perches tout en grimpant avec les mains.
- Changer de perche par la force des bras.



Suite de pas rythmée: Suspension aux anneaux balançants et station sur la partie supérieure d'un caisson ou sur un banc derrière le point de suspension. Se pousser du caisson avec les jambes et initier un élan en avant avec la suite correcte de pas. Freiner avant de revenir en arrière.

Suite de pas sous le point de suspension (ta-tam). Dessiner l'endroit des pas sous le point de suspension comme aide à l'orientation (cf. photo).



Effectuer plusieurs élan en avant et en arrière: Commencer par faire l'expérience du balancé puis balancer en contrôlant la posture du corps. La position finale est en balancé avant C⁺ et en balancé arrière en léger C⁻.



Elancer en chaîne: A deux, trois, etc.

Variante: Dans la chaîne, une personne regarde devant elle, la suivante derrière elle, etc.

Balancer simultanément: A deux, à trois, etc.

Variante: Balancer en ordre inversé. Une personne sur deux regarde dans une autre direction.

Rotation



«Tronc qui roule»: Au signal, les gymnastes couchées par terre tournent sur leur axe longitudinal. Ce faisant, elles transportent le «tronc d'arbre».



Rouler en bas: Rouler de côté sur un plan incliné (dr. et g.).



Saut en extension: Au sol, effectuer des sauts en extension avec $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ tour.

Variante: Idem sur un mini-trampoline à plat



Tenir la pose C+: Couché sur le dos, bras levés, effectuer un $\frac{1}{2}$ tour.

Variante: Idem en étant couché transversalement sur une partie supérieure de caisson (cf. photo).



Suspension à la barre fixe: Se suspendre à une barre fixe. $\frac{1}{2}$ tour en suspension (changer de prise).



Rouler en bas/en haut: Rouler en descente en av. et en arr. sur un plan incliné.

Variante: Rouler en montée en av.



Appui fac. à la barre fixe: S'abaisser en tournant en av. à la station.



Assis sur la barre fixe: Rouler en arrière en position accroupie (barre dans le creux des genoux) à la station.



Tourner entre les anneaux: Balancer en arr. et en av. à partir de et à la station.

Variante: Idem entre deux perches ou cordes.



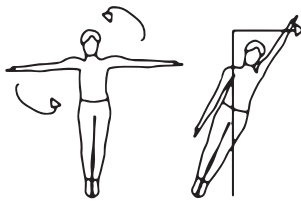
Tourner à la station: Rotation à partir du C+ aux espaliers au C- et revenir au C+ avec rotation (en continu). Mains toujours en contact avec la paroi.

Déclencher des rotations

Il existe différentes manières de déclencher une rotation autour de l'axe longitudinal (vrille). Le type de déclenchement dépend de différents points: élément à effectuer, nombre de rotations, prérequis du sport en question et préférence de la gymnaste. Si elles sont entraînées séparément, les techniques de déclenchement revêtent souvent dans la pratique une forme mixte, en particulier lors des rotations multiples.

La biomécanique joue également un rôle: le moment de rotation (M) est le résultat d'une force (F) qui n'a pas son point d'engagement dans le centre de gravité. L'importance du moment de rotation dépend de la distance (a) entre l'axe de rotation et les points d'engagement de la force ainsi que de la force elle-même.

On distingue trois types de déclenchement différents de rotations autour de l'axe longitudinal:

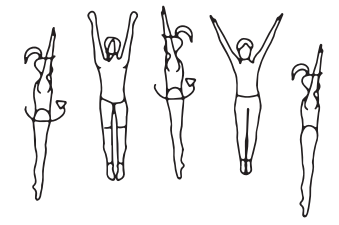


1. Déclenchement par l'allongement/le raccourcissement du corps en utilisant l'impulsion de rotation autour de l'axe transversal (effet de toupie ou transmission d'impulsion)

La rotation s'effectue grâce à l'exploitation et à la transformation du moment de rotation autour de l'axe transversal.

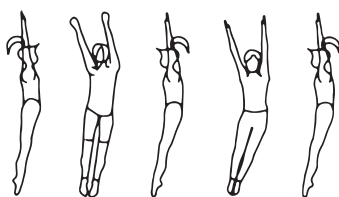
Il s'agit de la technique de vrille privilégiée en gymnastique aux agrès. Cette technique se rapproche de l'effet toupie. En termes simples, lors d'un salto, la modification de la position du corps (à l'aide d'un mouvement asymétrique des bras) permet d'amener la rotation autour de l'axe longitudinal (vrille).

Lors d'une rotation autour de l'axe transversal en avant et d'une rotation à gauche, la rotation autour de l'axe longitudinal est initiée en baissant le bras droit (rotation sur le côté long du corps). Lors d'une rotation autour de l'axe transversal en arrière et d'une rotation à gauche, cela se passe avec le bras gauche (rotation par le côté court du corps).



2. Déclenchement à partir de la station (vrille à la station ou à l'appui)

Déclenchement par poussée au sol. L'envol donne l'impulsion de la rotation. La partie du corps éloignée de la station (ou de l'appui) vient vers l'avant ce qui produit une impulsion de rotation autour de l'axe longitudinal. Il s'agit d'une technique simple à apprendre qui s'utilise notamment, en gymnastique au sol, pour les sauts avec $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ tour.



La rotation est imprimée par un moment de rotation réactif.

3. Déclenchement provoqué par le fait que les hanches sortent de l'axe du corps (vrille hula hoop ou à effet contraire, rotation réactive)

Cette technique permet de tirer profit du principe de l'effet contraire. La vrille hula hoop est reconnaissable par le cercle des hanches typique effectué dans une direction donnée et qui produit un mouvement de rotation du corps tout entier autour de l'axe longitudinal dans la direction opposée. Les rotations autour de l'axe longitudinal ne peuvent avoir lieu qu'en présence d'une rotation simultanée et dans la même direction des jambes et du haut du corps.

Ce type de déclenchement de rotation est souvent utilisé au trampoline. En gymnastique aux agrès, il intervient principalement lors des rotations multiples autour de l'axe longitudinal. Cette variante s'observe également souvent lors des balancés avec $\frac{1}{2}$ tour (par exemple aux anneaux, élan en avant $\frac{1}{2}$ tour).

Il est possible d'exercer la vrille hula hoop avec des exercices préparatoires comme, par exemple, le mouvement de hula hoop à la station avec un cerceau ou le «tronc qui roule».

Sol



Balance

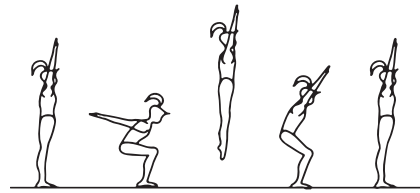
Un élément d'équilibre se distingue par le maintien d'une position statique pendant quelques secondes.



BO.00001.01

Balance fac. sur une jambe devant les espaliers. La jambe libre est en appui sur les espaliers, les bras sont levés. Le haut du corps se penche en avant et se relève (renforcement des muscles dorsaux).

Variante: En position d'équilibre, lever la jambe aussi haut que possible et tenir. Avec l'aide d'une personne aux épaules.



Saut en extension

Plus la gymnaste saute haut, plus elle a du temps pour effectuer le mouvement en l'air.

Le travail actif des bras permet de gagner de la hauteur.



BO.15501.01

Sauter à pieds joints en restant droit. Amener les bras de l'arrière en bas vers l'avant en haut. Prise d'élan active à partir des jambes. Bras levés dans la phase de vol I. Le saut en extension est la base de toutes les variantes de saut au sol (saut avec pas de côté, galop, saut de ciseau, saut de galop, etc.)

Variante 1 – Réception sur un couvercle de caisson pour sauter plus haut.

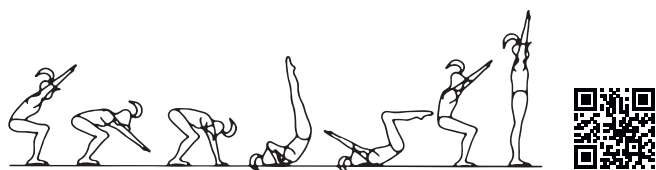
Variante 2 – Saut en extension avec demi-tour: d'en-bas derrière le corps, la gymnaste lève les bras devant elle. Rotation par un appui au sol et/ou un léger déplacement d'un côté du corps. Le saut en extension avec demi-tour s'effectue la plupart du temps comme une vrille à la station.

Variante 3 – Saut en extension avec tour complet, station sur les deux jambes, bras en haut. Lors de la prise d'élan (par le fléchissement des genoux), les bras impriment un demi-cercle vertical (1 bras en av., 1 bras en arr.). Pendant l'envol, continuer les cercles des bras jusqu'à ce que les bras soient levés. Dessiner un cercle avec les bras permet de faciliter la rotation. Métaphore: Les bras dessinent deux roues près du corps: l'une qui tourne en avant et l'autre en arrière.

Variante 4 – Saut en extension avec tour complet 2. La gymnaste lève les bras d'arrière en avant de bas en haut. Toute la rotation résulte de la prise d'élan active au sol et d'une vrille hula hoop.

Erreurs les plus fréquentes (Saut en extension)

Observer	Evaluer	Conseiller
Réception en position trop penchée en avant ou en arrière.	Le corps n'est plus dans l'axe.	Durant l'exécution du mouvement, tenir le corps de manière stable en l'air en posture I.
Les mouvements effectués en l'air ne sont pas exécutés jusqu'au bout.	Le saut manque de hauteur.	Elan actif à partir des jambes pour gagner de la hauteur.



Roulé en av.

Faire le dos rond de la tête au coccyx (métaphore: carapace de tortue). La tête reste entre les bras durant tout le mouvement (cacher les oreilles). Toujours entamer le roulé avec la partie supérieure du dos sans impliquer la tête. L'impulsion de la rotation est donnée par les talons.

Les métaphores suivantes peuvent aider à garder le haut du corps en boule: «Imagine que tu as un bébé kangourou dans ta poche ou un bébé dans une écharpe ventrale et que tu dois le protéger durant tout le roulé.»

En cas de difficulté pour se relever, veiller à ce que le corps reste rond jusqu'à la fin et que les pieds/talons soient posés par terre près des fesses.



Rouler sur le dos plusieurs fois d'avant en arrière en position arrondie comme une demi-sphère. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale arrondie. Regard en direction des genoux.

Variante: Effectuer le même exercice à partir de la position accroupie et revenir à la position accroupie. Conserver la distance la plus constante possible entre les genoux et le nez.



Depuis la position à genoux ou accroupie sur un banc, rouler sur un tapis. Regard en direction du dessous du banc.



Roulé en av. sur un plan incliné.



Position accroupie sur un caisson composé de trois éléments. Rouler avec les fesses sur le caisson jusqu'à la station sur le tapis.



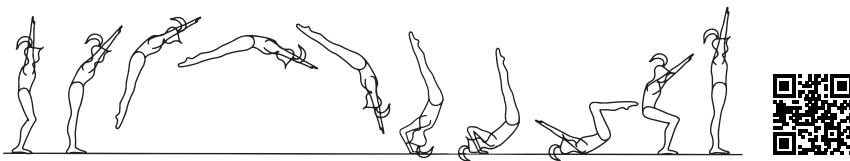
Forme finale plus difficile: Rouler sur un plan incliné jusqu'à une position assise. Prendre énergiquement appui sur les pieds. Les bras restent toujours près des oreilles.



Variante de la forme finale: de la balance, roulé en av. en passant par la chandelle.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Il est difficile, voire impossible, de se relever.	Les pieds sont placés au sol, trop loin des fesses ou les mains se posent une nouvelle fois par terre (pour repousser) après le roulé en av.	Poser les pieds par terre près des fesses et garder les bras levés (sinon le dos se redresse).
A la moitié du roulé, le corps «tombe» sur lui-même. Impossible d'effectuer un autre roulé.	Les talons restent «immobiles» et le haut du corps se redresse.	Garder le haut du corps arrondi durant tout le mouvement et décrire avec les talons un demi-cercle imaginaire depuis la poussée jusqu'au contact au sol.



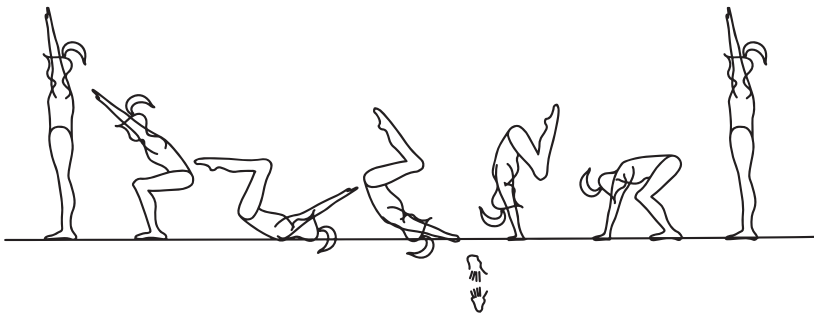
Saut roulé en av.

La phase de vol s'effectue en C⁺. Le torse reste stable et les talons donnent l'impulsion vers le haut. Les mains sont en appui par terre. Le roulé s'effectue à la station en passant par la position de la chandelle.

BO.K3-3.01		<p>Tremplin devant une paroi. Depuis la station, appel pieds joints en léger C⁻ vers le haut en avant. Une fois en l'air, passer de C⁻ à C⁺. En C⁺, se pousser de la paroi à l'aide des deux mains (un saut ou plusieurs sauts successifs).</p>	BO.K3-3.04		<p>Saut roulé sur un gros tapis (avec ou sans tremplin). Lever les bras près des oreilles, allonger le corps vers le haut et l'amener en posture C⁺ (métaphore: dauphin qui plonge).</p>
BO.K3-3.02		<p>Couchée à plat ventre sur un caisson (ou un mouton). Poser les mains au sol, plier les bras et rouler à la station par la chandelle. Pendant tout le roulé, les talons «décroissent» un cercle. Les bras restent près des oreilles.</p>	BO.K3-3.05		<p>Saut roulé par-dessus un Swissball, appel pieds joints. Variante: Série de sauts roulés par-dessus un Swissball reliés par des sautillés à pieds joints.</p>
BO.K3-3.03		<p>Debout sur un caisson, bras levés. Avec un appel pieds joints, amener le corps en C⁺. Rouler sur un tapis épais à la station via une chandelle.</p>	BO.K3-3.06		<p>Saut roulé sur une jambe. Appel pieds joints. Le talon de la jambe arrière imprime une impulsion active en arrière en haut. Les jambes sont ramenées dans la phase de vol. Rouler à la station via la position de la chandelle.</p>

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le mouvement est irrégulier.	L'appel se fait de manière trop énergique en avant ou vers le haut.	Utiliser la métaphore d'un arc-en-ciel que le corps dessine dans l'air.
Le mouvement est saccadé au moment de l'impact.	Le corps ne reste pas en posture C ⁺ et les pieds ne suivent donc pas la trajectoire de vol optimale.	Exécuter de petits sauts roulés en se focalisant sur l'accompagnement actif des talons.
Le mouvement du corps n'est pas rond.	Les pieds «ressortent». Tenir une posture C ⁺ pour un roulé «rond»; les pieds doivent donner une impulsion marquée vers l'arrière en haut.	Entraîner les postures, répéter les exercices de construction, se concentrer sur tenir le C ⁺ pendant tout l'exercice.
Le saut roulé est trop plat.	Les bras ne se dirigent pas vers le haut mais directement vers le sol.	Sauter par-dessus des obstacles avec le saut roulé en faisant attention à bien positionner les bras.



Roulé en arr.

Pendant tout le mouvement, les bras restent près des oreilles.

De la station, rouler en arrière et poser les pieds aussi vite et aussi près que possible derrière les mains sur le sol. Pendant tout le mouvement, le haut du corps reste arrondi comme une carapace de tortue du haut du dos jusqu'au coccyx. Rouler sur la partie supérieure du dos et des épaules mais pas sur la tête. La distance entre les genoux et le bout du nez est toujours égale à la longueur d'un avant-bras (métaphore: de la longueur d'un spaghetti). Lorsque les bras sont fléchis, garder les mains près des oreilles; lorsque les bras sont tendus, les tourner à l'intérieur (doigts face à face).



Rotation arr. à différents engins (anneaux, perches, etc.) à la station debout.



Roulé en arr. en se repoussant à l'appui facial.



En position assise à l'extrémité supérieure d'un plan incliné, le haut du dos en position arrondi. Bras levés dans le prolongement du corps, tête penchée vers l'avant (menton sur la poitrine, regard vers les genoux). Former un «toit» avec les mains devant le front, doigts tournés face à face. S'immobiliser dans cette position arrondi et se laisser tomber en arrière. Poser les pieds directement derrière les mains sur le tapis et rouler à la station.



De la position accroupie, rouler en arr. sur un caisson. Appui des mains sur le caisson, regard tourné vers les genoux. Le mouvement se termine à la station debout derrière le caisson.

Variante: De la position assise.



De la station, roulé en arr. avec les bras fléchis.

Variantes:

- Avec les bras tendus.
- Avec les jambes tendues.
- Avec les bras et les jambes tendus.



De la position assise (ou de la station) rouler en arrière sur un tremplin. Plier les bras et poser les pieds directement derrière les mains. Le corps se déroule jusqu'à la station, bras en haut.

Erreurs les plus fréquentes

Observer

La gymnaste ne peut pas effectuer la rotation jusqu'à la station.

Difficulté pour se relever.

Evaluer

Elan insuffisant, le bassin ne peut accompagner le mouvement.

Les pieds sont posés par terre trop loin des mains ou ils effectuent un faux mouvement en arrière en haut.

En se relevant, la tête tombe en avant.

Conseiller

Garder le dos rond du début à la fin du mouvement. Les hanches se placent activement au-dessus la tête et les pieds se posent directement derrière les mains.

Reposer les pieds par terre derrière les mains et tout près d'elles.

Garder la tête entre les bras (C⁺) durant tout le mouvement jusqu'à la station les bras en haut.



Appui renversé sur la tête

Pour une répartition optimale du poids du corps, poser le front et les mains en triangle au sol. Corps en posture I.



BO.10103.01

Poser le front et les mains par terre en triangle. En appui renversé sur la tête, grimper avec les pieds contre la paroi. Serrer les jambes.

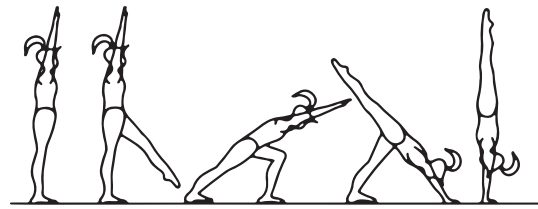


BO.10103.02

Les jambes serrées (tendues/fléchies), amener les hanches au-dessus de la tête posée au sol. Seulement alors, tendre les jambes, respectivement ouvrir l'AJT. Variante: Pour descendre de l'appui renversé sur la tête, allonger le corps vers l'avant par les talons, baisser la tête et rouler en passant par un C+, se relever.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible de rester en appui renversé sur la tête.	Les mains et la tête sont posées sur la même ligne au sol.	Poser la tête plus en avant de manière qu'elle forme un triangle avec les mains pour avoir une répartition optimale du poids du corps.
Elan trop prononcé.	Elan trop prononcé lors de l'ouverture de l'AJT ou position cambrée.	Mieux vaut commencer avec un élan pas assez prononcé plutôt que trop. Augmenter continuellement jusqu'à utiliser l'énergie de manière optimale pour s'immobiliser en posture I. Le torse reste stable.



Appui renversé

S'établir à la posture I en passant par un léger C+. Mains posées au sol à la largeur des épaules, bras tendus. Les doigts sont dirigés vers l'avant. Lors de l'appui renversé, les poignets, les épaules et le bassin forment une ligne droite (posture I). Cela est plus facile lorsque la gymnaste pousse le corps en direction du plafond à partir des épaules. La tête reste toujours en prolongement de la colonne vertébrale. Le regard est dirigé vers les mains.

L'appui renversé est un élément d'équilibre! Si l'établissement est trop énergique, l'équilibre est difficile à trouver.



BO.10109.01

Par groupes de deux, voire de trois. Une personne aide la gymnaste à s'établir de l'appui fac. à l'appui renversé en tenant la position du corps. Les épaules restent au-dessus des poignets (pas de déplacement vers l'avant ou vers l'arrière).

Variantes:

- Idem à partir de la position couchée sur le ventre. Garder l'ABT ouvert.
- A l'appui renversé (I), la gymnaste bascule légèrement en av. et en arr.



BO.10109.02

Mains posées au sol, les pieds grimpent le long de la paroi/des espaliers. Position finale en I avec le ventre contre la paroi.



BO.10109.03

Une gymnaste est couchée sur le ventre sur un mouton, mains posées près du mouton par terre. Elle tend une jambe, voire les deux en même temps, à l'appui renversé. La gymnaste doit trouver elle-même son équilibre. Elle peut se faire aider par sa partenaire. Variante: Même exercice avec un Swissball.



En appui renversé contre la paroi, pousser à plusieurs reprises le corps vers le haut à partir des épaules puis relâcher. Garder les bras tendus, la tête entre les bras. Détendre le torse.

Cet exercice permet de ressentir l'«allongement» des épaules tout en renforçant la ceinture scapulaire.

Variante: Même exercice avec les mains sur le mini-trampoline à plat, avec l'aide d'une partenaire pour se stabiliser.



S'établir à l'appui renversé avec le dos contre la paroi avec un pas d'élan. A l'appui renversé, pousser avec les épaules le corps vers le haut dans une posture I. Cet exercice est également possible contre un tapis.

Variantes:

- Appui renversé avec l'aide d'une partenaire (plus facile).
- Appui renversé à partir de la position accroupie (plus difficile).



En position accroupie sur un banc (ou une partie supérieure de caisson). Bras levés. Poser les mains par terre et trouver l'équilibre en appui renversé jambes groupées.

Variante: Idem par terre ou à partir du roulé en av.

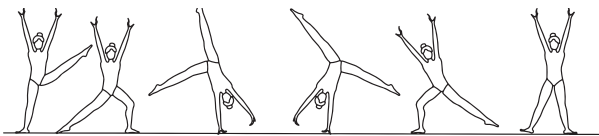


Appui renversé et rouler à la stat. Laisser basculer le corps en allongeant vers l'avant (des épaules aux pieds). Rouler en passant par la posture C+ jusqu'à la station.

Attention: l'ABT reste ouvert.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
L'appui renversé n'est pas tenu, la position cambrée est visible.	La tête doit rester stable entre les bras et le torse pour que les hanches, les épaules et les poignets se trouvent sur une ligne. Allonger tout le corps vers le haut en poussant.	Poser les mains par terre. Les pieds grimpent le long de la paroi/des espaliers jusqu'à ce que le torse soit stable.
L'établissement à l'appui renversé est difficile.	L'élan est insuffisant. L'ouverture de l'ABT n'est pas suffisante et la tête ne se trouve pas entre les bras.	Poser les mains loin devant, ouvrir l'ABT au maximum, la tête toujours entre les bras. Pousser le corps avec les épaules en haut aussi loin que possible du sol (posture I active).
Chute sur le dos ou déplacement des mains.	Élan trop prononcé.	Mieux vaut commencer avec un élan insuffisant que trop marqué. Augmenter petit à petit jusqu'à l'impulsion idéale pour arriver à s'immobiliser en posture I. Amener d'abord le bassin puis les jambes et les pieds au-dessus du point d'appui.



Roue

Position de base: Le corps forme un «X» avec les bras et les jambes. Grand pas en avant puis poser la main d'appui loin du pied (en fonction de la taille de la gymnaste). Jambes écartées, rotation à la posture I en passant par un appui renversé latéral. Du début à la fin du mouvement, garder les bras levés de manière à revenir plus facilement à la station.

Plus la main d'appui est éloignée du pied, plus la distance au sein du mouvement est grande, ce qui nécessite un élan accru. Bonne préparation pour la rondade.

Toujours exercer la roue des deux côtés.



Disposer 5 cerceaux ou sautoirs en demi-cercle. La gymnaste met un pied dans le premier bras levés, puis une main dans celui d'après et la deuxième dans le suivant. Les pieds se posent successivement dans les deux qui restent.

Plus le demi-cercle est arrondi plus le mouvement est facile.

Variantes:

- Exercer la roue sur le sol de la halle dans des cercles de taille différente.
- Roue dans cinq anneaux disposés en ligne droite.



Sur un caisson en 2 parties, effectuer un pas en avant, pivoter le corps et poser les mains sur l'élément le plus bas. Rotation en passant par l'appui renversé, poser les pieds par terre. Aide de la partenaire avec prise croisée sur les hanches.

Variante: Debout sur une partie supérieure de caisson ou un banc. Faire un pas en avant sur le sol avec la première jambe et poser les mains par terre.



Roue sur un plan incliné (pas trop raide) en partant avec un pas en avant.



Roue par-dessus un élément de caisson. A partir d'un pas en avant, imprimer une rotation au corps et poser les mains sur une partie supérieure de caisson. Les talons s'élancent vers le haut.



Effectuer une roue entre deux tapis. Plus l'espace est étroit et haut, plus l'exercice est difficile (il faut pouvoir effectuer la roue à la verticale).



Effectuer une roue par-dessus un espace entre deux tapis. Poser les deux mains de l'autre côté de l'espace. Position de départ frontale. Le corps tourne pendant le basculement en position latérale. Améliorer l'ouverture de l'ABT grâce à l'«allongement» du corps.



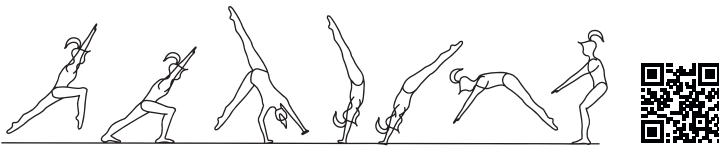
Roue le long d'une ligne.

Variantes:

- Roue sur un banc, si possible même sur la partie étroite.
- Roue le long de la paroi.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
La roue n'a pas le bon rythme et la station est difficile. Le mouvement ne passe pas par un I, respectivement un appui renversé jambes écartées.	La main au sol après le premier pas se pose trop près du pied. L'AJT doit être entièrement tendu (ligne du corps à la verticale, des pieds jusqu'aux mains).	Effectuer un grand pas en avant et poser la première main loin devant (autant que le permet la taille de la gymnaste). Faire des exercices en appui renversé jambes écartées et vers l'appui renversé jambes écartées. Par exemple, se familiariser avec cette position en effectuant des appuis renversés jambes écartées contre la paroi.
Le corps ne suit pas le déroulement du mouvement.	Le corps ne conserve pas la posture I, l'ABT se ferme et la tête se trouve devant ou derrière les poignets.	Toujours laisser les bras près des oreilles lors des exercices de préparation.



Rondade

De la posture C⁺, effectuer un pas en avant avec demi-tour à l'appui renversé en C⁻. De l'appui renversé en C⁻, poussée active depuis les épaules et les poignets pour repousser en C⁺ (changement de posture de C⁺ à C⁻). La tête reste toujours entre les bras; le torse reste stable. Le changement de posture de C⁺ à C⁻ peut mieux réussir si les jambes se ferment avant la verticale.



La rotation longitudinale est plus facile à effectuer si les mains forment un «T».

Pour effectuer un flic-flac, poser les pieds à plat près des mains.

Pour un salto, poser les pieds plus en arrière.



BO.10920.01

De l'appui renversé, baisser une jambe après l'autre. Ce faisant, basculer le bassin et poser la première jambe aussi près que possible des mains. Ramener la deuxième jambe.



BO.10920.02

De la station un genou au sol (ou de la station), une roue avec ¼ de tour.



BO.10920.03

Exercice pour le «pas de chute»
Prise d'élan des deux jambes devant un tremplin avec réception en fente en avant. Durant la prise d'élan, les bras se lèvent de bas en haut près des oreilles. Plier la jambe de devant lors de la réception.



BO.10920.04

Appui renversé avec les mains sur le mini-trampoline en C⁻ contre la paroi. Changement de posture de C⁺ à C⁻ avec poussée à partir des épaules et des poignets vers une phase de vol C⁺. Réception à la station C⁺.

Variante: Effectuer le même exercice sur 2-3 éléments de caisson au lieu du mini-trampoline. Travailler avec toujours moins d'éléments de caisson.



BO.10920.05

Pas en avant à la roue. Fermer les jambes tôt durant l'appui renversé. Puis l'une après l'autre à la posture C⁺ à la station.



BO.10920.06

S'établir à l'appui renversé avec ½ tour à l'appui renversé en C⁻. Le deuxième bras suit rapidement et de manière dynamique. De l'appui renversé, (posture C⁻) rouler en av.

Aide avec prise opposée sur les cuisses.



BO.10920.07

S'établir à l'appui renversé, poser les mains par terre en position T (cela déclenche le ½ tour autour de l'axe longitudinal). Appui renversé en posture C⁻, regard tourné vers le gros tapis. Rouler à la station.

BO.10920.08



Deux caissons, l'un derrière l'autre. Rondade à partir d'un saut. Les bras restent levés, près l'un de l'autre.

Lors de la réception, le moniteur aide en freinant la rotation de la gymnaste au niveau du dos.

BO.10920.11



Rondade au sol avec aide de marquage.

La première main effectuée si possible une rotation à 90°. La deuxième est à 90° de la première pour que toutes deux forment un «T» (cf. photo).

BO.10920.09



Rondade à partir d'un saut sur le banc. Poser les mains sur un mini-trampoline à plat. Pousser activement depuis les épaules et les mains. Réception sur le tapis, bras en haut.

BO.10920.12



Rondade suivie d'une réception sur le dos (préparation d'un flic-flac) ou sur un tapis à la station (préparation d'un salto en arr., cf. photo).

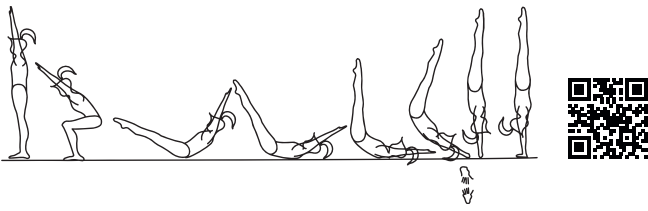
BO.10920.10



Rondade sur un plan surélevé. Poser les mains par terre. Pousser à partir des épaules et des poignets. Réception sur le tapis en C+.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Fermeture de l'AJT après la phase d'appui.	La courbette en appui renversé n'est pas effectuée.	Fermer les jambes plus vite et plus tôt pour parvenir rapidement à l'appui renversé C ⁻ .
Les points de départ et de réception ne se trouvent pas sur une même ligne (déplacement latéral sur la piste de tapis).	Soit les jambes se déplacent à l'extérieur (au lieu de former directement un appui renversé) soit les bras ne se posent pas au sol dans le prolongement du corps (à côté du corps).	Dessiner une ligne au sol, se frotter les mains avec de la magnésie afin de pouvoir vérifier la position de poussée.
A la fin du mouvement, le haut du corps penche fortement en avant.	Il est plus difficile de se relever. Absence de poussée, ou poussée tardive, des épaules et des poignets à partir de l'appui en appui renversé vers la deuxième phase.	Poussée tout de suite après avoir posé les mains. «Saut de double appui» en appui renversé afin d'exercer le timing de la poussée (pousser de nouveau tout de suite après avoir posé les mains au sol).



Roulé en arr. en passant par l'appui renversé (Streuli)

Du roulé en arrière (C+), repousser le corps à l'appui renversé (I). Ce faisant, il est possible de commencer par plier les bras puis de les tendre ou de les garder tendus pour effectuer le mouvement. Le regard est d'abord tourné en direction des pieds puis, lors de l'appui renversé, légèrement vers les mains.

Les exercices de roulé en arr. avec bras tendus sont de bons exercices préparatoires pour le Streuli bras tendus.



De la suspension mi-renversée accroupie au sol, ouvrir en position de chandelle ouverte. Mains posées près des oreilles.



De la station, rouler en arrière en C+ à la chandelle. Pendant la chandelle, poser les mains au sol et revenir en roulant à la station. Garder le dos rond pendant tout le mouvement.



De la station (ou de la position accroupie), rouler en arrière et pousser le corps en arrière. Réception sur le ventre sur un gros tapis (posture I) en gardant le corps contracté. Tête toujours entre les bras et regard tourné vers les pieds.



Position mi-renversée au sol, mains posées au sol près des oreilles. Au signal, la gymnaste ouvre l'AJT à la chandelle et se pousse vers le haut à l'aide des bras.
Aide: Prise opposée sur les cuisses.



Placer deux caissons l'un à côté de l'autre en laissant un espace entre et les recouvrir d'un tapis. La gymnaste s'assied sur le tapis et roule en arrière à la position de la chandelle (C+). Dès que les mains sont placées sur la partie supérieure du caisson, elle se pousse activement vers le haut en s'aidant des bras. Le partenaire est debout sur le caisson. Prise opposée sur les cuisses.



De la station dors., arrondir le haut du corps et rouler en arr. sur le tremplin. Dès que les mains et les épaules touchent les tapis sur le tremplin, pousser le corps à l'appui renversé en passant par un C+. Des partenaires aident avec prise opposée sur les cuisses.



Effectuer un Streuli à partir de la station avec et sans aide.

Erreurs les plus fréquentes








Observer	Evaluer	Conseiller
La gymnaste ne parvient pas à effectuer l'appui renversé, les pieds poussent en arrière au lieu de pousser vers le haut. En appui renversé, tomber en avant.	L'AJT s'ouvre trop tardivement. La tête part en avant. Le centre de gravité du corps se trouve devant le point d'appui, par-dessus les poignets.	Ouvrir l'AJT avant que les hanches ne se trouvent derrière le point d'appui. Laisser la tête entre les bras et pousser le corps en haut dans la longueur pour pouvoir ouvrir entièrement l'ABT.
Le mouvement à l'appui renversé n'est pas achevé.	Poussée trop lente ou trop faible du corps avec les bras.	Poussée explosive et puissante avec les bras (lors de l'exécution avec bras pliés).



Renversement en av.

Du pas de chute, passer par un C⁺ à l'appui renversé. Pousée des épaules et des poignets et impulsion des talons vers le haut en C⁻. Réception à la station en passant par un C⁻. Les bras restent toujours levés, le regard est dirigé vers les mains.

Aider et assurer sur l'arrière de la cuisse et sur le dos dans la région des omoplates ou sous les épaules.

BO.10902.01		<p>A partir d'un pas en avant, s'élan- cer à l'appui renversé. Frapper les talons contre le tapis rapidement et de manière dynamique.</p>	BO.10902.04		<p>S'élan- cer sur un caisson à l'appui renversé. Pousser à partir des épaules et se laisser tomber, corps entièrement tendu, parmi les gymnastes. Bras toujours levés, torse toujours stable.</p>
BO.10902.02		<p>Appui renversé repoussé. S'élan- cer à l'appui renversé en passant par un C⁺. Juste avant l'appui renversé, pousser le corps vers le haut à partir des épaules et des poignets. Les mains ne sont plus en contact avec le sol. Ré- ception sur les mains à l'appui renversé (ou sur un tapis supplé- mentaire).</p>	BO.10902.05		<p>S'élan- cer sur les caissons (disposés en «T») avec ou sans aide à l'appui renversé. Pousée à partir des épaules et regard tourné vers les mains. Tenir la position. Les aides accompagnent la gymnaste jusqu'à la station sur le tapis. Prise de support sous les épaules et les cuisses.</p>
BO.10902.03		<p>S'élan- cer à l'appui renversé devant un tapis. Pousser le corps vers le haut à partir des épaules. Se laisser tomber sur le dos, position tendue. Bras levés, tête entre les bras, regard dirigé légère- ment vers les mains.</p>	BO.10902.06		<p>S'élan- cer devant un mouton à l'appui renversé. Les fesses sur le mou- ton, les bras levés, l'ABT est ouvert. Une ou deux personnes soutiennent le mouvement sous les épaules jusqu'à ce que la gymnaste soit debout de l'autre côté du mouton (la gymnaste garde les bras levés, le torse stable et le regard dirigé vers les mains). Variante: Renversement avec ou sans aide par-dessus des tapis roulés par terre ou un Swissball.</p>
BO.10902.08		<p>Pas de chute. Réception sur une jambe, pas en avant, la jambe de devant fléchie, les bras rest- ent à côté des oreilles pendant tout le déroulement du mouve- ment.</p>			

BO.10902.07



La gymnaste s'élance à l'appui renversé. Les aides soutiennent la gymnaste en mettant un bras sous les épaules et l'autre sous les cuisses afin de la remettre debout (la gymnaste garde les bras levés, le torse stable et le regard dirigé vers les mains).

BO.10902.09



La gymnaste s'élance énergiquement à l'appui renversé à partir d'un plan incliné. Lever activement les talons en arrière. Les aides soutiennent la rotation jusqu'à ce que la gymnaste soit sur ses pieds. Prise de support aux épaules et aux cuisses.

BO.10902.10



La gymnaste effectue un pas de chute à l'appui renversé. Elle pose les mains sur le mini-trampoline installé à plat et effectue un renversement en av. à la station (le mini-trampoline facilite la répulsion au niveau des épaules).
Variante: Idem avec pas de chute puis prise d'élan à partir du tremplin au lieu du mini-trampoline.

BO.10902.11



Renversement av. avec ou sans aide à partir d'un plan surélevé ou sur la piste de tapis au sol.

Erreurs les plus fréquentes

Observer

Réception sur les fesses ou sur le dos.

Mouvement manquant de dynamisme.

Réception sur les pieds (réception basse) mais impossible d'enchaîner directement avec un autre élément.

Evaluer

L'ABT est fermé (vu de côté, les épaules se trouvent devant les mains dans la phase d'appui). Le centre de gravité est trop en avant.

Elan insuffisant car lors de l'appui, à partir du pas de chute, la jambe antérieure est tendue ou l'impulsion donnée par les talons est trop faible.

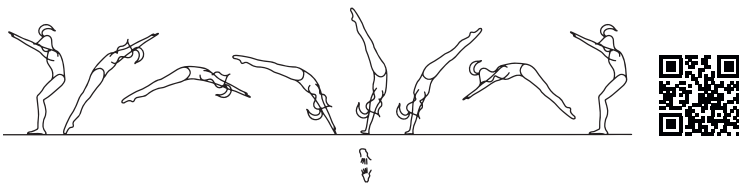
Lors de la deuxième phase de vol, le corps prend la posture C⁺.

Conseiller

Avant la phase d'appui, veiller à effectuer, puis à garder, le mouvement des bras jusqu'à utiliser au maximum la souplesse des épaules (ABT grand ouvert). De cette manière, les épaules restent derrière les mains lors du repoussé. Il s'ensuit une répulsion immédiate à partir des épaules.

Plier la jambe antérieure et pousser activement.

Pendant la deuxième phase de vol, le regard doit être dirigé vers les mains et la tête doit rester entre les bras («loucher» légèrement).



Flic-flac (renversement en arr.)

Position de départ: Station C⁺, bras tendus devant en haut, jambes légèrement fléchies et bassin basculé en arrière. La gymnaste se laisse tomber en arrière puis effectue une poussée avec les jambes vers l'arrière. Simultanément les bras s'élancent en arrière jusqu'au sol (C⁻). Le corps se trouve en appui renversé en C⁻. Il s'ensuit une poussée active des épaules et un mouvement de courbette durant une deuxième phase de vol. La tête reste toujours entre les bras et dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras restent en haut. Un flic-flac est «plat», rapide et donne de la vitesse.



A partir de l'appui renversé en C⁻ contre la bb des barres asymétriques (ou la paroi), s'abaisser à la station en C⁺. Baisser une jambe après l'autre.



De la station en C⁺, saut et prise d'élan active des bras jusqu'au C⁻ avec réception sur le dos sur une pile de tapis. Toujours garder la tête entre les bras.



Couchée sur le dos sur un caisson ou un mouton, baisser le haut du corps en arr. et prendre appui par terre avec les mains (appui renversé en C⁻, mains près du caisson). Baisser une jambe après l'autre à la station en C⁺.



A partir d'un mini-trampoline avec le côté le plus bas contre le gros tapis, de la position C⁺ renversement en arr. à l'appui renversé en C⁻ sur le tapis. Poussée active des épaules et des poignets pour générer une phase de vol et réception en C⁺. L'aide est debout à cheval sur le mini-trampoline et le tapis et soutient le mouvement aux épaules et aux cuisses.



Avec partenaire: A est debout sur un élément de caisson, bras levés. B est dos à dos avec A (fesses de A au-dessus des fesses de B) et elle saisit le haut du bras de A. B se penche en faisant un pas en avant tout en tirant A par-dessus son dos. Elle pose les mains de A sur le sol. A baisse les jambes à la station.



Renversement en arr. avec aide. De la station en C⁺, bras en haut, renversement avec aide à l'appui renversé en C⁻, mouvement de courbette. Ramener les jambes à la station en C⁺.



Retourner l'élément supérieur/le couvercle du caisson et y poser un Swissball. S'asseoir en C⁺ sur le Swissball. Baisser le haut du corps en arr. par-dessus le Swissball en C⁻ et poser les mains au sol. A la station en C⁺ en passant par un appui renversé.

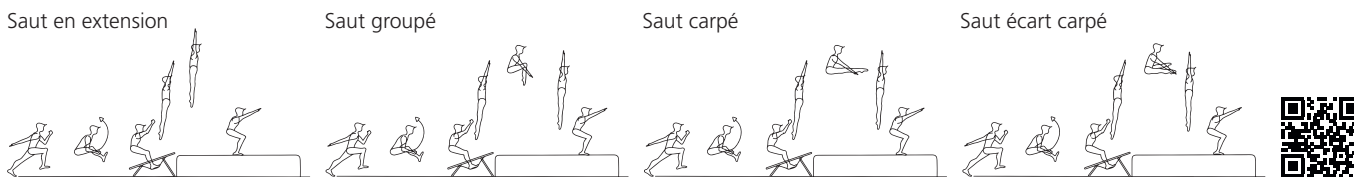


En se faisant aider.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
La distance séparant les points de départ, d'appui et de réception est faible.	Lors de la poussée, les genoux partent en avant.	Lors de la poussée, les talons appuient par terre et les genoux restent presque tendus (métaphore: «Repousser le sol devant soi»).
La gymnaste tombe en avant et n'arrive pas à terminer le mouvement sur les pieds.	Le mouvement des bras est trop faible et donc, lors de l'appui, le centre de gravité est trop en avant.	Mouvement des bras rapide près des oreilles jusqu'au C ⁻ .
Les pieds sont posés par terre et seulement alors la gymnaste redresse le haut du corps.	Pendant le mouvement, le torse est instable et il est impossible d'effectuer un mouvement de courbette.	Exercer le changement de C ⁻ à C ⁺ à l'appui renversé en se faisant aider.

Saut



Saut en extension, saut groupé, saut carapé et saut écart carapé

Le saut comporte plusieurs phases: (1) Appel – (2) 1^{re} phase de vol (phase ascendante) – (3) 2^e phase de vol (phase d'action) – (4) Réception

Appel	1 ^{re} phase de vol	2 ^e phase de vol	Réception
Appel dans le mini-trampoline sans modification de la hauteur du CGC, rentrer activement le nombril contre la colonne vertébrale. Le bassin bascule ainsi légèrement vers l'arrière. Les bras sont prêts pour le mouvement devant en haut.	Lever les bras devant soi pour atteindre la hauteur maximale.	Effectuer l'élément voulu.	La dernière phase comporte la préparation à la réception puis la réception elle-même.

Pour les sauts libres, incliner le mini-trampoline le plus possible.



SP:30101.01

Accoutumance au mini-trampoline. Installer ce dernier devant les espaliers à plat. Sauter sur le mini-trampoline. Corps tendu, ventre rentré. Variante: Sauter à la corde sur le mini-trampoline à plat.



SP:30101.02

Elan depuis un plan surélevé (banc par exemple). Tirer les bras devant en l'air. Effectuer le saut en extension. Tenir la position de réception (enseignement de la position de réception). Variantes: Saut en extension avec 1/2 tour, saut groupé ou écart lat.



SP:30101.03

Elan sur un banc (ou un caisson) puis sauter sur le mini-trampoline et effectuer un saut en extension. Mettre l'accent sur l'appel à plat, le mouvement des bras, la posture du corps et la réception stable.



SP:30101.04

Saut en extension sur une pile de tapis (2-3 tapis de 40 cm). Mettre l'accent sur l'élan rapide sur le banc, sur l'envol énergétique et le mouvement actif des bras (en l'air).

SP.30101.05



Saut en extension sans banc. On peut poser un tapis devant le trampoline pour s'entraîner à effectuer le dernier pas loin devant le mini-trampoline. Points importants selon la description technique «Appel».

SP.30101.07



Saut écart carpé. Pencher légèrement le haut du corps en avant. Les jambes se lèvent en position de saut écart carpé à l'horizontale. Avant de se pencher en avant, le saut en extension est visible. Condition préalable: Avoir un bassin mobile.

SP.30101.06



Saut groupé. Ramener les genoux vers la poitrine et les tendre à nouveau. Le saut en extension est visible avant de plier les genoux.

SP.30101.08

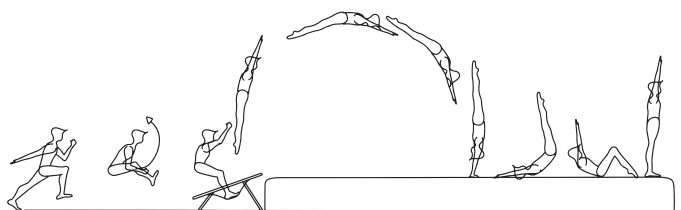


Saut carpé. Idem saut écart carpé mais les jambes restent tendues et serrées.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Direction du vol dans la 1 ^{re} phase de vol s'effectue en avant et non pas en haut.	Le dernier pas dans le mini-trampoline est trop proche. Impossible de redresser le corps. Le mouvement des bras n'est pas assez rapide et il mène dans la fausse direction (en avant).	Poser le tapis devant le mini-trampoline. Elan devant le tapis.
Le bassin part vers l'avant (dos cambré).	Torse trop peu stable. La force explosive du trampoline n'est pas suffisamment utilisée.	Lors de l'élan, les bras sont déjà en l'air et tirent encore vers le haut lors du saut sur le mini-trampoline. Durant toute la prise d'élan, le nombril doit être rentré dans la colonne vertébrale.

Ce chapitre commence par traiter des sauts libres puis différentes formes de sauts d'appui.



Saut roulé

Appel 1	Phase ascendante 2	Phase d'action 3	Réception 4
L'appel s'effectue comme pour le saut en extension avec le poids du corps derrière le point de contact sur le trampoline.	Pour la phase ascendante, lever les bras en l'air. La colonne vertébrale prend une forme C+.	Conserver la posture C+ pendant la phase d'action.	Se réceptionner par un roulé en passant par une chandelle en C+ à la station.



Adopter la position C+ et la garder. Pieds par terre, mains sur la pile de tapis.



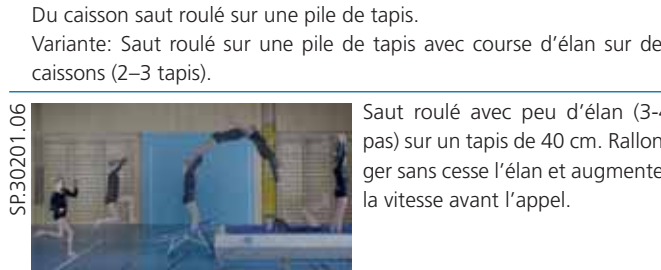
Sautiller 2-3 fois, bras levés, saut roulé sur les tapis (sans course d'élan).



Saut roulé à partir d'un tremplin et réception sur un tapis de 16 cm.



Mains sur le tapis, sautiller 2-3 fois et effectuer un roulé en av. en passant par la chandelle. Le moniteur soutient le mouvement de roulé au niveau de la partie supérieure du dos et devant sur les cuisses. Pour un saut plus haut, surélever la pile de tapis.



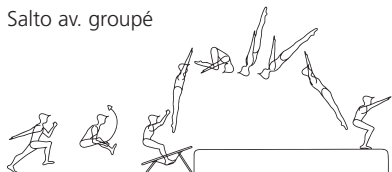
Du caisson saut roulé sur une pile de tapis. Variante: Saut roulé sur une pile de tapis avec course d'élan sur des caissons (2-3 tapis).

Saut roulé avec peu d'élan (3-4 pas) sur un tapis de 40 cm. Rallonger sans cesse l'élan et augmenter la vitesse avant l'appel.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Pas de roulé dynamique à la réception.	Impossible de tenir la position C+.	Après le mouvement des bras, adopter tout de suite la posture C+ et amener les talons activement vers le haut durant la 1 ^{re} phase de vol (ne pas laisser les pieds en bas).
Phase de vol courte.	Après le saut, les mains se dirigent tout de suite vers les tapis.	Lors du saut, lever les bras et amener la colonne vertébrale en position C+.

Salto av. groupé



Salto av. carpé



Salto av. tendu



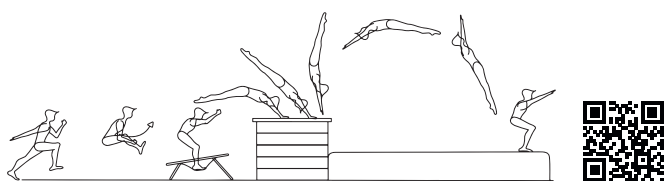
Salto en avant

1 ^{re} phase de vol (phase ascendante)	2 ^e phase de vol 2 (phase d'action)	Réception
Lever les bras et mettre le corps en posture C ⁺ .	Salto groupé: Enrouler activement le haut du corps tout en amenant les talons en arrière vers les fesses dans une position groupée. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement (env. à 12 h.). Salto carpé: Enrouler activement le haut du corps dans une position carpée tout en levant les talons en arrière. Les jambes restent tendues. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement. Salto tendu: Phase ascendante en posture C ⁺ , lever activement les talons en direction du plafond en position C ⁻ , rotation en posture I jusqu'à la réception en passant par une légère posture C ⁻ .	Station de la largeur des hanches, amortir, garder l'axe des jambes.

SP.3030x.01		Saut roulé sur la pile de tapis. Pous-sée active en position C ⁺ . Tenir la position.	SP.3030x.05		Salto à partir du mini-trampoline à plat. Bras levés, rebond et salto groupé à la station.	
SP.3030x.02		Sur le dos sur un caisson en position groupée. Ouvrir activement le corps (entraîner la phase d'ouverture).	SP.3030x.06		Élan sur le caisson et saut sur le mini-trampoline. Effectuer un salto en av. groupé en enroulant activement le haut du corps et en amenant les talons vers les fesses. Pendant toute la rotation, les bras restent près des oreilles. Réception en C ⁺ (ajouter éventuellement un roulé en av.).	
SP.3030x.03		Simuler la direction du mouvement pour le salto en av. carpé. Bras levés, allonger le corps et mener le haut du corps en position carpée tout en levant une jambe en arrière.	SP.3030x.07		Élan sur un caisson, saut sur le mini-trampoline et salto en av. Baisser les bras (mains) (près du point de rotation) afin d'augmenter la vitesse de rotation.	
SP.3030x.04		Groupé		Carpé		Tendu
Salto ¾ avec réception sur le dos sur une pile de tapis. Possible pour les trois variantes de sauts			SP.3030x.08		Salto groupé avec élan. Au signal acoustique, ouvrir le corps vers le haut. (Règle: Ouverture environ à 12 h.) <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; margin-top: 10px;">Le moment où l'on ouvre n'est pas important au début. Il faut commencer par exercer la rotation.</div>	

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Rotation lente, difficultés lors de la phase d'ouverture.	Lors du déclenchement du mouvement, les jambes sont amenées devant vers le corps. Il faut toutefois amener le haut du corps vers les jambes.	Lors des exercices préparatoires, veiller à amener activement les talons vers les fesses.
Les bras ne se dirigent pas vers le haut.	Après l'appel dans le mini-trampoline, les mains vont directement vers les genoux et initient donc immédiatement la rotation.	Pendant le saut à partir du mini-trampoline, lever les bras en l'air en posture C ⁺ . Commencer éventuellement par exercer les sauts roulés en position surélevée ou par-dessus un obstacle afin d'entraîner correctement le mouvement des bras. Durant la 1 ^{re} phase de vol, le corps doit s'allonger vers le haut avant d'initier activement la rotation du salto.
Surrotation.	La phase d'ouverture intervient trop tard.	Ouvrir suffisamment tôt le corps afin de freiner la vitesse de rotation. La partenaire peut donner un signal acoustique.



Renversement en avant

Course d'élan puis appel dans le mini-trampoline. La première phase de vol s'effectue en posture légèrement C⁺ jusqu'à l'appui renversé sur le caisson, puis mouvement de courbette (impulsion à partir des talons). Ensuite, pousser à partir des épaules vers la 2^e phase de vol en C⁻. Réception en passant par une posture C⁻ à la station.

Garder toujours les bras collés aux oreilles. Pendant les phases de vol, le regard reste dirigé sur les mains.

Les exercices pour le renversement en av. au sol préparent au renversement en av. au saut.

SP:30501.01 Installer un caisson perpendiculairement au gros tapis. Sautiller sur le mini-trampoline et s'élancer en appui renversé. Se laisser tomber à plat sur le dos (empiler les tapis jusqu'à la hauteur du caisson).

SP:30501.02 Installer un caisson perpendiculairement au gros tapis. Avec un bref élan, s'élancer directement à l'appui renversé. Pousser avec les épaules pour que la phase de vol soit clairement visible. Se laisser tomber à plat sur le dos (empiler les tapis jusqu'à la hauteur du caisson).

SP:30501.03 Installer un caisson perpendiculairement au gros tapis. Sautiller sur le mini-trampoline et s'élancer en appui renversé. Effectuer un renversement av. à la station avec l'aide du moniteur.

Aider et assurer aux épaules et aux cuisses.

SP:30501.04 Renversement avec élan et aide du moniteur. Agrandir sans cesse la distance séparant le mini-trampoline du caisson (1^{re} phase de vol à plat). Régler la hauteur du caisson en fonction de la gymnaste (5-6 éléments de caisson).

SP:30501.05



Forme finale: Renversement par-dessus un caisson en travers ou en long.

Erreurs les plus fréquentes

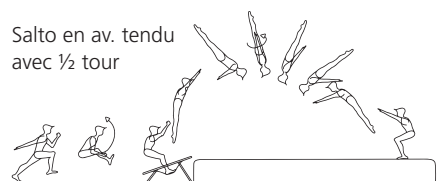
Observer	Evaluer	Conseiller
Le mouvement est dirigé vers le bas.	Le repoussé du caisson intervient trop tard, la 2 ^e phase de vol n'est pas visible.	Pousser directement après l'appui, exercice de l'appui renversé repoussé au sol.
Première phase de vol haute.	Pas de poussée possible.	Saut à plat à partir du mini-trampoline, chercher rapidement à prendre appui sur le caisson. La position d'appui doit avoir lieu loin devant le caisson (allonger le corps). Ouvrir l'ABT.
La tête est tirée en arrière.	L'ABT n'est pas ouvert.	Pendant tout le mouvement, la tête reste entre les bras. Prendre appui avec les mains au bout du caisson (allonger le corps).



Salto en av. groupé avec ½ tour



Salto en av. carpé avec ½ tour



Salto en av. tendu avec ½ tour



Salto en avant avec rotation longitudinale

Phase ascendante	Phase d'action	Réception
Amener les bras vers l'avant et le haut.	Salto groupé: Enrouler activement le haut du corps tout en amenant les talons vers les fesses en arrière en position groupée. Ouvrir ensuite en position tendue et effectuer la rotation (vrille hula hoop). Salto carpé: Enrouler activement le haut du corps en position carpée tout en levant les talons en arrière. Ouvrir ensuite en position tendue et effectuer la rotation (vrille hula hoop). Salto tendu: Phase ascendante en posture C ⁺ . Lever activement les talons en direction du plafond en posture C ⁻ . Baisser un bras pour introduire une rotation longitudinale en position tendue (rallonger/raccourcir, vrille TAT/TAL).	Réception à la station jambes écartées de la largeur du bassin, amortir (sans que les fesses ne soient jamais en-dessous des genoux), garder l'axe des jambes.

Lors de la version groupée et carpée, la rotation longitudinale est déclenchée par la rotation du centre de gravité (mouvement en cercle du bassin) (vrille hula hoop).

Lors du salto tendu, la rotation longitudinale est déclenchée lorsque, en posture clé, un bras levé descend de côté. En baissant le bras droit, l'épaule gauche part en arrière (rotation à g.) et vice-versa.



SP.3040x.01

Salto en av. groupé à partir d'un caisson sur une pile de tapis. Après la réception, saut en extension avec ½ tour (TAL).



SP.3040x.03

Salto ¾ tendu sur le dos sur une pile de tapis.
Variante: Après la réception, garder la position du corps et se tourner sur le ventre (aide à l'orientation pour l'exercice suivant. Attention: tenir compte de la direction de rotation préférée de la gymnaste).



SP.3040x.02

Salto en av. groupé à partir d'un caisson sur une pile de tapis. Rotation au signal acoustique. Commencer par un TAL en l'air. Effectuer ensuite sans signal sonore.



SP.3040x.04

Salto ¾ tendu sur une pile de tapis. Au signal acoustique, baisser le bras de côté lors de la phase d'ouverture. Le corps commence à tourner en TAL. Déclencher le TAL une fois en l'air seulement. Réception après ½ tour à quatre pattes ou, si la gymnaste a une bonne orientation et une bonne posture, sur le ventre. Effectuer ensuite le même exercice sans signal.
Variante: Salto tendu avec ¼ tour sur le dos (sur une pile de tapis).

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Rotation trop prononcée en TAL.	La rotation se déclenche trop tôt.	Commencer par introduire le salto en av. (TAT) et seulement ensuite déclencher le TAL.
La rotation n'est pas suffisamment rapide.	La réception ne s'effectue pas dans la direction souhaitée (¼, ½). Impossible de se réceptionner proprement sur les pieds (chute av. ou arr.), TAT insuffisant.	Le corps tout entier conserve une position stable, la tête suit le mouvement de rotation. Impulsion active des talons en arrière en haut à partir du trampoline.

Groupé par-dessus le mouton

Ecarté par-dessus le mouton



Sauts d'appui – groupé et écarté

Adapter la hauteur du caisson/mouton/cheval à la taille de la gymnaste. Placer le tremplin de manière à permettre une 1^{re} phase de vol plate.

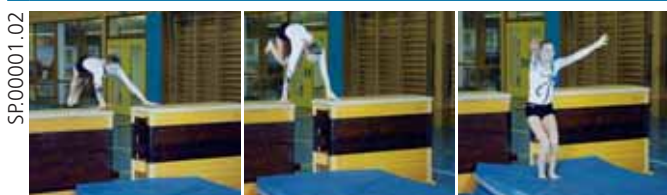
Appel	1 ^{re} phase de vol	Phase d'action	Réception
L'appel pieds joints intervient sur le dernier tiers du tremplin.	Le bassin et les talons se lèvent en arrière. Appui en gardant le haut du corps droit.	Groupé ou écarté les jambes, brève phase d'appui et poussée puissante avec les mains et les épaules.	Extension du corps puis réception à la station.



Familiarisation avec l'engin: bref élan sur le tremplin puis saut en extension.



Effectuer un saut écarté avec aide. Le moniteur se tient derrière le mouton et assure la phase d'appui et de repoussé de la gymnaste par une prise sur le haut des bras. Important: Le moniteur doit veiller à accompagner le mouvement de la gymnaste sans l'entraver (reculer pendant l'aide).



Saut en appui groupé entre deux moutons/caissons par-dessus un «élastique magique». Saut à partir du sol ou du tremplin avec élan, poussée puissante avec les mains.



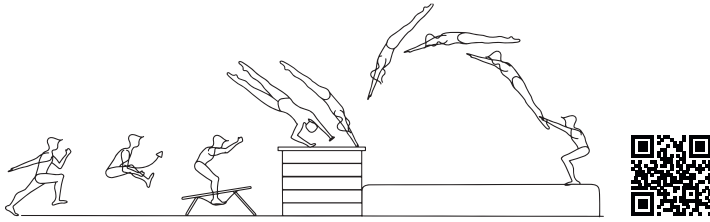
Variante de la forme finale – Passé facial groupé: Poser les mains en appui transversal. Ramener les jambes en décollant en temps voulu la main d'appui posée en direction du saut. Tendre ensuite les jambes transversalement pour préparer la réception. Variante: Sauté facial groupé avec ¼ tour (position finale: station fac. au mouton).



Prendre appui avec les mains sur le mouton. Sautiller sur le tremplin et sauter en position groupée sur le mouton puis, à partir de là, effectuer un saut en extension. Variante avec élan.

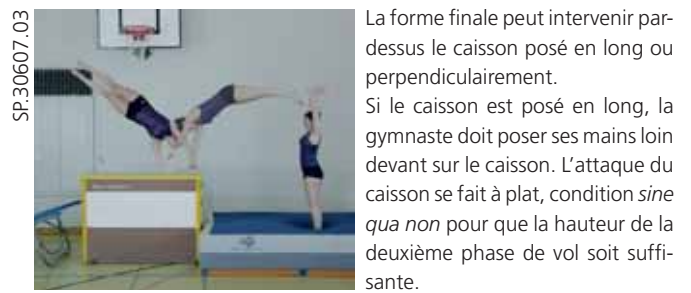
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Absence de poussée active des mains/épaules et absence de 2 ^e phase de vol.	La 1 ^{re} phase de vol est trop haute ou la poussée n'a pas été effectuée.	Entrée du saut à plat puis sortie du saut. La 1 ^{re} phase de vol ne doit pas être élevée. Se pousser activement du mouton avec les poignets et les épaules.
Les pieds ou le bassin restent accrochés au mouton.	Impossible de passer par-dessus le mouton.	Lever activement le bassin et les talons durant la 1 ^{re} phase de vol. Se pousser activement avec les mains et les épaules.



Renversement lat. avec ¼ tour contre l'obstacle (rondade)

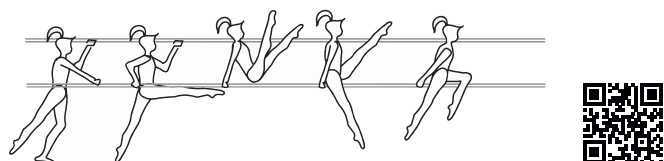
Appel	1 ^{re} phase de vol	Phase d'action	Réception
Appel avec le CGC qui reste à la même hauteur et sortie en posture C ⁺ .	Avant la phase d'appui, ½ tour du corps sur l'axe transversal et longitudinal à l'appui renversé en C ⁻ .	Mouvement de courbette lors du repoussé du caisson.	Regard dirigé vers le caisson.



Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
La 2 ^e phase de vol est plate et courte.	La 1 ^{re} phase de vol est trop haute et la gymnaste n'a pas pu se repousser.	Exercer l'entrée du saut à plat et la sortie du saut. Poser le caisson en long pour que la gymnaste puisse poser ses mains loin devant et se pousser activement avec les épaules et les mains.
Réception juste derrière le caisson sur le tapis.	L'appui des mains intervient sur le caisson sur la première moitié du caisson.	Après l'appel, tirer le corps à plat et en long pour que la pose des mains puisse se faire près de l'extrémité opposée du caisson. Le moniteur dessine la zone d'appui avec de la magnésie de manière que la gymnaste ait une aide visuelle directement sur le caisson. Attention: Ne pas utiliser trop de magnésie pour éviter de glisser.
Lors de la réception, le regard n'est pas dirigé vers le caisson et le corps est légèrement tourné.	Les mains sont trop peu tournées vers l'intérieur si bien que le corps ne peut pas se tourner suffisamment.	Exercer la rondade au sol en colorant les mains avec de la magnésie pour vérifier la position des mains.

Barres asymétriques scolaires



Passé dorsal en ciseau au siège transversal

Debout entre les deux barres (station transversale latérale), regard dirigé vers le milieu des barres. Prise à la bh et à la bb. Prendre l'élan avec la jambe (côté bb). Il s'ensuit un engagement énergétique de la jambe d'élan et de saut suivie d'un ciseau lors du passage à cheval sur la bb jusqu'à la position finale en siège transversal sur la bb.

Garder le haut du corps droit en siège transversal. La jambe arrière est tendue, la partie inférieure de la jambe de devant est parallèle.



SSB.60521.01

Saut de ciseau au sol.
Variante: Exercer le ciseau des jambes entre deux perches ou cordes (avec prise à l'engin et poussée active du sol).



SSB.60521.01

Poser un couvercle de caisson entre les barres et effectuer le passé dorsal en ciseau à cette hauteur (réduit la différence de hauteur). Position finale correcte en siège transversal.



SSB.60521.03

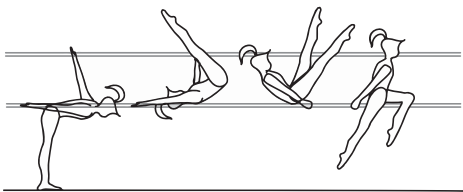
Passé dorsal avec rotation longitudinale. Après le passage à cheval sur la bb, la jambe de saut reste tendue en l'air. Il s'ensuit une rotation longitudinale du corps tout entier loin des barres (rotation autour de la jambe posée sur la bb). La jambe tendue en l'air dessine un cercle horizontal de 360°. Les mains saisissent l'une après l'autre la bh par-dessous et changement de prise de la première main pour venir soutenir la rotation. Le mouvement se termine en siège transversal.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Les jambes ne sont que peu écartées pour passer par-dessus la bb.	Manque de souplesse des muscles des jambes.	Entraînement ciblé de la souplesse des muscles intérieurs et postérieurs des jambes. Garder le haut du corps droit.
La position des bras entrave le déroulement du mouvement.	Changement de main incorrect.	Exécuter le mouvement lentement de manière que le changement devienne automatique.

Bon nombre de liaisons clés et d'éléments du recueil d'exercices aux barres asymétriques scolaires (BAS) peuvent être effectués assez rapidement dans leur forme finale. C'est la raison pour laquelle le recueil contient, pour quelques exercices de construction, des variantes plus complexes.

Des éléments d'autres engins (barres parallèles, barre fixe, sol) peuvent être facilement adaptés aux BAS. Les moniteurs sont invités à s'inspirer des exercices *ad hoc*.



De la station faciale roulé en avant jambes tendues sur la barre basse au siège transversal

Debout entre les barres, regard dirigé vers le milieu des barres (station transversale latérale). Baisser le haut du corps en av. et lever les bras en arr. pour saisir les deux barres par-dessous. Attention: La main saisit la bh plus loin devant que la main sur la bb. Jambes fermées, s'élaner et rouler le haut du corps en position C+ sur la bb au siège transversal. Cet élément peut s'effectuer jambes fléchies ou tendues.

Utiliser des engins auxiliaires (caisson, tremplin) pour faciliter l'élan.



Roulé en av. à la station. Baisser le haut du corps en av. entre les barres et saisir les barres derrière soi à l'extérieur. Prendre élan des deux jambes et exécuter une rotation en av. à la station.

Variante: Effectuer un roulé en av. aux barres parallèles.



Roulé au siège transversal à partir d'un support surélevé (couverture de caisson, tapis de 16 cm ou plusieurs tapis fins de 7 cm par exemple). La prise intervient de nouveau depuis l'extérieur. Après rotation de la main sur la bb, lâcher et tendre la main de côté.



Roulé au siège transversal en se faisant aider par une partenaire.

Aide sous le dos et au niveau du bassin. Aide pendant l'élan et le roulé et lorsque les fesses se positionnent sur la bb.



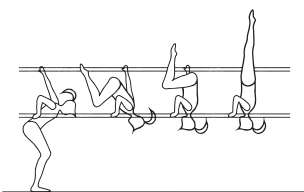
Variante de la forme finale: roulé en av. au siège transversal à partir de l'appui à la bh. L'épaule doit être positionnée près de la main d'appui.



Appui renversé sur une épaule sur la bh, roulé en av. au siège transversal.

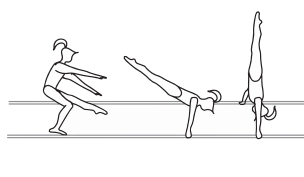
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Les talons touchent les BAS après l'élan.	Avant ou pendant l'élan, le bassin n'est pas parallèle à la barre.	La rotation de côté en direction de la bb ne doit intervenir qu'après le déclenchement du roulé (juste avant le siège transversal).
La tête n'est pas dans le prolongement de la colonne vertébrale, le haut du corps est redressé.	Le roulé du haut du corps est trop faible.	Exercer encore une fois le mouvement de roulé à différents engins. Faire le dos rond, tête fléchie à l'intérieur.
Impossible d'amener les fesses sur la bb.	L'élan des jambes est trop faible.	Exercer les élans puissants générant suffisamment de force dans les bras et les épaules.



Saut carpié ou groupé à l'appui renversé sur une épaule à la barre basse

Debout entre les barres (station faciale latérale), saisir la bb de manière que les coudes soient dirigés en l'air. Lever l'autre main en arr. et saisir la bh par-dessous à l'extérieur. S'élancer des deux jambes et pencher le haut du corps en av. Poser les épaules (sur les muscles) sur la bb. Roulé en passant par la posture C+ (directement ou en passant par la position jambes ramenées). Le bassin, les épaules et les pieds se retrouvent alignés à la verticale. Posture finale I.



Appui renversé sur une épaule à la barre haute

L'exécution du mouvement à la bh se distingue principalement dans la position de départ. Debout sur la bb, saisir chaque barre d'une main. L'épaule est posée sur la bh, le bras tendu sur la bb. Roulé en passant par la posture C+ à la posture finale I (directement ou en passant par la position jambes groupées). Le bassin, les épaules et les pieds se retrouvent alignés à la verticale.

Au début, ménager les épaules en les posant sur du rembourrage (mousse, pullover, etc.). Construire l'exercice à partir de l'appui renversé ou de l'appui renversé sur la tête au sol.

Appui renversé sur une épaule à la bb



Aide de soutien sur le dos avec prise sur les hanches. Soutien apporté lors de l'élévation du bassin par-dessus les épaules ainsi que pour trouver l'équilibre.



Appui renversé sur une épaule à la bb en passant par la position du «paquet». Poser les épaules légèrement derrière la main et faire passer le bassin par-dessus les épaules. Ensuite, extension et maintien de l'équilibre (possible avec les jambes fléchies ou tendues).



Appui renversé sur l'épaule à la bb à partir du roulé en arr. Couchée sur la bb, lever les jambes puis enrôler le bassin et le haut du corps. Lever le bassin par-dessus les épaules puis tendre à nouveau les jambes.

Appui renversé sur l'épaule à la bh



Appui renversé sur l'épaule sur le caisson (évent. avec aide au dos par un partenaire). Prise sur les hanches pour soutenir l'élévation du bassin par-dessus les épaules et pour trouver l'équilibre.

Appui renversé sur l'épaule à la bh avec aide d'un partenaire. Soutien lors de l'élévation du bassin en position du «paquet» (prise de soutien aux hanches) et aide pour trouver l'équilibre. Pour aider, la partenaire peut se mettre sur un caisson aux barres.



Effectuer un appui renversé sur l'épaule à la bh en passant par la position du «paquet».

Erreurs les plus fréquentes

Observer

Impossible de tenir la position de l'appui renversé.

La gymnaste se plaint de fortes douleurs à l'épaule d'appui.

Evaluer

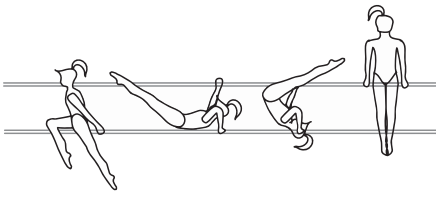
Impossible de prendre la posture I et de la tenir.

Soit la barre appuie justement sur l'os de l'épaule et non sur le muscle, soit la charge inhabituelle sur les muscles est ressentie comme une douleur.

Conseiller

Exercer une nouvelle fois par terre l'appui renversé sur la tête et l'appui renversé (cf. éléments au sol). Exécuter plusieurs fois l'appui renversé sur l'épaule avec une partenaire sur un caisson.

Placer correctement et/ou décharger le poids sur le muscle en appuyant activement la main sur la bb.



Roulé en arr. jambes tendues à l'appui à la barre haute

Du siège transversal sur le dos sur la bb. Une main saisit la bh par-dessous à l'extérieur. L'autre main saisit la bh par en-haut à l'extérieur près de l'oreille. Fermer la colonne vertébrale et prendre la position de suspension mi-renversée. Colonne vertébrale en extension avec $\frac{1}{4}$ tour sur le ventre sur la bh tout en poussant avec l'avant-bras sur la bb avant de la lâcher. Stabilisation en position d'appui à la bh. L'exercice peut également être entamé en position couchée.

Plusieurs répétitions sont nécessaires jusqu'à ce que la gymnaste s'imprègne de la suite de mouvements et la maîtrise. Le sens de l'orientation joue ici un grand rôle.



SSB.60605.01

Couchée sur la bb, garder la position.



SSB.60605.02

Couchée sur le sol, fermer la colonne vertébrale à la position mi-renversée.

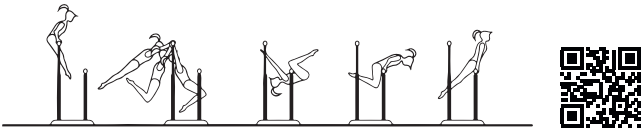


SSB.60605.03

Exécuter le mouvement avec l'aide d'une partenaire. Celle-ci se tient devant la bb, mains sur les hanches. Elle aide à trouver la bonne direction et à surmonter la différence de hauteur.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible de lever les jambes sur la bh.	La rotation du corps ne se dirige pas dans la bonne direction (trop loin en bas, inclinaison insuffisante, etc.).	Avec l'aide de la partenaire, diriger le corps avec les jambes dans la bonne position. De la position couchée sur le dos au sol arriver sur le ventre sur un tapis surélevé décalé sur le côté à l'aide d'un roulé en arr. et d' $\frac{1}{4}$ tour.
Impossible d'adopter la position d'appui, le haut du corps reste dessous.	Soit la poussée des bras est insuffisante, soit la position du corps sur la bh est trop élevée ou trop basse.	Entraîner l'angle de l'ouverture du torse lors du roulé en arr. dans une forme simplifiée (avec l'aide d'une partenaire par exemple). Effectuer la poussée intentionnellement.



De l'appui facial à la barre haute, s'abaisser à la suspension pour prendre de l'élan au tour d'appui en arr. groupé sur la barre basse

De l'appui fac. à la bh, s'abaisser à la suspension. Effectuer un élan, bras tendus, colonne vertébrale ouverte et genoux fléchis jusqu'à ce que les hanches touchent la bb en position groupée. Déclencher le tour d'appui en arr. en fléchissant rapidement le bassin (coincer la barre) et en changeant la prise à la bb. Rester en C+. Le mouvement s'interrompt par l'extension du corps à la position finale en appui fac. sur la bb (posture I).

Veiller à régler la hauteur des barres de manière que les genoux de la gymnaste ne touchent pas le sol!

Pendant tout le mouvement, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.



Tour d'appui en arr. à la barre fixe avec jambes groupées.



De la stat. avec prise sur la bh, élaner une jambe et tour d'appui en arr. à la bb. La gymnaste coince la bb avec le bassin puis saisit la bh pour prendre appui.

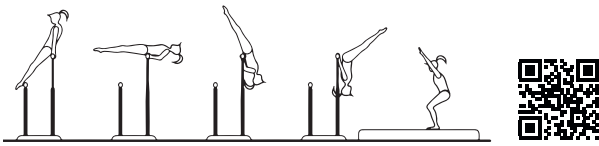


De la prise d'élan, tour d'appui en arr. en se faisant aider par une partenaire. Aide à la rotation aux hanches et aux jambes dès que les hanches touchent la bb.

Elan en suspension sur la bh au tour d'appui en arr. sur la bb en se faisant aider par une partenaire. Cette dernière se tient au même endroit que pour l'exercice précédent. Elle ne soutient pas la poussée. La gymnaste garde les bras tendus.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible de «coincer» la bb, rotation visiblement difficile à effectuer.	Pendant la rotation, la tête tombe en arrière.	Pendant la rotation, garder le regard dirigé vers les genoux et le haut du corps rond. Se servir des exercices effectués aux autres engins «roulé en arr.» ou «tour d'appui en arr.».
L'élan en avant n'est pas harmonieux, manque de fluidité.	Lors de la poussée, les bras ne sont pas tendus.	Exécuter le mouvement au ralenti avec une, voire deux, partenaire(s) freinant l'élan après la poussée. Elle(s) dirige(nt) le mouvement. Exercer ensuite la poussée et l'élan avant, bras tendus, à la barre fixe (vitesse initiale).



De l'appui dorsal, s'abaisser en tournant en arrière à la station avec prise dorsale à la barre haute

De l'appui dorsal à la barre haute, abaisser le corps en extension en arr. sans plier les bras (posture I/légèrement C⁻). A la verticale, plier le haut du corps (rapetisser la colonne vertébrale) et lâcher la barre. Se réceptionner sur les pieds.

S'abaisser en tournant en arrière de l'appui dorsal demande du courage.



De l'appui dors., s'abaisser en arr. en se faisant aider par une partenaire jusqu'à la position horizontale ou verticale (tête en bas). Aide aux épaules et sur la partie inférieure du dos. Rester en suspension à la bh, tête en bas, pour ressentir la position et rester statique (posture C⁻).

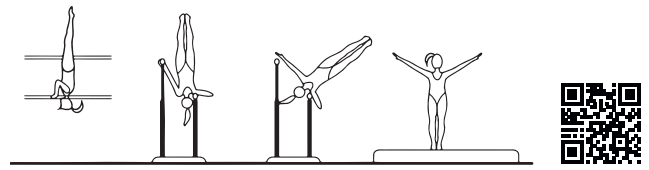
Variante: Exécuter le même exercice à la barre (avantage: pas de bb, ce qui facilite l'exécution). De plus, il est plus facile de régler la hauteur en fonction de la gymnaste et de sa partenaire.



Forme finale en se faisant aider ou non par une partenaire (aide verbale ou tactile; cf. exercice précédent).

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
La tête part en arrière et en bas.	Il n'y a pas de posture I (légèrement C ⁻) en s'abaissant en arr.	Enseigner l'extension et la perception du corps dans l'espace. Préparer la position correcte et l'expérimenter avec la partenaire.
Les bras sont amenés derrière le corps.	Absence de lâcher de la prise ou lâcher tardif.	Aide verbale pour lâcher la prise. Aider et assurer permet de surmonter les peurs.



Appui renversé sur une épaule à la barre basse, roue latérale ou renversement latéral à la station

Tenir la posture I à l'appui renversé sur une épaule à la barre basse et déplacer le centre de gravité de côté à l'extérieur. Lâcher la prise à la bh pour permettre au corps de basculer de côté. Réception sur les jambes à la station près de la bb.

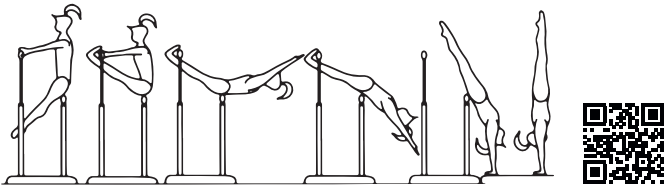
Lors de l'exécution de la roue, diriger les jambes en bas en position écartée. Les jambes restent serrées lors du renversement latéral (cf. photo ci-dessous).



Pour effectuer le mouvement et garantir une station sûre, une partenaire aide derrière au niveau du bassin. Son bras extérieur saisit les hanches de la gymnaste du côté de la bh (une partie supérieure de caisson posée entre les barres facilite le saut à l'appui renversé sur une épaule à la bb).

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Lors de la réception, le regard est dirigé en direction des barres.	Surrotation du corps dans l'axe longitudinal.	Les bras restent tendus près du corps; stabiliser les épaules dans cette position (le corps ne doit pas se diriger vers le bras). Exercer la roue au sol.
Le mouvement se dirige sur le côté.	La gymnaste se désaxe.	Un marquage au sol sert à contrôler l'endroit où la gymnaste doit se réceptionner, voire s'est réceptionnée.



Du siège facial latéral, accrocher les pieds à la barre haute, s'abaisser en arrière en passant par l'appui renversé (à la station)

De l'appui dors. à la bb, accrocher les pieds à la bh. Pencher le haut du corps en arr. jusqu'à ce que les mains touchent le sol (bras dans le prolongement du corps). Lâcher les pieds, effectuer éventuellement une légère poussée, à la station en passant par l'appui renversé (poser les jambes l'une après l'autre au sol).

Régler la différence de hauteur entre les barres en fonction de la taille de la gymnaste.

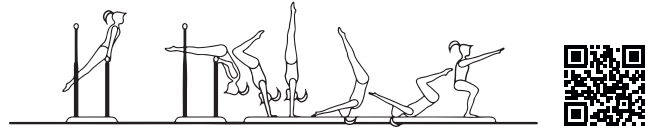
SSB.00001.01 Appui renversé contre la paroi en C⁻ (mains à environ 1m de la paroi). Avec le pied, la gymnaste se repousse de la paroi, pose les jambes l'une après l'autre par terre et se redresse à la station.



Effectuer l'élément avec l'aide d'une partenaire qui soutient aux épaules et sur la partie inférieure du dos lorsque la gymnaste se baisse. Si nécessaire, intervention de l'aide sur l'arrière des cuisses après la poussée de la jambe.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible de conserver la position d'appui.	Les bras sont pliés.	Entraîner la force des bras pour pouvoir tenir la position d'appui bras tendus. Baisser le haut du corps en position d'appui lentement et de manière contrôlée pour pouvoir positionner les mains de manière consciente et maîtriser le poids du corps.
La gymnaste n'arrive pas à lâcher les pieds de la bh.	Poussée insuffisante des jambes et/ou contraction des épaules insuffisante à l'appui.	Poussée active de la bh et tenir l'ABT ouvert. Créer une tension corporelle.



De l'appui facial sur la barre basse, s'abaisser à l'appui renversé et rouler en avant

De l'appui fac. sur la bb, pencher le haut du corps en passant par la posture C⁺ et poser les mains au sol. En ouvrant la colonne vertébrale, les jambes se dirigent vers le haut avec élan à l'appui renversé (posture I). Allonger le corps (pousser les pieds vers le plafond) et rouler en avant à la station en passant par la posture C⁺.



SSB.60303.01

De l'appui, abaisser le haut du corps en position d'appui renversé groupé. Extension à l'appui renversé et rouler en avant (avec ou sans l'aide d'une partenaire).

Se faire aider par une partenaire.



Sans l'aide d'une partenaire.



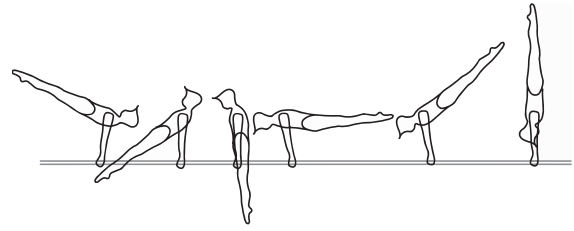
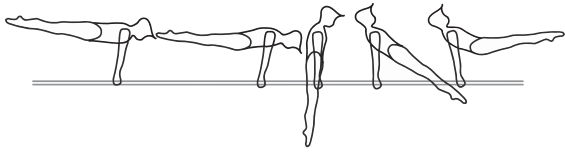
SSB.60303.02

Variante de la forme finale: En penchant le haut du corps en avant, la gymnaste écarte les jambes, prend de l'élan à l'appui renversé, ferme les jambes et effectue un roulé en avant.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le roulé en avant intervient avant d'avoir atteint la position d'appui renversé.	Trop d'élan induit un mouvement plus rapide. Il n'y a donc pas assez de temps pour mettre le corps en extension.	Diriger l'élan vers le haut (plafond) pour rallonger le corps. Entraîner la position d'appui renversé au sol.
Le corps n'arrive pas à se détacher de la bb.	Elan insuffisant des jambes.	Exercer séparément le roulé dynamique lors de l'abaissement du corps. Commencer par amener le bassin par-dessus les mains puis tendre les jambes (variante groupée).

Barres parallèles



Élancé en avant et en arrière

A l'appui, l'intérieur des coudes est légèrement tourné vers l'avant. Pendant l'élancé en avant, le corps est en posture légèrement C⁺. Pendant l'élancé en arrière, le corps est en extension en posture I ou légèrement C⁻.

Régler la hauteur et la largeur des barres en fonction de la taille des gymnastes. Réglage de la largeur: distance entre les barres = avant-bras (du coude au bout des doigts)



Léger élancé entre deux chambres à air en caoutchouc. Toucher avec les cuisses la chambre à air de devant et celle de derrière.



Depuis un couvercle de caisson, sauter à l'appui et élaner en avant au siège jambes écartées.

Variantes:

- Elancer en avant au siège transversal.
- Elancer en arrière et élaner en avant au siège à cheval.



Elancer en avant et en arrière à plusieurs reprises.

Variante: Deux gymnastes sont en appui à l'extrémité des barres, face à face. Ils élanent dans la même direction ou dans la direction inverse.

Élancé en arrière à l'appui renversé

De l'élancé en arrière à l'appui renversé en posture I en passant par un léger C⁻.

Déplacer légèrement les épaules en avant pour élaner en av. après l'appui renversé. Pour pouvoir exécuter cet élément, il faut pouvoir effectuer sans problème l'appui renversé au sol ou aux petites barres parallèles (proches du sol).



Elancer à l'appui. Augmenter continuellement l'élancé en arrière.

Variante: Elancer aux extrémités de la barre (le gymnaste regarde devant).

En cas d'élancé trop prononcé, le corps peut se tourner pour la sortie à la station.



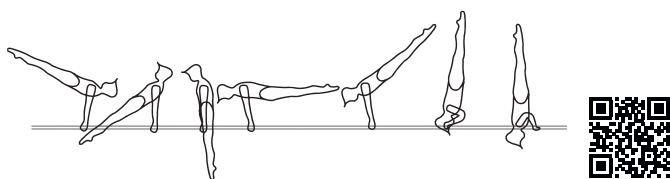
Elancer à l'appui renversé. L'aide est debout sur un caisson près des barres et soutient le gymnaste en le tenant aux épaules et aux cuisses. En appui renversé changer en prise opposée aux cuisses.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Dos cambré à la fin de l'élancé en arrière.	Impossible de prendre la posture I.	Exercer la position finale au sol avec sur une large surface. Appui fac. avec le moniteur qui soulève les jambes. La gymnaste doit garder la tension corporelle.
Les bras sont pliés (pendant l'élancé en avant ou en arrière).	L'intérieur du coude n'est pas tourné en avant ou les épaules sont trop loin devant, voire derrière, le point d'appui I.	Expérience du contraire pour sentir la force supplémentaire nécessaire. Appui fac. au sol. Le moniteur soulève les jambes de la gymnaste. Tenir la position de manière stable. Le moniteur «pousse» le corps de la gymnaste en avant et en arrière. S'entraîner à tourner le coude vers l'intérieur à l'appui.
Seules les jambes sont en mouvement sans que le haut du corps ne suive (flexion de l'AJT).	L'AJT ne peut pas rester ouvert. Pas d'élancé en avant et en arrière car la gymnaste ne peut pas tenir l'appui.	Commencer par des élanés de faible amplitude, le torse reste droit sans se pencher. Augmenter lentement l'amplitude de l'élancé sans diminuer la qualité.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'effectuer l'appui renversé.	L'extension de l'ABT intervient trop tôt.	Appui fac. au sol: Le moniteur soulève les jambes de la gymnaste et dirige le corps en appui renversé correct. Pousser le corps loin du point d'appui. Entraîner l'élancé correct et n'augmenter la hauteur que lentement. Corriger la position finale: Exercer avec l'aide du moniteur (debout de côté sur un caisson, il soutient la partie postérieure des épaules et la partie antérieure des cuisses).



Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules

Vers la fin de l'élan en arrière, plier les bras et poser les épaules aussi loin que possible des mains sur les barres. Poursuivre l'élan jusqu'à la posture. Lors de la position finale, presser en bas les coudes vers l'extérieur; les mains se tournent de côté.



BA.50305.01

En position jambes écartées sur un tapis, poser le haut des bras sur les barres (presser les coudes vers l'extérieur en bas) et faire passer le corps en position groupée par-dessus les épaules. Tendre les jambes.



BA.50305.02

Du siège jambes écartées à l'appui renversé sur les épaules. Les mains saisissent les barres près des cuisses. Tourner les mains vers l'extérieur et poser le haut des bras sur les barres. Amener le bassin par-dessus les épaules et tendre les jambes en posture I en passant par une position groupée, écartée ou carpée.

Aider: Soutenir les épaules par en bas (sous les barres) et pousser légèrement les coudes en bas. Un tapis posé derrière le gymnaste peut également être utile pour assurer.



BA.50305.03

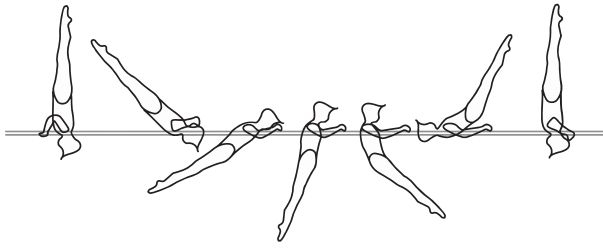
Elancé en arrière à l'appui renversé sur les épaules avec ou sans aide. A la fin de l'élan en arrière, déplacer le centre de gravité en avant, poser les épaules sur les barres et presser les coudes vers l'extérieur. Laisser les jambes se lever en arrière à l'appui renversé sur les épaules en posture I.

Prise d'aide: Assurer l'appui renversé sur les épaules au bassin.

En cas d'élan insuffisant, prise sur le bassin depuis devant; si l'élan est trop fort, prise depuis derrière.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'atteindre l'appui renversé sur les épaules.	Les épaules se posent trop tôt sur les barres. Hauteur d'élan insuffisante.	Effectuer l'élan en arrière jusqu'à la fin et seulement alors plier les bras. Soutien verbal par le moniteur.
Impossible de tenir l'appui renversé sur les épaules.	Impossible de freiner l'élan. Impossible de tenir l'appui renversé sur les épaules (en I).	Plier les bras plus tôt et baisser le corps, garder le corps en extension, réduire la vitesse. Entraîner l'appui renversé sur les épaules séparément.



Roulé en arr.

De l'appui renversé sur les épaules, rallonger le corps en haut et lâcher la prise à l'élancé en avant à la suspension brachiale. Avant le retour à l'élancé en avant, saisir de nouveau les barres avec les mains. Laisser les pieds continuer leur chemin et continuer d'élancer vers l'avant en haut en posture C+. Juste avant la position verticale (pieds au-dessus la tête) lâcher les prises et tendre le corps (posture I). Effectuer l'élément (roulé) de manière fluide en passant par l'appui renversé sur les épaules. Les bras restent tendus latéralement jusqu'au nouvel élancé avant que les mains ne saisissent de nouveau les barres.

En arrivant à garder le centre de gravité aussi loin que possible du point de rotation (épaules), on parvient à générer un grand élan.

BA.51006.01



De l'appui renversé sur les épaules, s'abaisser à la suspension brachiale pour élaner en avant.

BA.51006.03



De l'appui renversé sur les épaules, rouler en arr. avec (et sans) aide. Aider: Soutenir le bassin, voire éventuellement les épaules, et amener le gymnaste à la position finale

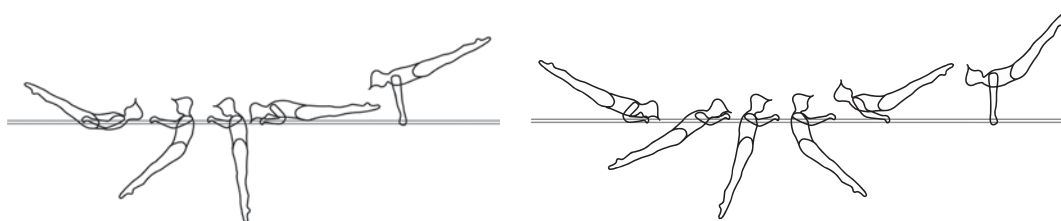
BA23



De l'appui renversé sur les épaules, s'abaisser à la suspension brachiale et adopter la position mi-renversée à la fin de l'élancé en avant.
Aider: Soutenir le bassin et les épaules et amener le gymnaste à la position finale.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le mouvement ne passe pas par l'appui renversé sur les épaules.	Le corps se met trop tôt en extension (la posture C+ n'est pas tenue lors de l'élancé en avant). Par conséquent, le corps part en avant au lieu de partir en haut.	Donner une correction tactile. Le moniteur soutient le mouvement de la gymnaste dans la région du bassin et de la colonne vertébrale. Ainsi, il l'aide à effectuer le mouvement vers le haut. Entraîner et consolider la tenue de la posture C+ à la fin de l'élancé en avant.
Impossible de saisir les barres de manière sûre.	Le lâcher et la reprise des mains lors du mouvement de rotation manquent de précision.	Automatiser et consolider la saisie des mains pendant le mouvement au ralenti (grâce à l'aide du moniteur).



Etablissement en arrière et en avant à l'appui

Etablissement en arrière: De l'élancé en arrière en suspension brachiale, lever activement les jambes en arrière, tenir C⁻. L'élancé en arrière se termine par un mouvement de courbette permettant le mouvement d'établissement à l'appui (déplacer les épaules par-dessus les mains (= point d'appui)).

Etablissement en avant: De l'élancé en avant en suspension brachiale, lever activement les jambes en avant (mouvement de cliquet) après la verticale et immobiliser le corps dans la posture C⁺. Une fois que les jambes ont passé la hauteur des barres, effectuer l'établissement et déplacer les épaules par-dessus le point d'appui.

Etablissement en arr.

BA.51301.01 Au terme de l'élancé en arrière en suspension brachiale, lever activement les jambes en arrière et immobiliser le mouvement en C⁻. Imprimer une pression sur les bras pour que les épaules se soulèvent légèrement.



Effectuer le mouvement final avec et sans aide.

Aider: Poser les mains sur le ventre ou sur la partie antérieure du haut du corps et des cuisses et pousser le corps vers le haut.

Etablissement en av.

BA.51303.01 Au terme de l'élancé en avant en suspension brachiale, lever activement les jambes en avant et immobiliser le mouvement en C⁺. Imprimer une pression sur les bras pour que les épaules se soulèvent légèrement.



Depuis la suspension brachiale, effectuer un élan en avant et un établissement en avant.

Le moniteur aide en poussant vers le haut le gymnaste sur le dos et l'arrière des cuisses. Prise par-dessous, entre les barres, pour ne pas gêner le gymnaste et assurer la sécurité du moniteur.

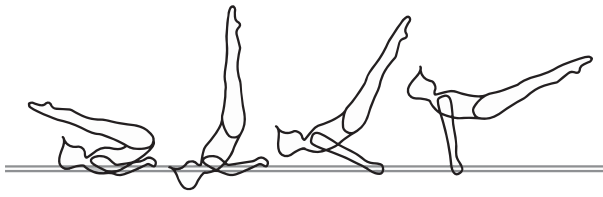
Variante: Même exercice au siège jambes écartées.

Erreurs les plus fréquentes de l'établissement en arr.

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'effectuer le mouvement jusqu'à l'appui.	Le mouvement d'établissement intervient trop tôt.	Effectuer un élan en arrière dynamique et n'introduire le mouvement d'établissement qu'une fois l'élancé en arrière terminé.
Impossible d'effectuer de manière fluide le mouvement d'établissement.	Flexion du bassin dans la position finale en suspension brachiale (AJT est fermé). Epaules trop basses («glissent») lors de l'élancé en suspension brachiale.	Exercer l'élancé en suspension brachiale en mettant l'accent sur l'élancé en arrière en posture C ⁻ . Entraîner la force des épaules et le mouvement correct de suspension brachiale.

Erreurs les plus fréquentes de l'établissement en av.

Observer	Evaluer	Conseiller
L'établissement est visiblement crispé et difficile.	Il intervient trop tôt ou trop tard. Trop tôt: le mouvement part en avant au lieu de partir en haut. Trop tard: les épaules tombent en arrière, appui rendu plus difficile.	Le moniteur donne un signal acoustique et/ou tactile pour indiquer le bon moment.
Le corps tombe.	Lors de l'élancé en avant de la suspension brachiale, les épaules sont trop basses.	Pression active des mains et des bras sur la barre.



Bascule dorsale

De la position mi-renversée (suspension mi-renversée brachiale), pousser les jambes devant soi en haut. Ouvrir le bassin de manière explosive. Le bassin reste au-dessus des barres. Extension du bassin (ouverture de l'AJT) dans la posture C+ (chandelle). Bloquer tout en exécutant un établissement bras tendus.



De la position mi-renversée sur un tapis, effectuer un mouvement de bascule au siège jambes écartées, siège transversal ou siège jambes allongées.



De l'élancé en avant en suspension brachiale, se balancer en position mi-renversée. Mouvement de bascule de la position mi-renversée au siège jambes écartées. Effectuer avec et sans aide.



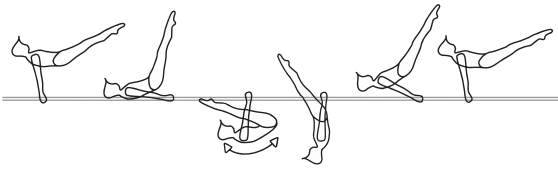
Élancer en avant en suspension brachiale – bascule dorsale à l'appui – élancer en arrière.



Élancer en avant – bascule dorsale à l'appui – élancer en arrière.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'atteindre la position d'appui.	Le mouvement de bascule est soit trop plat soit trop raide (ouverture dans la mauvaise direction).	Exercer au sol la direction correcte du mouvement de bascule à partir de la position mi-renversée.
L'établissement à la position mi-renversée va trop loin en arrière, les pieds sont dirigés en bas.	La fermeture à la position mi-renversée à partir de l'élancé en avant en suspension brachiale intervient trop tard.	Entraîner de manière isolée la position mi-renversée en suspension brachiale. Le moniteur indique par un signal acoustique le moment idéal pour fermer à la position mi-renversée (fermer plus tôt).



Petite bascule

A la fin de l'élan en avant, fermer l'AJT, pousser les épaules en arrière et baisser à la position mi-renversée. Mouvement de pendule en avant et en arrière en suspension mi-renversée. A la fin du mouvement vers l'arrière, ouvrir le bassin de manière explosive et pousser les jambes en arrière en haut tout en appuyant les bras tendus sur les barres (comme pour un établissement en arr.). La petite bascule peut également s'apprendre à la barre fixe.



BA.51207.01 Avec un aide, de l'équerre aux barres parallèles, s'abaisser à la suspension mi-renversée.

Aider: Contre le dos et sur les cuisses en passant par-dessous, entre les barres.



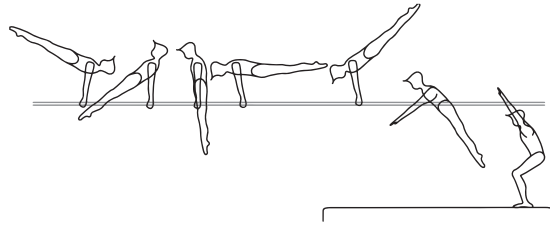
BA.51207.02 Prendre appui grâce à un léger élan en avant. Fermer ensuite l'AJT, s'abaisser à la suspension mi-renversée et osciller dans cette position. Avec et sans aide.



BA.51207.03 Depuis l'élan en suspension mi-renversée, ouvrir le bassin de manière explosive et lever les jambes en arrière pour pouvoir effectuer une bascule à l'appui. L'entraîneur aide le gymnaste par un signal acoustique (impulsion pour le mouvement de bascule) et accompagne le mouvement au dos et sur le bassin. Effectuer cet exercice et le précédent l'un après l'autre avec aide.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'atteindre la position d'appui.	Mouvement de bascule trop plat ou trop raide (ouverture dans la fausse direction).	Exercer au sol la bonne direction du mouvement de bascule à partir de la position mi-renversée.
Une grande force est nécessaire.	La bascule intervient au mauvais moment. L'impulsion du corps vers le haut à la fin de l'élan en arrière ne permet pas d'ouvrir le corps et de prendre appui.	Élan en suspension mi-renversée avec légère ouverture du corps au terme de l'élan en arrière de manière régulière.



Sortie faciale à la station

De l'élan en arrière, passer par-dessus les barres. Déplacement latéral du poids du corps pour permettre un saut à la station transversale. Garder les bras tendus.

En cas d'aide, convenir du côté où s'effectue la sortie. L'aide se tient alors de l'autre côté.

Un passé facial est une sortie à partir d'un élan en arrière – face à la barre.



BA.50701.01 Passé facial par-dessus une corde. Fixer une corde à l'extrémité dans le prolongement de la barre. De l'élan en arrière sur l'extrémité de la barre, passer par-dessus la corde à la sortie avec réception latérale.



BA.50701.02 Rebondir sur un mini-trampoline entre les barres puis effectuer un passé facial à la station.



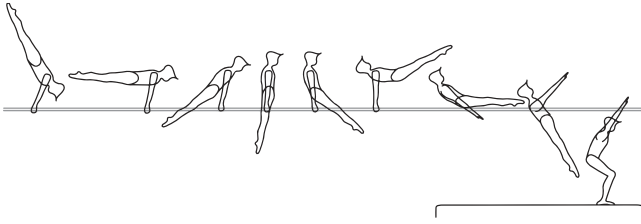
BA.50701.03 Sortie faciale des barres parallèles avec aide.

Aider: La main antérieure du partenaire pousse le gymnaste aux épaules tandis que la main postérieure est sur le bassin par-dessus les barres.

Variante: Augmenter la hauteur de l'élan et effectuer une sortie faciale par l'appui renversé à la station.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Les pieds touchent la barre.	L'élan en arrière n'est pas assez haut ou le corps ne reste pas en extension.	Augmenter continuellement la hauteur de l'élan en élançant correctement aux barres.
Le corps ne passe pas par-dessus une barre mais reste entre les barres.	Il n'y a pas de déplacement du poids du corps.	En appui fac. au sol sauter de côté au nouvel appui fac. barres.



Elancer en avant et sauter dorsal à la station

A la fin de l'élan en avant, passer en C+ par-dessus les barres. A la fin de l'élan en avant déplacer le poids du corps de côté pour amener le corps (dos par-dessus les barres) à la station transversale près des barres. Garder les bras tendus.

Un passé dorsal est une sortie à partir de l'élan en avant – dos contre la barre.

BA.50501.01



Passé dorsal ou passé dorsal avec ¼ tour à la station à l'extrémité de la barre.

BA.50501.02



Passé dorsal ou passé dorsal avec ¼ tour à la station avec aide du moniteur.

Aide: Prise d'appui sur l'arrière des cuisses et aux épaules pour permettre de pousser et faire passer le gymnaste par-dessus la barre.

Erreurs les plus fréquentes

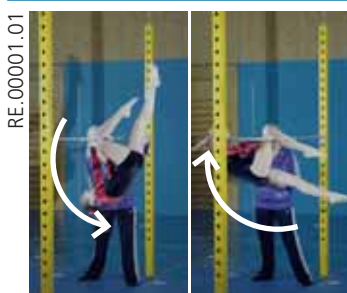
Observer	Evaluer	Conseiller
Surextension à la fin de l'élan en avant.	Impossible de tenir la posture C+ lors de l'élan en avant.	Répéter et consolider l'élan en appui avec les positions correctes du corps.
Les pieds ou les jambes touchent la barre.	Elancé pas assez haut.	Prolonger les barres avec une corde à sauter et exercer le passé dorsal par-dessus la corde (le gymnaste se tient à l'extrémité de la barre). Cela permet de surmonter sa peur. De plus, le moniteur aide la sortie avec une prise opposée sur le haut du bras et une poussée sur les cuisses.

Barre fixe



S'abaisser en arrière en crochant le jarret/S'établir à l'appui latéral à cheval en avant

Du siège écarté transversal (prise dorsale), la jambe de devant fléchie, lever le corps. Pousser en arrière et accrocher le genou. En suspension par les genoux, s'établir en avant à la position du siège écarté transversal.



En suspension par le genou, s'abaisser. La jambe libre, tendue, imprime l'élan, les bras restent tendus.

RE.00001.03 Exécuter la forme finale avec l'aide d'une personne. Le moniteur aide au sommet du dos et sur la cuisse de la jambe tendue (poussée).

A la verticale (position tête en bas), les mains ne bougent pas, si bien que «seul» le corps bascule encore en avant.

RE.00001.02 Effectuer séparément les mouvements «s'abaisser en arrière en crochant le jarret»/«s'établir à l'appui lat. à cheval en avant».

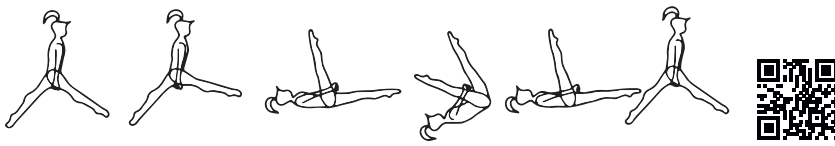
Lors du mouvement de croché du jarret et d'établissement en avant, la jambe libre tendue imprime l'élan nécessaire pour parvenir au siège écarté transversal (lever activement le talon en arrière).

Lors du mouvement d'abaissement en arrière en crochant le jarret, effectuer le mouvement d'élan jusqu'à la fin et freiner.

Variante: Lors du mouvement d'abaissement en arrière en crochant le jarret, effectuer un élan circulaire arr. par le jarret au lieu du mouvement de freinage.

Erreurs les plus fréquentes

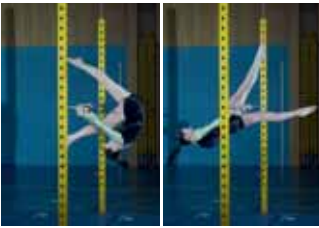
Observer	Evaluer	Conseiller
Les bras sont fléchis.	Mouvement correct d'oscillation pas possible.	Eloigner le corps autant que possible de la barre. Tendre les bras. «Dessiner un grand cercle.»
Le mouvement n'est pas harmonieux.	La tête tombe en arrière et le C ⁺ disparaît.	Coincer un petit objet (chaussette par exemple) entre le menton et la poitrine. Diriger le regard vers le genou de la jambe fléchie.
Impossible d'obtenir le siège écarté transversal.	La jambe libre ne pousse pas suffisamment.	Entraîner de manière isolée le mouvement «s'établir à l'appui latéral à cheval en avant».



De l'appui lat. à cheval, s'abaisser à la susp. mi-renv. j. écartées puis se rétablir à l'appui lat. à cheval

Du siège écarté transversal (prise dorsale), lever le corps et s'abaisser en arr. à la position de suspension mi-renversée écartée. A la fin de l'élan vers l'av., ouvrir l'AJT jusqu'à la chandelle (mouvement de bascule). Tenir la position de la chandelle jusqu'au nouveau siège écarté transversal.

RE.00002.01



S'abaisser en suspension mi-renversée écartée. Lors de l'oscillation en av., ouvrir l'AJT à la chandelle. Fermer lors de l'oscillation en arr. Garder les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le mouvement s'effectue en rythme.

RE.00002.03

Du siège écarté transversal, s'abaisser en arrière/en avant sur la barre avec et sans aide.

Attention au mouvement de bascule (ouverture de l'AJT). La jambe de devant pousse en direction du plafond pour lever les hanches. En même temps, la jambe de derrière balance en arrière pour imprimer de l'élan. Garder le torse stable lors de l'ouverture à la chandelle.

RE.00002.02

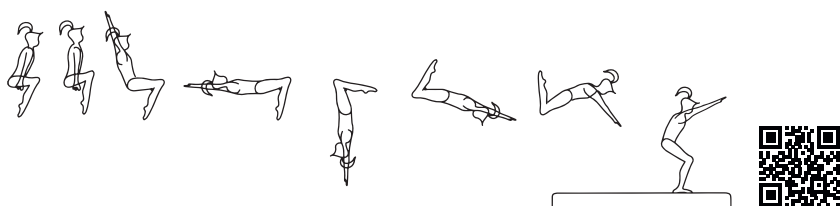


Premier exercice: Position de départ (cf. photo), décoller la jambe du sol et osciller d'avant en arrière en suspension mi-renversée écartée.

Deuxième exercice: Position de départ (cf. photo), décoller la jambe du sol et osciller d'avant en arrière en suspension mi-renversée écartée. Lors de l'oscillation en arr. ouvrir l'AJT à la chandelle jusqu'au siège écarté transversal sur la barre (effectuer avec et sans aide).

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Au début, le corps ne se lève pas.	Le mouvement d'oscillation est trop raide.	N'exercer que l'ouverture du corps en siège écarté transversal. Léger mouvement de chute en arrière freiné par une personne qui aide.
Le corps ne peut pas revenir à la barre en appui.	La poussée intervient trop tôt.	A: Exercer le moment où la phase d'ouverture intervient. B: Lors de la poussée, la deuxième jambe tire trop tôt en arrière, le bassin n'arrive pas suffisamment haut. Exercer au sol l'ouverture (à la chandelle) en position couchée sur le dos en mi-renversée écartée avec bâton de gymnastique (comme barre de barre fixe). Les jambes doivent garder le même écartement.



Elan circulaire assis libre en arrière et sortie à la station (Napoléon)

Du siège dors., lever les hanches et crocher la barre derrière les genoux. Lâcher la prise et lever les bras en tendant le corps en extension vers le haut (commencer la rotation en arr.). Bien « coincer » la barre derrière les genoux. Tendre les bras dans le prolongement du haut du corps et poursuivre la rotation devant et en haut. Tendre les jambes après avoir passé l'horizontale et se réceptionner sur les pieds.

RE.40405.01 Assis sur la barre fixe, les mains au sol, marcher en avant et en arrière (sur la barre basse).

Variante: Lever les mains du sol et laisser le corps osciller en suspension par les genoux.

Il est possible de pousser légèrement les mollets de la gymnaste vers le bas pour ne pas laisser les jambes « pendre » de manière incontrôlée.



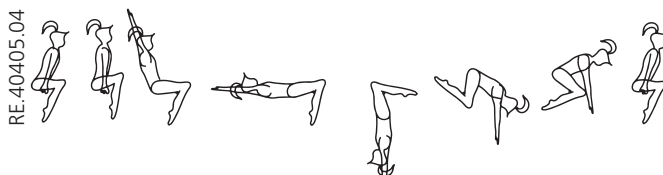
RE.40405.02 En suspension par les genoux, osciller d'avant en arrière. Deux aides prolongent l'élan en avant jusqu'à l'horizontale (prise opposée sur le haut du bras) pour que la gymnaste puisse laisser pendre les jambes et se réceptionner sur les pieds.



RE.40405.03 Prise



Corps à l'horizontale, genoux accrochés à la barre et prise sur une barre (d'une barre parallèle). Lâcher prise et laisser tourner le corps jusqu'à l'horizontale devant, au minimum. Tendre les jambes et saut à la station. Aider: Soutenir la rotation sur le haut du corps, la main la plus proche de la barre sur le ventre et l'autre sur le dos.



RE.40405.04 Variante de l'élément final: Après le Napoléon, enchaîner avec un élan circulaire assis libre en arr. et une sortie à la station.

Avec une prise aux épaules, la rotation et le mouvement tout entier peuvent être accompagnés jusqu'à la station.

Erreurs les plus fréquentes

Observer

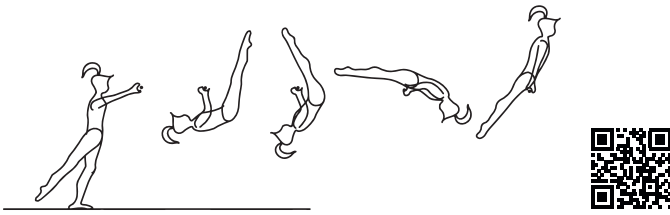
La réception ne se fait pas sur les pieds.

Evaluer

Rotation insuffisante.

Conseiller

Au début, lever haut en arrière le corps afin de générer une plus grande vitesse. Une fois la verticale passée, amener activement les bras devant. Répéter l'exercice d'oscillation (BF9) pour que le corps atteigne une hauteur suffisante à la fin du mouvement.



De la station faciale s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (avec élan)

De la position de départ (station fac., prise dorsale), la jambe de poussée donne un élan en haut tandis que la jambe d'appui pousse au sol. Amener le bassin vers la barre et faire un tour autour de la barre en C⁺. Ce faisant, tendre les bras en fonction du mouvement. Enrouler le corps et le redresser à l'appui fac.

Installer les engins auxiliaires sous la barre pour pouvoir conserver la direction du mouvement analogue à celle de l'élément final et l'empêcher d'aller en avant.



Assis sur le Swissball sous la barre, saisir cette dernière et amener le corps dans une posture C⁺. Faire rouler activement le ballon avec les fessiers et tourner autour de la barre en C⁺ à l'appui.
(Hauteur de la barre: assis sur le Swissball, barre à la hauteur de la poitrine).



Marcher sur un plan incliné, amener le bassin vers la barre (la jambe d'élan tire en haut, en arrière) et pousser avec la jambe d'appui. Tourner ainsi le corps en posture C⁺ autour de la barre à l'appui fac.

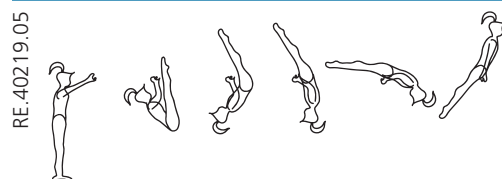
Le plan incliné doit être posé de manière que le centre de gravité arrive directement à la barre et ne parte pas en avant.



De la station fac, poser un pied sur un couvercle de caisson. Lever énergiquement la jambe d'élan en l'air et amener le bassin vers la barre. Enrouler le corps en passant par une posture C⁺ à l'appui fac.



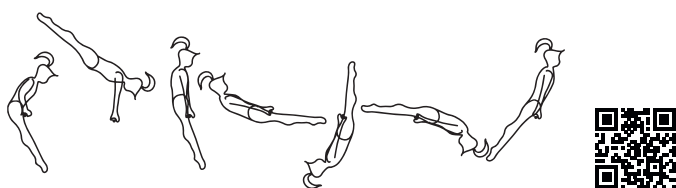
Depuis le mini-trampoline, sauter à pieds joints et s'établir en avant en tournant à l'arrière à l'appui.



S'établir en avant en tournant en arrière comme variante du mouvement final (plus difficile): De la station fac. sans poussée de la jambe d'élan, fléchir les bras et lever le corps en C⁺ à la barre. Rotation autour de la barre puis enrouler le corps jusqu'à l'appui fac.

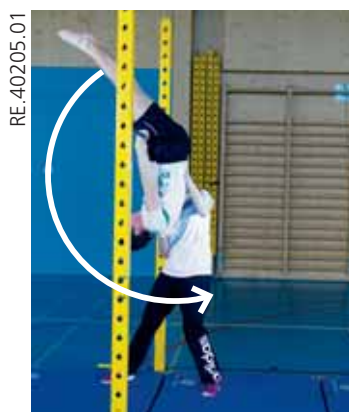
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'amener le bassin vers la barre.	Pendant le mouvement, les bras sont tendus, le centre de gravité tombe.	Amener directement le bassin à la barre. Tenir les bras fléchis un peu plus longtemps.
L'établissement en avant est impossible ou manque d'harmonie et nécessite une grande force.	Le centre de gravité part trop loin en avant. Impossible de lever le bassin en arrière. Les jambes restent devant la barre.	Amener le bassin directement à la barre et lever les pieds aussi vite que possible en direction de la paroi de la halle (du côté du départ).



Tour d'appui en arrière

De l'appui fac. élaner en arrière à la posture //légèrement C⁻ en gardant les épaules par-dessus la barre. Ramener ensuite le bassin à la barre et fixer le corps dans une posture C⁺. Retomber avec le haut du corps (amener les épaules en arrière) et effectuer une rotation arr. autour de la barre en C⁺. Se redresser à l'appui fac. Garder les bras tendus tout au long du mouvement.



Avec l'aide du moniteur, de l'appui fac. amener le corps dans la posture C⁺ en arrière jusqu'à la suspension renversée. Ne pas modifier la position du corps. De plus, garder les bras tendus et le bassin à la barre.



Exécuter la forme finale avec l'aide d'une partenaire. Pour que l'exercice soit réussi, effectuer une prise d'élan en arr. énergique. La monitrice se tient devant la barre et saisit la gymnaste lorsqu'elle est sous la barre afin de pouvoir accompagner le mouvement tôt et soutenir la rotation aux épaules et aux cuisses.



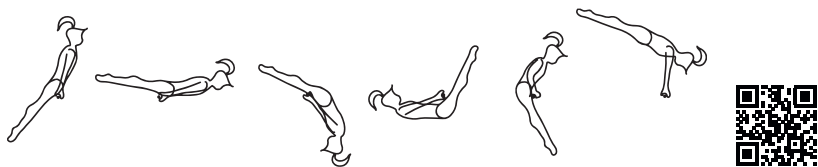
Tour d'appui arr. «en continu» avec une corde à sauter pour maintenir le corps à la barre. Le corps reste en posture C⁺. Commencer avec l'aide d'une partenaire puis effectuer la rotation toute seule.



Corde: Poser l'extrémité de la corde par derrière sur la barre puis enrouler autour de la barre. Pendant l'exercice, la gymnaste pose une main sur la corde.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Perte rapide du contact avec la barre.	Lors de la prise d'élan en arrière, les épaules sont derrière la barre et l'ABT s'ouvre.	Exercer séparément la prise d'élan en arrière. Contrôle de la position des épaules au-dessus de la barre.
Le haut du corps tombe en arrière.	La tête tombe en arrière; la posture correcte ne peut être tenue pendant le mouvement.	Consolider la posture C ⁺ à la barre (cf. exercices de construction).
La rotation manque de fluidité» (le coup donné par le corps sur la barre est visible).	Les hanches ne restent pas toujours contre la barre pendant le mouvement.	Avec une aide, après l'élan ramener les hanches à la barre et tenir en C ⁺ .



Tour d'appui en avant

De l'appui fac. avec prise dorsale, pousser le corps devant en haut en C⁻ (surextension) (barre près des cuisses). Baisser le corps en av. en C⁻ jusqu'à l'horizontale. Enrouler rapidement le haut du corps en passant par un C⁺ (fermer l'AJT); le mouvement continu des talons fait tourner le corps autour de la barre (nez en direction des pieds/genoux). Les mains tournent (position analogue à la position finale à l'appui). Enrouler le corps jusqu'au retour à l'appui fac.



Un aide amène lentement le haut du corps de la gymnaste de l'appui à l'horizontale. Ensuite, fermer le haut du corps en C⁺.



Exécution facilitée: Exécuter le mouvement tout entier en position groupée.



Effectuer un tour d'appui en avant en se faisant aider. Soutien sur le haut du dos (vitesse de rotation) et sur l'avant des cuisses. En outre, le corps s'appuie contre la barre.

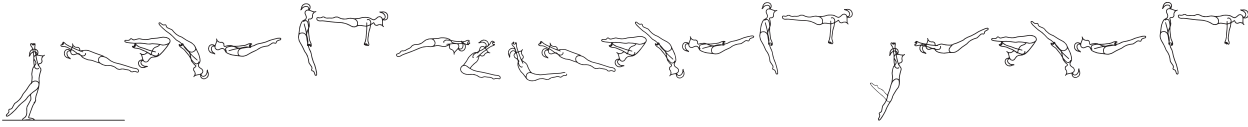
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossibilité de se retrouver en appui à la fin du mouvement.	Rotation insuffisante: Les talons «tombent» derrière la barre. La barre est coincée à la fermeture de l'AJT.	Les jambes lèvent énergiquement le mouvement en arrière. Effectuer la suite de mouvement en se faisant aider, jambes tendues. Pour la version groupée, il est important de plier uniquement les jambes (et non pas le corps tout entier, AJT est fermé).
	La posture se ferme trop vite en C ⁺ ; les mains ne tournent pas.	L'aide se tient à une certaine distance de la barre juste devant la gymnaste. Lorsque cette dernière se baisse en posture C ⁻ , elle regarde l'aide aussi longtemps que possible avant d'enrouler.

Bascule courue

Bascule de fond

Bascule d'élan



Bascules (courue, de fond, d'élan)

A la fin de l'élan de la bascule courue, de fond et d'élan, l'ABT et l'AJT (posture C⁻) sont ouverts. Juste avant le point mort, amener les tibias à la barre. Ouvrir ensuite les hanches à la chandelle en glissant les jambes le long de la barre, fermer l'ABT. Bloquer à la chandelle et coller énergiquement le corps à la barre (tenir énergiquement l'ABT fermé). Il s'ensuit une rotation de tout le corps en posture C⁺. Les mains tournent; laisser aller le corps jusqu'à l'appui, voire la prise d'élan en arr. (ouvrir l'ABT). Lors de la bascule courue et d'élan, le C⁻ intervient sous la barre. Par contre, lors de la bascule de fond, il intervient à la fin de l'élan en avant. Le mouvement de base est identique. Ce qui est important, c'est la posture C⁻ qui permet le mouvement de courbette.

Lors de la prise d'élan en av., les plus avancés sont en mesure d'ouvrir le corps jusqu'à une surextension. Cela nécessite non seulement une extension complète du corps, mais encore de la force explosive. Chez les amateurs, le C⁻ est souvent beaucoup moins visible.

Exercices de préparation: Elan en avant sous la barre à la barre fixe



De la station sur un couvercle de caisson, sauter et effectuer un élan en avant en position écartée ou groupée. Au point mort, l'ABT et l'AJT sont ouverts et les jambes sont fermées. Retour en arr.

Variantes:

- Sans surélévation au départ.
- Nouveau contact au sol seulement après plusieurs élan av. et arr.

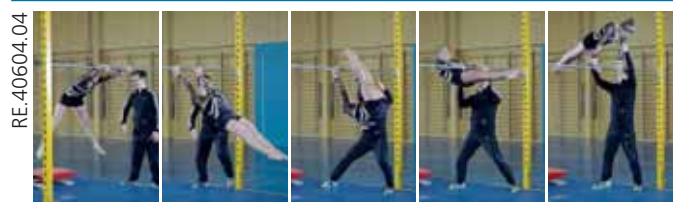


Position couchée sur un caisson, bras tendus avec prise à la barre. Amener les tibias sur la barre. Tendre les hanches le long des barres à la chandelle, regard tourné vers les pieds. Cet exercice peut également s'effectuer au sol (adapter la hauteur de la barre fixe).



Sur le mouton ou en position couchée sur le caisson (ouvrir autant que possible l'ABT), saisir la barre avec les bras tendus. Fermer à la suspension mi-renversée (tibias contre la barre) puis ouvrir à la chandelle. Bloquer le corps en C⁺ et se laisser tourner à l'appui en se faisant aider.

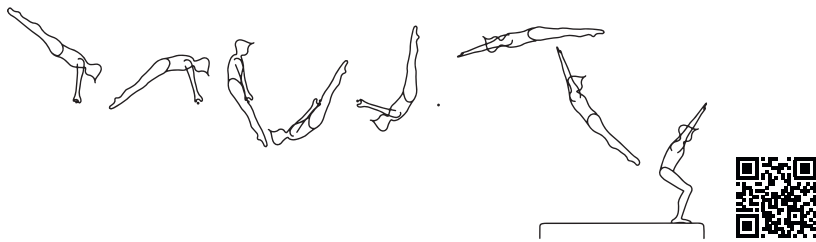
Aide sur l'arrière des cuisses et sur le dos.



De l'élan en avant, effectuer une bascule courue, de fond ou d'élan en se faisant aider.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Position d'appui impossible ou très difficile à atteindre.	Les bras sont pliés, la gymnaste tire le corps contre la barre. Lors de l'extension du bassin à la chandelle, les jambes partent dans la mauvaise direction. L'ouverture de l'ABT à la fin de l'élan en avant est trop faible. La force d'appui est trop faible → la gymnaste ne tient pas l'appui après l'ouverture de l'AJT. La chandelle n'est pas bloquée et/ou le changement de prise est absent.	Exécuter la suite de mouvement lentement (en se faisant aider). Exercer autant de fois que nécessaire pour garder les bras tendus. Au sol, adopter une position mi-renversée et ouvrir à la chandelle en bloquant. Avec une exécution correcte, le haut du corps décolle légèrement du sol. Des exercices de force ciblés (établissement) aident à garder le corps contre la barre pendant la rotation. Adopter la position de la chandelle au sol avec un bâton de gymnastique. Le moniteur essaie d'enlever le bâton de gymnastique. La gymnaste résiste.
		Position mi-renversée au sol, les tibias collés au bâton de gymnastique (bâton = barre de barre fixe). Ouvrir énergiquement le corps en haut à la chandelle, lors du « saut » du haut du corps la gymnaste doit faire tourner le bâton.



De l'appui élaner en avant par-dessous la barre à la station

De l'appui fac., prise d'élan à une légère posture C⁻. Garder les épaules au-dessus de la barre. Ramener le corps en C⁺ à la barre. Fixer la posture.

Le haut du corps tombe en arrière, le corps tourne autour de la barre jusqu'à la position de suspension renversée. Ouvrir énergiquement l'ABT, bras tendus, jusqu'à une légère posture C⁻ et lâcher la prise. Garder les bras levés durant la phase de vol jusqu'à la réception.



RE.40303.01

Exécuter avec une aide l'élan par-dessous au ralenti.
Aide: A l'arrière des cuisses et sur le haut du dos/les épaules.



RE.40303.03

D'un pas en avant ou d'un saut à pieds joints, élan sous la barre par-dessous une corde élastique.



RE.40303.02

D'une position de départ surélevée élan par-dessous. Prise d'élan avec la jambe d'élan, poussée de la jambe d'appui (ou des deux jambes), amener le bassin à la barre, bras tendus, à la posture C⁺, tourner jusqu'à la suspension renversée. Ouvrir énergiquement l'ABT bras tendus jusqu'à une légère posture C⁻. Lâcher la prise pour effectuer la phase de vol. Garder les bras tendus jusqu'à la réception.

RE.40303.04

Enchaîner un élan par-dessous après un tour d'appui en arr. Effectuer 1,5 tour d'appui arr. et seulement après introduire l'élan par-dessous en ouvrant l'ABT.

Même s'il s'agit d'une variante de la forme finale, elle peut être plus facile pour certains gymnastes car elle provient déjà du mouvement de rotation.

RE.40303.05

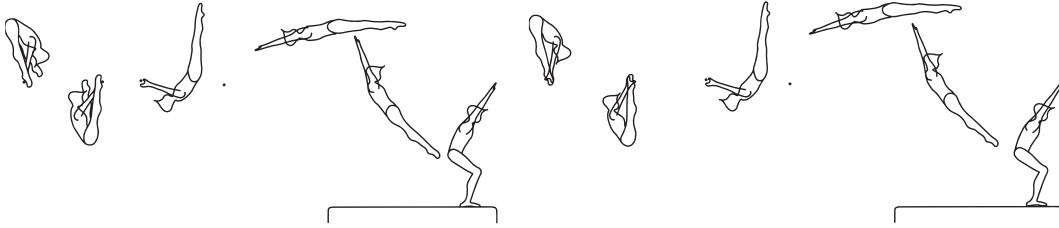
Elan par-dessous avec 1/2 tour comme variante de l'élément. A la station, le regard est dirigé vers la barre fixe.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
La phase de vol n'est pas élevée, les jambes et le bassin tombent déjà avant de passer la verticale.	La tête tombe en arrière et/ou l'ABT s'ouvre trop tôt.	Durant la rotation le regard reste dirigé vers les genoux. Pousser la barre énergiquement contre le corps. Ouvrir uniquement lors de la phase de vol.
Le bassin quitte la barre trop tôt.	L'élan par-dessous n'est pas harmonieux et la phase de vol est basse.	Effectuer l'élan par-dessous et atterrir sur une pile de tapis, plat dos.

De la fermeture écartée les pieds sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre à la station

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre à la station



De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre, élaner en avant par-dessous la barre à la station

Amener les pieds à la barre (prise dorsale, position écartée ou carpée de l'appui fac., position groupée de l'appui dors.). Regard dirigé vers les genoux. Les bras tendus tirent énergiquement en arrière pendant que les pieds pressent contre la barre (jambes tendues). Déclencher le tour en arrière. Ouvrir activement l'AJT au $\frac{7}{8}$ de l'élan circulaire. Pousser avec les pieds de la barre en passant par une posture C+ tout en lâchant la prise à la phase de vol en C-. Garder les bras levés jusqu'à la réception.



Expérience de traction/pression: de la station écartée ou carpée au bord d'un tapis. En saisir les bords et tirer le tapis contre les pieds (garder les jambes tendues).
Photo: Prise pour élan circulaire écarté arr.

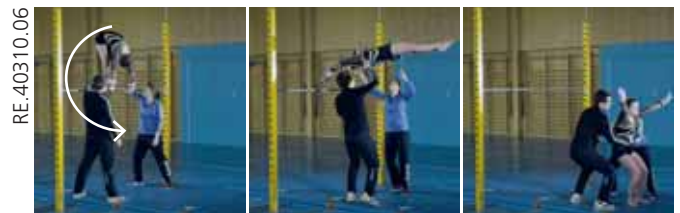


D'une position écartée, élan par-dessous écarté à la station. Poser les pieds sur la barre inférieure, les mains saisissent la barre supérieure. Tendre les jambes et lever le bassin en arrière (la deuxième main reste sur la barre supérieure pour la sécurité). Le mouvement de rotation se déclenche en lâchant la deuxième main.

Élan par-dessous en se faisant aider au dos et sur les cuisses (derrière).



Venir en fermeture carpée ou écartée en se faisant aider.
Aider par devant lors de la position carpée.

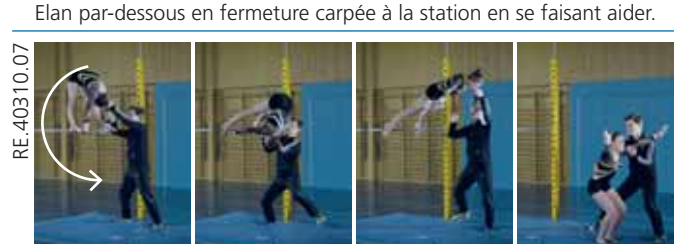


Élan par-dessous en fermeture carpée à la station en se faisant aider.



Position assise sur un caisson surélevé derrière la barre fixe. Adopter une position écartée ou carpée à la barre fixe. Au signal, l'aide tire le caisson en arrière. La gymnaste se tourne en avant.

Variante: Continuer directement par un élan par-dessous écarté ou carpé (sans élan arrière).



Variante feuillette écartée ou carpée.

Condition préalable: Élan circulaire en fermeture carpée en arr.

Élan circulaire et saut en extension de la barre après $\frac{7}{8}$ du tour à la station.



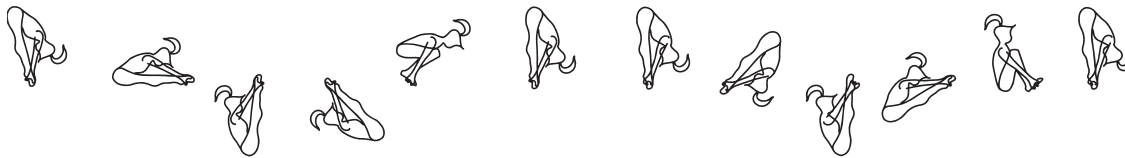
A partir d'un point surélevé, amener une jambe après l'autre à la barre et exécuter l'élan par-dessous en pos. carpée à la station.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Les pieds tombent de la barre.	Les jambes sont trop écartées. Les bras n'exercent pas de traction; les pieds ne restent pas sur la barre.	Poser les pieds plus près l'un de l'autre sur la barre. Exercer la traction sur les mains tout en pressant fortement les pieds contre la barre. Effectuer les exercices de traction/pression.
Après la prise d'élan, les pieds n'arrivent pas jusqu'à la barre.	La prise d'élan est trop faible. Les épaules avancent ou reculent pendant la prise d'élan.	Effectuer la prise d'élan séparément de manière à augmenter progressivement l'amplitude du mouvement. Lors de l'élaner en arr., garder les épaules au-dessus de la barre et ne pas ouvrir l'ABT.
La 2 ^e phase de vol est plate/basse.	Les pieds lâchent la barre trop tôt.	Les pieds doivent rester plus longtemps sur la barre. Exercer à l'aide d'un signal acoustique.

De la fermeture carpée les pieds sur la barre élan circulaire en arr.

De la fermeture carpée les pieds sur la barre élan circulaire en av.



De la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre, élan circulaire

De la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre, élan circulaire arr.: De l'appui fac. (prise dorsale) prise d'élan en arr. (les pieds doivent être à la hauteur des épaules). Venir à la barre en position carpée ou écartée les pieds sur la barre. Regard vers les genoux, jambes tendues.

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élan circulaire av.: De l'appui dors. (prise palmaire) prise d'élan en posture léger C⁻ et venir en position groupée les pieds sur la barre, regard vers les genoux, pousser les hanches en l'air et tendre les jambes. Pour déclencher l'élan circulaire carpé av. ou arr., tirer en arrière la partie supérieure du dos et tendre les bras en arrière tout en appuyant les pieds contre la barre. A environ $\frac{7}{8}$ de l'élan circulaire, plier brièvement les genoux et tendre à nouveau les jambes au-dessus de la barre (petit mouvement rapide). Le regard reste tourné vers les genoux. L'élément se termine en position carpée/écartée.

L'élan circulaire est un élément principalement effectué en liaison. Lorsqu'elle maîtrise l'élan circulaire av. et arr., la gymnaste peut par exemple apprendre l'élan circulaire $\frac{7}{8}$ en av. avec changement de prise suivi de l'élan circulaire arr. à la station.

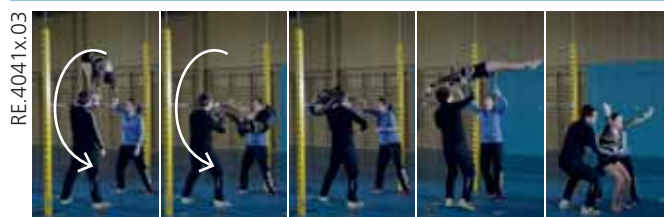
Les exercices de construction tirés de l'élan circulaire à la station de la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre sont indispensables pour exécuter correctement l'élan circulaire av. et arr. de la fermeture carpée les pieds sur la barre.



Exercer l'établissement en position groupée sur la barre basse. Peut s'exercer avec les deux prises (dorsale pour l'élan circulaire arr. et palmaire pour l'élan circulaire av.). (Photo: Prise pour l'élan circulaire carpé av.)



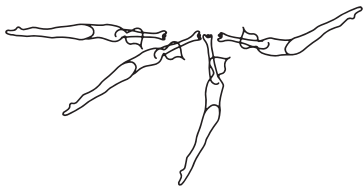
De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élan circulaire av. La gymnaste est en appui dors. (prise palmaire). Venir sur la barre en position groupée. L'aide se tient derrière la barre. Il tient la gymnaste par le poignet par-dessous la barre. Il accompagne entièrement le mouvement de l'élan circulaire.



De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élan circulaire arr. à l'élan par-dessous la barre à la station avec 2 aides. Les aides se tiennent devant la barre. Ils tiennent les chevilles de la gymnaste par-dessous la barre et accompagnent entièrement le mouvement. La main éloignée de la barre soutient le bassin lors du saut à la station.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible de terminer la rotation.	Rotation trop faible parce que les mains ne «laissent pas aller».	La prise sur la barre ne doit pas être trop forte afin de permettre aux mains de tourner également pendant la rotation.
	Fléchissement prononcé des jambes. Les fesses s'abaissent en direction des talons.	Effectuer l'exercice par terre. Ne fléchir que légèrement les jambes en laissant les hanches surélevées. Amener les fesses, malgré la flexion des genoux, plus en avant et en haut et non pas en direction des talons.
	L'extension des jambes n'intervient qu'après avoir passé la verticale («arriver trop tard»).	Phase de fléchissement plus courte et plus faible des jambes, extension active vers le haut.



Élancés à la barre fixe haute

Élancé en avant: De la fin de l'élancé en arrière posture I/C^- .

Mouvement de courbette à l'élancé en avant. A la fin de l'élancé en avant le corps se trouve en posture C^+ .

Élancé en arrière: De la fin de l'élancé en avant en C^+ , mouvement de courbette à l'élancé en arrière. A la fin de l'élancé en arrière, tendre le corps d'un léger C^+ à la posture $I/léger C^-$.

Exercices de préparation: élancés à la barre fixe



Photo des lanières



De la suspension, le mouvement de courbette déclenche un élancé.



Debout sur un caisson, saisir la barre. Saut à l'élancé en avant. Pendant l'élancé en avant, un aide retire le caisson pour que le gymnaste puisse se suspendre.



De la station jambes écartées sur deux caissons surélevés, sauter en posture C^+ à la barre. Changer pour la suspension en pose C^- . Après la verticale, mouvement de courbette rapide à la posture C^+ . Lever énergiquement les jambes (devant). Tendre le corps au point mort. Lors de l'apprentissage de l'élément, le gymnaste doit se concentrer sur l'élancé en avant.

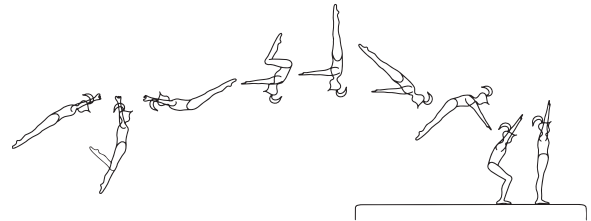
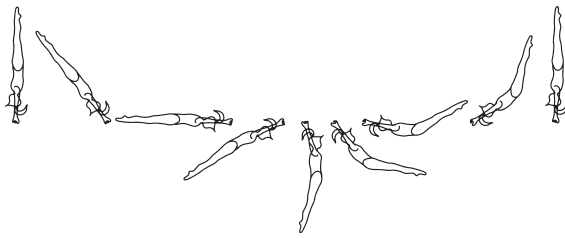
Possibilité de plier les jambes lors de l'élancé, ce qui simplifie l'exécution du mouvement.

Même exercice avec des lanières de manière à effectuer plusieurs élancés en avant et en arrière à la barre fixe haute. Terminer le mouvement après l'élancé en arrière à la station sur le caisson.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
A la fin de l'élancé en av., un mouvement énergétique de fermeture est effectué, le corps va sur la barre.	L'ABT et/ou l'AJT est/sont fermé(s).	Expérimenter diverses suspensions – suspension détendue, passive et suspension active.
Aucune élévation de l'élancer n'est visible, le corps tend seulement vers l'avant.	Lors de l'élancé en avant, le mouvement de courbette intervient trop tôt et/ou trop lentement.	Tenir plus longtemps le C^- (d'arrière en avant) puis exécuter le mouvement de courbette activement juste avant la verticale. Le moniteur peut soutenir le gymnaste au moment du mouvement de courbette au moyen d'un signal acoustique. Lever les pieds devant soi dans le mouvement ascendant (kick). Donner un point de repère dans la salle pour le sens du mouvement ascendant.

Les lanières sont du matériel d'alpinisme; elles sont cousues de manière professionnelle (longueur en fonction du tour du poignet entre 26 et 34 cm). Enfiler un rouleau de PVC autour de la barre et fixer avec du tape. Si l'exercice s'effectue sans rouleau, le port de gants est nécessaire pour éviter les frottements. Le port de poignets de sport est recommandé pour protéger les poignets. Le contact des lanières avec la barre se fait toujours du côté extérieur de la main. La main est tournée contre le corps avant de saisir la barre par-dessus.



Grand tour en arrière

A la fin d'un élan en arrière, poussée énergique des épaules. Il s'ensuit une décélération. A environ 45°, adopter une posture C⁻ (surextension). Après la verticale, mouvement de courbette à la posture C⁺ (lever les jambes devant soi). A l'appui renversé sur la barre, tendre le corps et continuer de tourner autour de la barre en passant par une posture I. Repositionner les mains.



Avec les lanières, s'élaner avec l'aide du moniteur. L'amplitude de l'élan augmente continuellement jusqu'au grand tour.

Garder obligatoirement les bras tendus et l'ABT ouvert.



Effectuer le grand tour en se faisant aider et sans lanières.

En cas d'interruption du mouvement pendant les élanés au-dessus de la barre sans lanières, le gymnaste ne peut pas retourner à l'élan en arrière. La meilleure solution consiste à sauter à la station avec 1/2 tour (traction trop forte sur les mains avec risque de glisser ou de lâcher la barre de manière incontrôlée).

Salto en arrière groupé

De l'élan en avant en C⁺ l'ABT reste obligatoirement ouvert. Tendre les jambes et se réceptionner sur les pieds. Amener les jambes en position groupée juste avant le point mort de manière à permettre la transition vers la phase de vol.



Elancer en avant à la posture C⁺ et lâcher des mains à l'horizontale. Se laisser tomber sur le dos en C⁺.



De la suspension élaner en avant à C⁺. Le moniteur arrête le mouvement lors de l'élan en avant. Le gymnaste lâche la barre et effectue un salto en se faisant aider par le moniteur (exécution lente). Aide apportée à l'arrière des cuisses et aux épaules.



De l'élan en avant, salto en arrière à la vitesse réelle avec aide, réception sur un tapis.

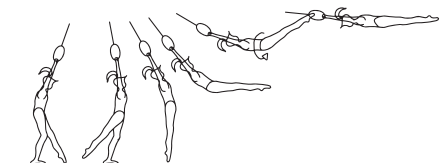
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le balancé n'est pas harmonieux.	Quitter les postures clés, angle dans les hanches (AJT est fermé).	Prendre conscience de sa posture au sol en position de bateau.
«Retomber», impossible d'effectuer le grand tour entièrement.	Le gymnaste passe la verticale sous la barre en commençant par les pieds. Le déroulement devrait être: épaules – poitrine – hanches – pieds (en C ⁻). Le mouvement de courbette intervient trop tôt.	De l'élan en arrière à l'élan en avant, effectuer la courbette plus tard. Le moniteur donne un signal acoustique pour exécuter le mouvement de courbette.
Angle des épaules lors de la rotation autour de la barre.	L'angle des épaules ne peut être tenu à l'appui renversé.	Exercer séparément la poussée active à partir des épaules à l'appui renversé ainsi que l'allongement actif du corps.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le corps se rapproche trop de la barre (les pieds butent contre la barre).	L'ABT s'est fermé. La tête tombe en arrière.	Exercer la position à l'élan en avant: Garder l'ABT ouvert. Lors du lâcher de la barre, la tête reste entre les bras.
Le mouvement part en avant. Salto bas/plat.	Lâcher trop tôt.	Effectuer un salto en se faisant aider. Attendre le signal acoustique pour lâcher la barre.

Anneaux balançants



Rotations aux anneaux

½ tour: Balancer jusqu'en posture C+ à la fin du balancé en avant. Au point mort (point d'inflexion), la gymnaste tend le corps en posture I tout en tournant les pieds à l'intérieur. Lors de la rotation, les pieds se lèvent devant. Ce mouvement est immédiatement suivi d'une demi-rotation longitudinale du corps tout entier. Garder les oreilles entre les bras. Le demi-tour se termine en 1/4 léger C-, représentant ainsi la fin d'un balancé en arrière.

«Enfoncer une vis avec les orteils dans une paroi» – Métaphore pour se représenter le mouvement de la rotation.

SR.20101.01

La gymnaste est couchée par terre, les bras levés. Elle a le nombril rentré contre la colonne vertébrale, le regard dirigé vers les pieds. La partenaire soulève les pieds (posture C+). La gymnaste s'allonge d'un côté et, aidée de sa partenaire, entame la rotation (posture I). Elle garde les oreilles entre les bras.

SR.20101.02

En suspension, la gymnaste se laisse tirer en avant par une aide pour s'allonger du C+ au I. Exécuter un demi-tour.



SR.20101.03

Poser un tapis (de 16 cm) dans la zone du balancé en avant et demander à un moniteur de le fixer (aide à l'orientation et au timing). Balancer en avant jambes écartées par-dessus le tapis suivi de la rotation par-dessus le tapis. Ecarter à nouveau les jambes lors du balancé en arrière pour passer le tapis.

SR.20101.04

Variantes de la forme finale:

- Du balancé, effectuer plusieurs ½ tours consécutifs (rotation dans un sens en balancé en avant (p.ex. vers la gauche) et dans l'autre sens en balancé en arrière (p.ex. vers la droite).
- ¼ tour lors du balancé en avant ou en arrière.

Rotation plus dynamique lors du ¼ tour

SR.20101.05

½ tour pour sauter à la station: Balancer jusqu'à la posture C+ à la fin du balancé en avant. La gymnaste exécute ensuite un ½ tour, lâche les anneaux et se réceptionne à la station en passant par une phase de vol en C+.

Garder toujours les bras en haut et les oreilles entre les bras.

La première fois, le moniteur se tient sur le tapis de réception pour accompagner la réception de la gymnaste.

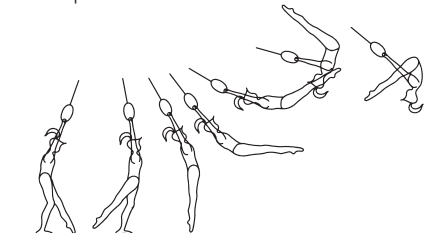
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le balancé n'augmente pas.	La rotation intervient trop tôt.	Effectuer le balancé en avant jusqu'au bout (C+, regard dirigé vers les pieds) avant de déclencher la rotation. La gymnaste ne doit pas effectuer la rotation avant le point mort.
La rotation manque de dynamisme.	La gymnaste rencontre des difficultés à aller jusqu'au bout de la rotation. Les épaules ne sont pas relâchées.	Vérifier la position de suspension lors du balancé en avant et de la rotation, le centre de gravité doit être loin des anneaux, les oreilles entre les bras.
Les bras sont pliés.	Le balancé n'est pas harmonieux.	Coincer deux chaussettes entre les bras et les oreilles. Elles ne doivent pas tomber durant toute la rotation.

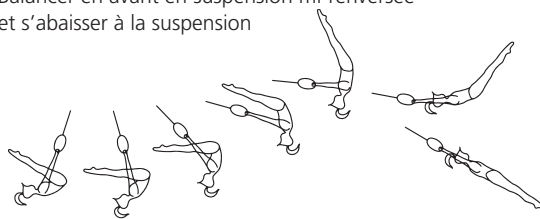
On utilise le terme de « balancé » (balancé en avant et en arrière) pour décrire techniquement un élan aux anneaux balançants.

La ceinture scapulaire doit rester relâchée dans tous les exercices.

Balancer en avant et s'élever à la suspension mi-renversée



Balancer en avant en suspension mi-renversée et s'abaisser à la suspension



S'élever et s'abaisser de et à la suspension mi-renversée (lors du balancé en avant)

S'élever à la suspension mi-renversée: A la fin du balancé en avant, le corps s'élève en passant par la posture C+. Une fois à la verticale, fermer l'angle du bassin à la position de suspension mi-renversée jambes serrées. Le regard est dirigé vers les genoux (tête dans le prolongement de la colonne vertébrale) et les bras sont tendus.

De la suspension mi-renversée, s'abaisser à la suspension: L'abaissement à la suspension commence dès le milieu du balancé en avant. Ouvrir lentement l'AJT jusqu'à l'extension. Le bassin est poussé devant en haut. Le corps reste tendu en posture C+, garder les bras tendus pour élaner en arr. en suspension.



Exercer la position mi-renversée au sol. Les jambes et les bras forment un angle droit. Les jambes sont tendues et parallèles au sol.



La gymnaste adopte ensuite la position de suspension mi-renversée aux anneaux fixes. Garder les épaules détendues avec le corps qui tire vers le bas (centre de gravité bas).

Variante: Pousser légèrement et garder la position de suspension mi-renversée.



Modifier l'AJT en position de suspension mi-renversée aux anneaux fixes. La gymnaste tend le corps en suspension renversée puis revient à la suspension mi-renversée jambes serrées (sur un signal éventuellement). Lors de l'extension, les hanches se dirigent entre les anneaux.



En se faisant aider par une partenaire, venir en position mi-renversée au sol. Couchée sur le dos, la gymnaste garde les bras levés et enroule le bassin. Elle est aidée par une partenaire qui lui lève les pieds et la fait passer en position de chandelle avant de venir en position mi-renversée (accompagnement des bras). Revenir à la position de départ.



De la suspension mi-renversée au sol, ouvrir le corps à la chandelle puis baisser les jambes sur un gros tapis.

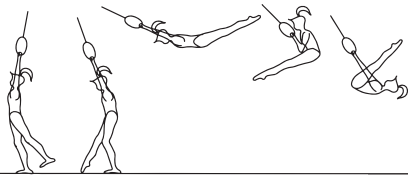


Balancer en suspension mi-renversée: Sous le point de fixation des anneaux, commencer par ouvrir lentement l'AJT du dos jusqu'au point mort. Fermer ensuite rapidement le corps à la suspension mi-renversée au point mort. Commencer par ouvrir le corps seulement lors du balancé en avant, respectivement du balancé en arrière à la suspension renversée. Ouvrir ensuite le corps lors du balancé en avant et en arrière.

Lorsque le timing et le mouvement d'ouverture et de fermeture concordent, le balancé prend continuellement de la hauteur. La gymnaste qui parvient à développer une bonne sensation de balancé et qui se balance correctement parviendra sans problème à s'établir à la suspension mi-renversée et à s'abaisser à la suspension.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le balancé à la suspension mi-renversée n'est pas dynamique/ est difficile.	L'exécution est saccadée (à-coups visibles durant le mouvement). La tête tombe en arrière.	Vérifier la position de suspension lors du balancé. Centre de gravité loin des anneaux, épaules relâchées. L'angle du bassin reste ouvert jusqu'à la verticale. Veiller, lors des exercices préparatoires, à ce que la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le regard doit pouvoir suivre le mouvement des pieds. Tenir la posture C+.
Impossible d'effectuer un abaissement à la suspension de manière dynamique.	Le bassin «tombe» et l'AJT n'est pas assez ouvert ou est ouvert trop tard.	Veiller, lors des exercices préparatoires, à ce que l'AJT soit complètement ouvert en chandelle au début du balancé en suspension et à ce que le gymnaste s'allonge activement devant et vers le haut (métaphore: les pieds dessinent un demi-cercle aussi grand que possible).



Balancer en arrière et s'élever à la suspension mi-renversée

L'élévation à la suspension mi-renversée s'effectue précisément au point mort.

Tendre le corps en posture I. Fléchir les bras au point mort tout en enroulant le bassin. Amener les jambes en l'air en suspension mi-renversée. Regard dirigé vers les genoux.

Il s'agit d'une question de timing. Au point mort, la gymnaste utilise moins de force.



SR.20206.01

Aux anneaux fixes, rouler de la suspension fléchie à la suspension mi-renversée.



SR.20206.03

En balancé en arrière au point mort, tirer le corps tendu en suspension fléchie (plier les bras). S'abaisser à la suspension pendant le balancé en avant, voire en arrière.



SR.20206.02

Debout sur un caisson sauter à la suspension mi-renversée et balancer en avant en suspension mi-renversée.

Bien assurer l'abaissement à la suspension de la suspension mi-renversée (attention au caisson).

Erreurs les plus fréquentes

Observer

Difficulté, voire impossibilité à atteindre la suspension mi-renversée.

Evaluer

La tête tombe en arrière.

Le mouvement ne se termine pas à la verticale des anneaux. Le déclenchement du mouvement intervient trop tard ou trop lentement.

Le fléchissement des bras est trop faible. Impossible d'enrouler le bassin entre les anneaux, le centre de gravité est trop bas.

Le déclenchement intervient trop tôt. Impossible de s'élever.

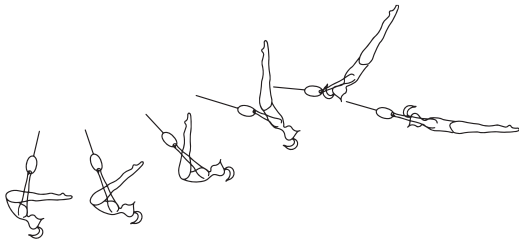
Conseiller

Le regard est dirigé vers les genoux, maintenir la posture C⁺.

Au point mort, plier rapidement les bras et enrouler le bassin/les jambes.

Plier davantage les bras au point mort, entraîner éventuellement la suspension fléchie.

En effectuant la suspension fléchie, sentir le point mort à la fin du balancé en arrière.



De la position mi-renversée dislocation en arrière à la fin du balancé en arrière

De la suspension mi-renversée jambes serrées, ouvrir en arrière en haut l'AJT tout en effectuant dynamiquement un cercle des bras, bras tendus de côté jusqu'à ce qu'ils viennent dans le prolongement du corps.

Le mouvement se termine en suspension dans une posture I/C⁻ avec extension maximale du corps. Garder la tête entre les bras tendus.

La fin de la dislocation en arrière marque le début du balancé en avant.



Se balancer en position mi-renversée et ouvrir à la suspension renversée dans le balancé en arrière. Fermer à la position mi-renversée dans le balancé en avant.



Mettre deux caissons l'un à côté de l'autre en laissant un espace entre de manière que la tête de la gymnaste puisse reposer en position mi-renversée entre les parties supérieures de caisson. De la position mi-renversée ouvrir l'AJT. La gymnaste lève les pieds en arrière et effectue un mouvement de cercle extérieur. Elle ramène ensuite les bras devant elle. Tomber à plat ventre, corps tendu.



(Photo de droite): Se balancer légèrement en position mi-renversée. A la fin du balancé en arrière, poser directement les pieds et effectuer un mouvement des bras. A la fin du mouvement, le regard est légèrement dirigé vers les mains. Garder le haut du corps aussi bas que possible (posture I/C⁻).

Variante 2: Début et réception sur le caisson. Sauter et se pencher en avant en position mi-renversée. Se balancer en avant et en arrière dans cette position. A la fin du balancé en arrière, poser les pieds sur le caisson et exécuter rapidement un mouvement des bras devant soi.



Dislocation en arrière aux anneaux fixes en se faisant aider. Soutien aux épaules et sur les cuisses. Pousser les épaules vers le haut pour que la gymnaste puisse lever les bras tendus de côté. Attendre le signal pour effectuer la dislocation en arrière.

Se balancer ensuite légèrement – avec aide.

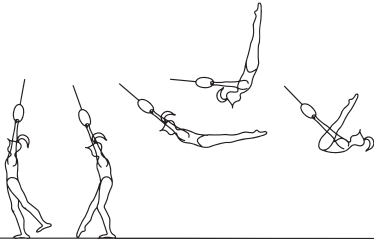
Réglage des anneaux balançants: Variante sans élan – un peu plus haut que la tête des aides. Variante avec élan – au max. à la hauteur de la tête du moniteur, voire un peu plus bas.



D'un léger balancé en susp. mi-renv., dislocation en arrière en se faisant aider (les aides peuvent être sur le tapis).

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Dos cambré.	La gymnaste se cambre car elle ne peut conserver la tension corporelle.	Garder le torse stable, rentrer le nombril contre la colonne vertébrale, renforcer la stabilité du torse.
Le mouvement n'est pas harmonieux et manque de dynamisme.	Les bras sont pliés. Direction du mouvement (trop raide/trop plat).	Lors des exercices préparatoires, faire déjà attention à garder les bras tendus et à effectuer un cercle complet des bras. Utiliser les infrastructures de la halle (transition paroi-plafond par exemple) pour une direction de mouvement plus précise (tâche du moniteur). Répéter les exercices d'ouverture de l'AJT pour sensibiliser la gymnaste à la direction du mouvement.



Dislocation en avant à la fin du balancé en arrière

D'un balancé en arrière dynamique (mouvement de courbette marqué), lever les pieds en arrière et laisser monter le corps dans les cordes. Garder le corps en posture C⁻. Tendre les bras de côté vers l'extérieur. Garder l'AJT ouvert aussi longtemps que possible. Se pencher en avant en commençant par le haut du corps à la position mi-renversée. Toujours garder les bras tendus.

Plus les pieds se lèvent en arrière et l'AJT reste ouvert, plus il est facile de se pencher en avant en position mi-renversée. La dislocation en avant est plus simple avec un élan marqué.



Régler les anneaux à la hauteur du nombril de la gymnaste. D'une balance fac. en C⁻, la gymnaste lève les bras de côté dans le prolongement du haut du corps et penche le haut du corps et la tête. La jambe d'élan est dirigée vers les cordes, la jambe d'appui donne une impulsion pour que la gymnaste vienne à la susp. renversée. Regard vers les pieds. Fermer le corps à la suspension mi-renversée.

Variante: Même exercice 1 mètre derrière le point de fixation des anneaux.



Dislocation en avant à partir du caisson situé derrière le point de fixation des anneaux. Sauter sur une ou deux jambe(s) et dislocation en avant entre les anneaux. Balancer en avant en suspension mi-renversée.

Bien assurer lors de l'abaissement à la suspension (attention au caisson).



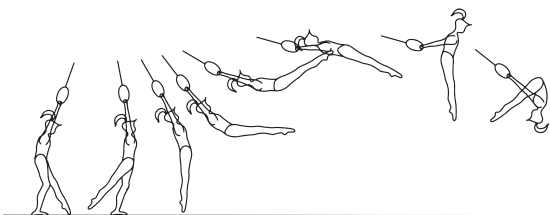
Dislocation en avant avec deux aides. Installer un caisson de chaque côté du balancé pour les aides. Soutien de chaque côté aux épaules et sur les cuisses pour garantir une exécution symétrique du mouvement.

Variante (cf. photos): Dislocation en avant en se faisant aider par une personne. Installer un caisson d'un côté du balancé pour l'aide. Soutien aux épaules et sur les cuisses.

Régler la hauteur du caisson et l'adapter à la taille de la gymnaste et à la hauteur de son balancé.

Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'atteindre la position mi-renversée, la gymnaste est suspendue par les épaules.	Dislocation en avant intervenant trop tôt.	Laisser aller les pieds plus longtemps en direction du plafond, garder aussi longtemps que possible l'AJT ouvert. Le moniteur accompagne le mouvement de sa voix («tiiiirer»).
Le mouvement manque d'amplitude.	Impossible d'exécuter de manière optimale le mouvement ascendant des pieds.	Augmenter le mouvement de courbette en poussant les pieds dynamiquement/explosivement dans le balancé en arrière.
Le mouvement manque de fluidité.	Les bras sont pliés.	Lors des exercices préparatoires, déjà veiller à ce que les bras soient en extension et partent suffisamment vers l'extérieur.



Dislocation en avant à la fin du balancé en av.

Avant d'atteindre le point mort lors de l'élan en avant, changer rapidement de C+ à C-. Pencher le haut du corps en avant en commençant par la tête. Ne pas laisser les jambes se lever devant soi; pendant le mouvement de dislocation, les pieds « dessinent » un demi-cercle en arrière en l'air. L'AJT reste ouvert le plus longtemps possible. Fermer l'AJT au point mort (suspension mi-renversée) pour balancer en arrière à la suspension mi-renversée.

La dislocation en avant est plus simple lorsqu'elle est effectuée avec un grand élan.

Les exercices de préparation à la dislocation à la fin du balancé en arrière aident pour la dislocation en avant à la fin du balancé en avant.



Aux anneaux balançants réglés bas, glisser en avant en C+ (sur un bout de moquette par exemple). Pendant le balancé en avant, la gymnaste écarte les bras tendus de côté en C-.



Debout sur un caisson sauter. Dislocation en avant à la suspension mi-renversée puis balancé en arrière.

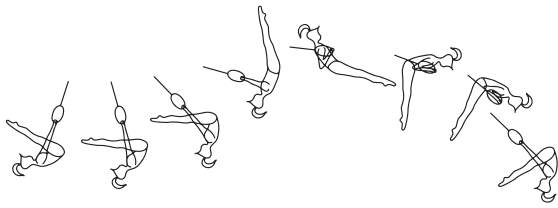


Régler les anneaux à la hauteur des épaules. La gymnaste marche en avant sur un plan incliné. Juste avant le point mort, elle tend les bras de côté et exerce une poussée des pieds. Elle rentre la tête et le haut du corps en avant et balance en arrière en suspension mi-renversée.

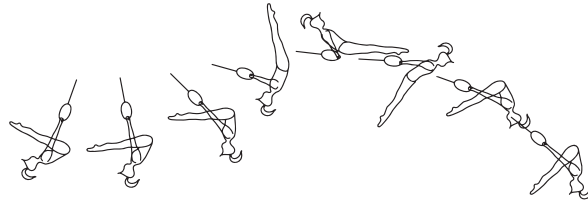
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'effectuer le mouvement jusqu'au bout.	Les bras sont pliés. Ils ne sont pas (suffisamment) amenés sur le côté.	Faire déjà attention à la position des bras lors des exercices préparatoires et la corriger.
La gymnaste est pliée au niveau des hanches.	Le corps n'est pas ouvert, l'AJT n'est pas ouvert (faible distance nez-genoux).	Exécuter correctement le balancé en avant. Déclencher le mouvement avec les talons (et non avec les fesses) et l'exécuter jusqu'à la fin.

Avec les bras pliés



Avec les bras tendus



«Le rouleau»/Balancer en avant à la suspension mi-renversée et roulé en av. à la suspension mi-renversée

A la fin du balancé en avant en suspension mi-renversée, ouvrir le corps de manière dynamique avec les bras pliés ou tendus en haut/ devant (mouvement de bascule). Bloquer le corps en C⁺ et diriger le regard vers les pieds. Pencher le haut du corps en avant et effectuer un roulé en avant à la suspension mi-renversée. Le mouvement est dirigé par les pieds. Il s'ensuit un balancé en arr. en susp. mi-renv. L'élément est plus difficile à exécuter en tendant les bras de côté.



Aux anneaux fixes, ouvrir de manière explosive le corps et bloquer la position en suspension mi-renversée en C⁺. Le corps reste entre les anneaux. Toujours garder les bras tendus pendant cet exercice.

Pour savoir si l'exercice est correctement exécuté et efficace, il faut pouvoir constater un délestage du poids du corps.



De la suspension mi-renversée aux anneaux fixes ouvrir de manière dynamique à la posture C⁺ en avant en haut. Bascule du corps à la station, bras tendus ou pliés.

Variante: De la station sauter et se mettre en suspension mi-renversée entre les anneaux.

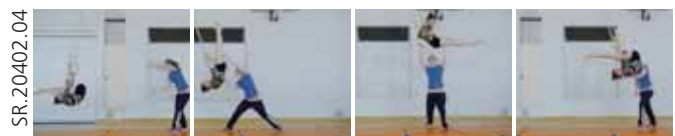
Une aide peut pousser aux épaules et tirer sur la partie postérieure des cuisses.

Régler la hauteur des anneaux de manière qu'ils ne se trouvent pas à la hauteur de la tête de l'aide.



Effectuer le rouleau aux anneaux fixes en se faisant aider.

Les aides soutiennent la partie supérieure du dos et l'arrière des cuisses. L'aide est donnée durant la poussée active de la gymnaste (la main sur la cuisse passe à l'épaule tandis que l'autre main soutient maintenant l'arrière de la cuisse). Accompagner le mouvement jusqu'au bout.



Régler les anneaux à la hauteur de la poitrine. Balancer légèrement en suspension mi-renversée. Au terme du balancé en avant, juste avant le point d'inflexion, la gymnaste déclenche le mouvement de bascule et effectue le rouleau en se faisant aider (l'aide appuie sur les omoplates et tire sur l'arrière de la cuisse).

Les aides peuvent annoncer le moment du déclenchement par un signal acoustique.

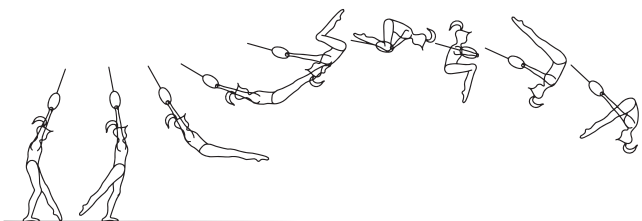


Forme finale en se faisant aider. Le caisson est à la hauteur du balancé en avant.

L'aide de la monitrice n'est possible que de manière restreinte. Ce qui est important, c'est que la gymnaste n'aille pas trop haut afin que le moniteur puisse toujours appliquer l'aide (adapter la hauteur des balancés). Il est primordial de soutenir psychologiquement la gymnaste.

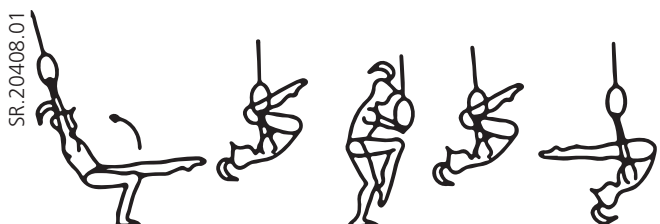
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Le corps s'enroule difficilement.	Le corps reste trop bas.	Le mouvement de bascule doit être plus efficace et exécuté dans la bonne direction vers le haut et l'avant.
Le rouleau ne peut être exécuté.	Les mains sont devant la poitrine et bloquent le mouvement. Il ne reste pas de place pour exécuter le mouvement.	Garder les coudes près du corps et écarter les mains au moins de la largeur des épaules.
Un à-coup est visible à la fin du mouvement en suspension mi-renversée.	Après l'ouverture explosive, le corps s'enroule mais les pieds n'exécutent pas le mouvement.	Les talons accompagnent activement le mouvement en arrière en l'air (ils ne restent pas au sol). Ainsi, l'AJT reste plus longtemps ouvert.



Tour d'appui arr. groupé/Balancer en avant et roulé en arrière groupé à la suspension mi-renversée

Après un mouvement de courbette, effectuer à la fin du balancé en avant un roulé en arr. jusqu'à une nouvelle suspension mi-renversée. Le regard est dirigé vers les genoux, les bras sont légèrement pliés (coudes en bas). Le corps reste rond et compact. Tendre lentement les bras afin de contrôler le passage à la suspension mi-renversée.



Régler les anneaux à la hauteur des hanches. Aux anneaux fixes en C+, regard dirigé vers les pieds (station). Sauter et tourner en arr. entre les anneaux. Passer les pieds aussi rapidement que possible derrière la tête au sol. Sauter une nouvelle fois directement et tourner en suspension mi-renversée. Le regard reste tourné vers les genoux durant tout le tour. Garder le haut du corps arrondi.



Sur le dos au bout d'un plan incliné devant les anneaux, rouler en arr. jusqu'à la position finale en suspension mi-renversée.



Régler les anneaux à la hauteur des épaules. Courir en avant, sauter après le point de fixation et effectuer une rotation en arrière. Après la première rotation, sauter une fois et continuer à tourner dans la suspension mi-renversée.



A partir d'une courbette marquée en suspension fléchie, effectuer un tour d'appui. Les aides sont debout chacune sur un caisson. Elles prennent la gymnaste à la ceinture en passant une main par-dessus les épaules. L'autre main est sur la cuisse pour soutenir la rotation.

Les aides doivent être très attentifs pour que l'anneau ne leur heurte pas la tête!

Variante: Effectuer l'exercice aux anneaux fixes à partir de la suspension au lieu de la suspension fléchie en se faisant aider.

SR.20408.05



Régler les anneaux à la hauteur de la tête de la gymnaste. Courir en avant et sauter sur le mini-trampoline. Tour d'appui à la suspension mi-renversée.

SR.20408.06

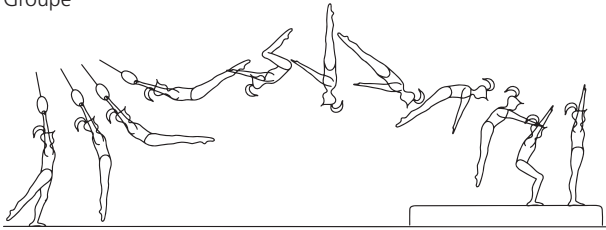


Le tour d'appui en arr. est exécuté avec un léger balancé en avant en se faisant aider (les anneaux ne sont pas encore réglés à la hauteur idéale pour la gymnaste pour que la monitrice puisse encore les prendre). L'aide soutient la rotation sur la partie postérieure de la cuisse et sur le haut du bras.

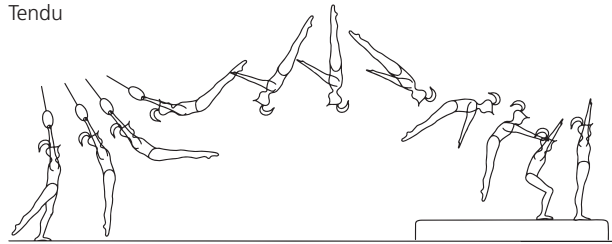
Erreurs les plus fréquentes

Observer	Evaluer	Conseiller
Impossible d'effectuer l'exercice en entier/jusqu'à la nouvelle suspension mi-renversée.	Les mains sont devant la poitrine et bloquent le mouvement. Il n'y a pas assez de place pour exécuter le mouvement. La rotation est insuffisante.	Garder les coudes près du corps. Ecarter les mains d'au moins la largeur des épaules.
	Le regard ne reste pas dirigé vers les genoux, la tête tombe en arrière (par conséquent, le dos est droit et la rotation est ralentie).	Courbette active à partir du sol et enrouler le bassin (lever les hanches) au lieu de plier les genoux vers la poitrine. Le moniteur dit à la gymnaste où regarder (par exemple: «regarde les genoux»).
Baisse d'élan visible.	La rotation intervient trop tôt, les bras et/ou les jambes sont ramenés trop tôt.	Effectuer le balancé en avant intentionnellement en donnant à la gymnaste un signal acoustique à la fin du balancé en avant.

Groupé



Tendu



Balancer en avant et salto en arrière à la station

Après une courbette pour balancer en avant, le corps s'immobilise en posture C⁺. Le regard est dirigé vers les pieds (salto tendu) ou vers les genoux (salto groupé). L'ABT reste toujours ouvert, le corps est en posture C⁺. Lâcher les anneaux juste avant le point mort. Il s'ensuit une rotation en av. en C⁺ à une posture I lors du salto groupé ou tendu avec réception à la station.

Pour tous les exercices, il est possible de tracer une ligne (aide à l'orientation) sur les tapis au-dessous du point d'attache des anneaux ou de tracer une zone de réception. Le salto en arr. peut également être exécuté comme exercice de préparation à la barre fixe haute.

SR.20801.01



Se balancer aux anneaux fixes sans toucher le sol. De la suspension, donner une impulsion dynamique vers le haut (pieds dirigés vers le plafond).

SR.20801.03



Avec un pas d'élan, balancer en avant et exécuter le salto en arr. à la station. Réception sur un tapis de sol.

Aide: A droite et à gauche de la gymnaste, prise opposée sur le haut des bras.

SR.20801.02



Avec un pas d'élan, balancer en avant en C⁺. La ceinture scapulaire est détendue, le regard est dirigé vers les pieds et la tête reste entre les bras. Une aide immobilise la gymnaste en C⁺ au niveau des épaules. Une main se pose sous l'épaule (même côté) tandis que l'autre bras saisit le torse.

Au signal, la gymnaste lâche les anneaux et bloque le corps en C⁺. L'aide fait tourner la gymnaste sur les pieds.

SR.20801.04



Balancer en av. et salto en arr. Le balancé et la réception se déroulent sur le même plan. Il n'y a plus de problème de distance vers le tapis épais. La réception est sécurisée. Peut s'effectuer sur le ventre ou sur le dos ou avec prise opposée sur le haut du bras.

Erreurs les plus fréquentes

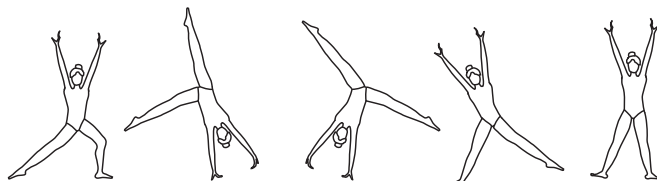
Observer	Evaluer	Conseiller
Réception devant le gros tapis.	La gymnaste lâche les anneaux trop tard. La rotation intervient en passant par la suspension mi-renversée entre les anneaux.	Effectuer un meilleur mouvement de courbette après le contact au sol dans le balancé en avant, lâcher les anneaux avant le point mort tout en gardant la tête entre les bras. Le moniteur annonce le moment où il faut lâcher.
La réception intervient à plat et loin du point de fixation des anneaux (derrière le gros tapis).	La gymnaste lâche les anneaux trop tôt.	Allonger le balancer en avant dans l'exécution en haut en avant. Le lâcher des anneaux intervient plus tard. Le moniteur annonce le moment où il faut le lâcher.
Avant de lâcher les anneaux, les bras sont pliés. Il se produit souvent une surrotation avec réception sur les fessiers.	Le corps est tiré en direction des anneaux.	Effectuer un mouvement de courbette dynamique et laisser les pieds monter en direction du plafond. Tendre les bras et garder l'ABT ouvert.

Glossaire

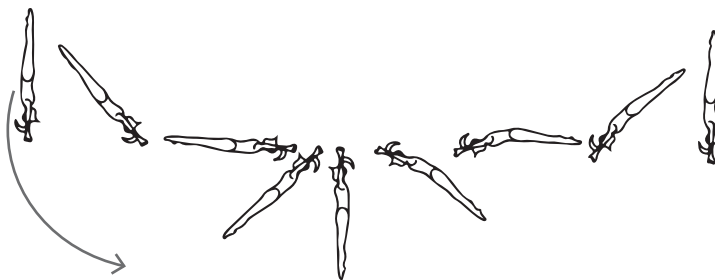
Pour une meilleure compréhension, la brochure utilise les termes suivants.

Direction des mouvements

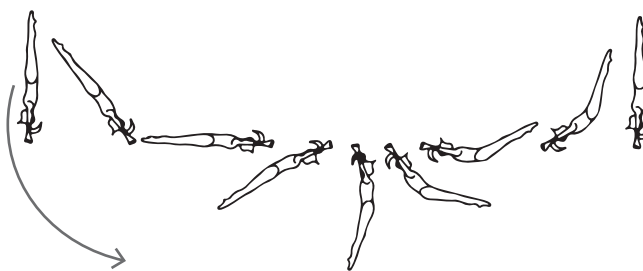
dc – de côté



av. – en avant

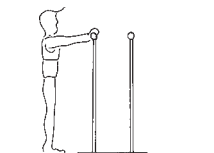


arr. – en arrière

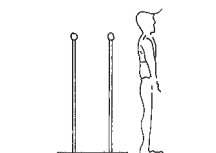


Position du corps par rapport à l'engin

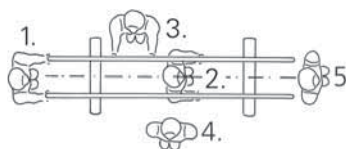
fac. – facial



dors. – dorsal



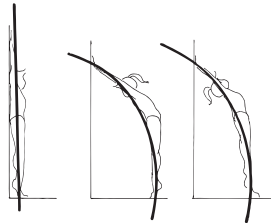
lat. – latéral



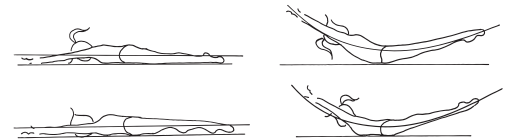
1. Stat. fac. transv.
2. Stat. transv. à l'intérieur des barres
3. Stat. fac. lat.
4. Stat. dors. lat.
5. Stat. dors. transv.

Postures du corps

3 postures clés



I-, C+, C--Pose



Posture I, Posture C+, Posture C-

Positions du corps

Groupée



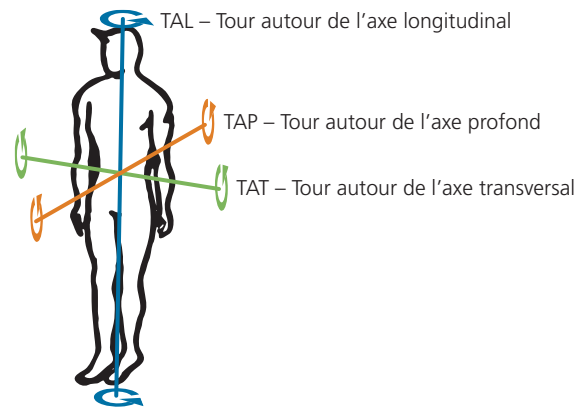
Carpée



Tendue

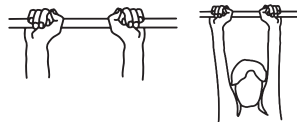


Axes du corps

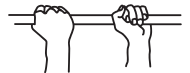


Prises

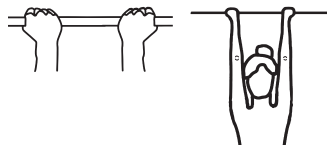
Prise dorsale



Prise mixte



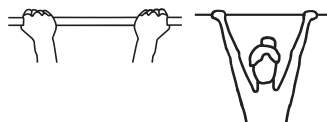
Prise palmaire



Prise croisée



Prise cubitale



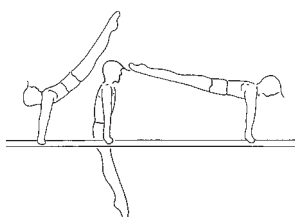
Elancer/Balancer

Balancer



Balancer du corps en avant et en arrière sur un engin mobile

Elancer



Elancer en avant et en arrière sur un engin fixe

Autres termes

Mouvement de bascule Ouverture explosive du corps de la suspension mi-renversée à la position de la chandelle et blocage en posture C+.

Point de fixation Point où les anneaux balançants sont fixés au plafond ou portique d'anneaux.

Point mort Le moment du passage d'un élané/balancé de l'av. vers l'arr. ou inversement est nommé familièrement «point mort» puisqu'il s'agit du moment précis où aucun mouvement n'est visible.

Abréviations

ABT	Angle bras-tronc (ou: angle des épaules)
AJT	Angle jambe-tronc (ou: angle du bassin, du tronc)
CGC	Centre de gravité du corps
BP	Barres parallèles
BAS	Barres asymétriques scolaires
MT	Mini-trampoline
SO	Sol
BF	Barre fixe
AB	Anneaux balançants
Bb	Barre basse
Bh	Barre haute

Direction du projet: Claudia Harder, Seline Vils-Harnischberg
Auteurs: Jsabelle Scheurer, Jana Köpfli, Michael Gabi, Sabine Gabi,
Olivier Genzoni, Claudia Jehle, Wolfgang Meier, Renate Ried,
Sabina Zuber-Stark

Photos: Paul Friedli, Daniel Käsermann, Thomas Oehrli,
Fotoarchiv DSBG Basel, (p. 59)
Illustrations: Cédric Bovey
Traduction: Valérie Gianadda
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2016

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
Internet: www.ofspo.ch; www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande: 30.811.530 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.