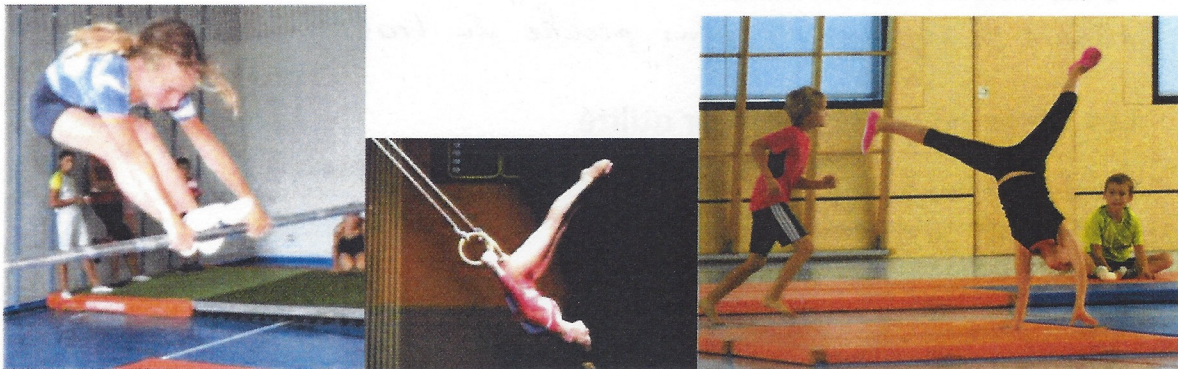


Gymnastique aux agrès

Assurage et technique



Jean-Marc Gilliéron - Maître de sport Unil - EPF Lausanne

Aider – Surveiller

Différence entre aider et surveiller

Aider: Le moniteur accompagne de manière active le déroulement de mouvement.

Surveiller: Le gymnaste effectue seul le mouvement; le moniteur se tient prêt à intervenir si nécessaire.

Recommandations générales importantes pour le moniteur:

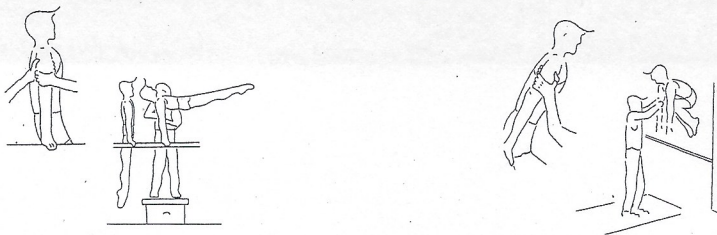
- Connaître le déroulement de mouvement
- Rester le plus près possible du gymnaste (transmission de force idéale)
- Veiller également à sa propre sécurité et à sa propre santé (p. ex. emplacement sûr et stable sur un revêtement qui ne glisse pas)
- Suivre la direction de mouvement
- Éviter l'assistance au niveau des reins
- Prendre un point fixe et créer un bras de levier pour favoriser la rotation autour de l'axe (cf. prise pour la rotation ci-dessous)
- Exercer et entraîner l'aide et la surveillance

• Tenir le segment le plus proche du tronc

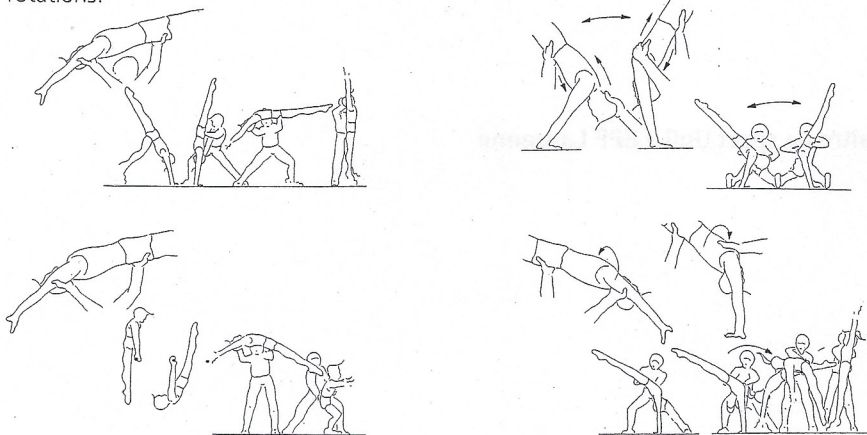
Les prises pour l'aide et leur utilité

Dans le cas des prises opposées, les deux mains doivent être entre les mêmes articulations. Exemple: haut du bras.

Prises opposées: pour tirer et freiner, également pour accompagner les rotations.



Prises pour la rotation: (une main tire alors que l'autre pousse ou les deux mains poussent dans des directions opposées): pour accompagner les renversements et les rotations.



T5.6.1982 BB/Lu/Mp

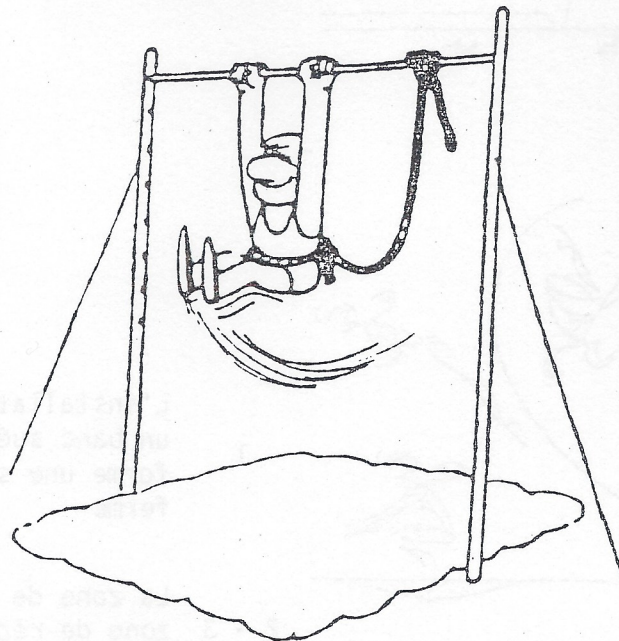
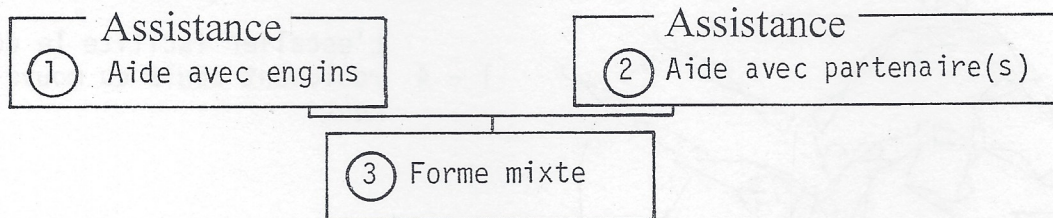
Form. 30.49.323 f

L'aide avec partenaire(s) et engins joue un rôle important dans la formation au sein de notre branche sportive

Elle a plusieurs rôles à remplir:

- en tant que moyen auxiliaire en méthodologie:
 - . faciliter le processus d'apprentissage
 - . élargir les possibilités de mouvements
 - . augmenter l'intensité du travail
 - . etc.
- en tant qu'élément essentiel de la prévention des accidents:
 - . garantir la sécurité lors de l'introduction de nouveaux mouvements
 - . assurer une autonomie progressive des exécutants
 - . avoir un effet ménageant lors d'une intensité élevée d'entraînement
 - . etc.

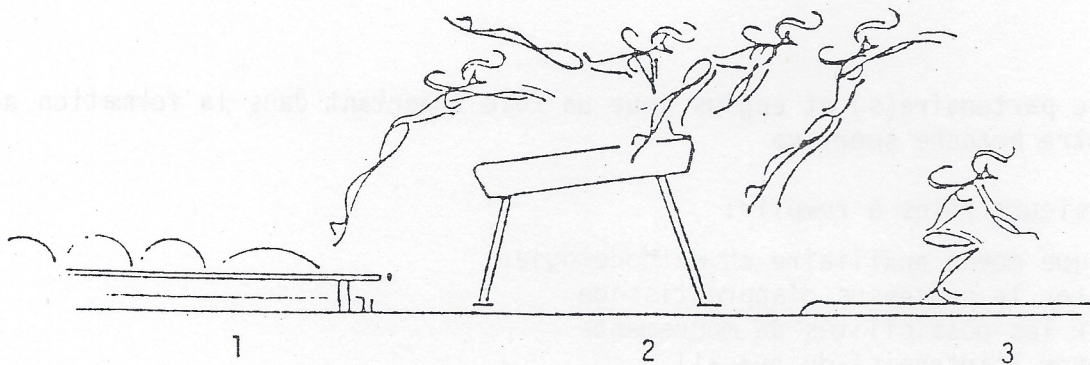
L'aide avec partenaire(s) et engins peut s'appliquer sous trois formes:



Assistance

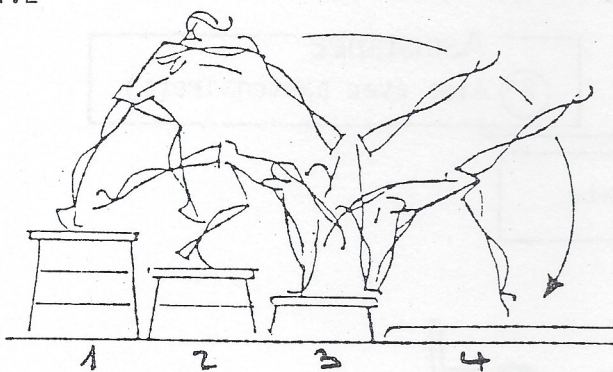
① Aide avec engins

1.1



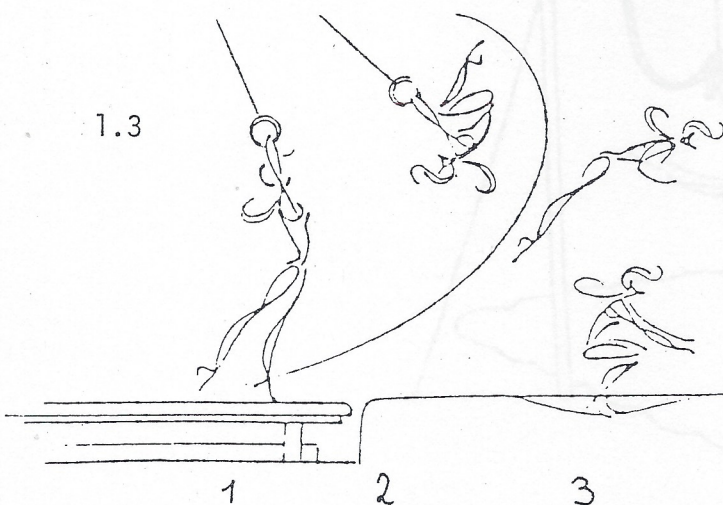
- 1 L'aire d'élan surélevée exige un envol moins haut
- 2 L'engin placé en biais offre une surface d'appui rassurante (diminution de la peur)
- 3 L'appui se prend à une hauteur qui permet une bonne réception

1.2



- 1 - 4 L'escalier facilite le déroulement coulé du mouvement

1.3



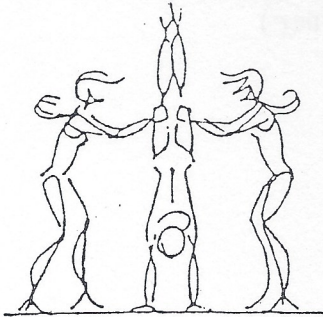
- 1 L'installation comprenant un banc suédois et un tapis forme une surface d'appui ferme
- 2 - 3 La zone de l'appel et la zone de réception sont au même niveau

Assistance

② Aide avec partenaire(s)

L'aide avec partenaire(s) peut être appliquée de multiples façons, selon la situation, les mouvements à exécuter et le niveau de formation

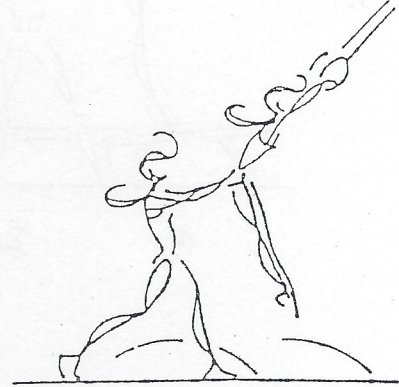
2.1 Tenir le partenaire



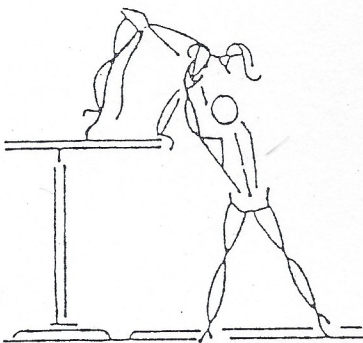
2.2 Le soulever



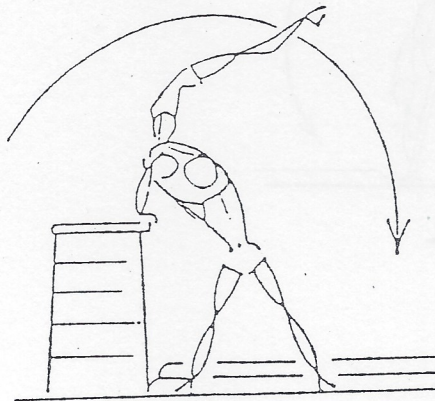
2.3 Le pousser



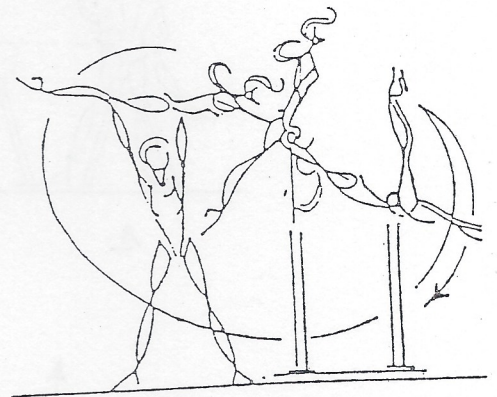
2.4 Le tirer



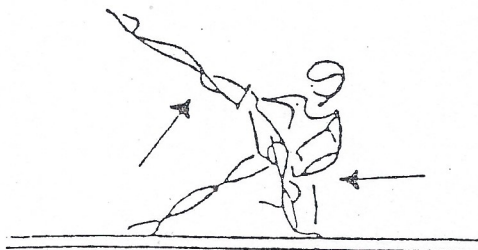
2.5 Le tourner



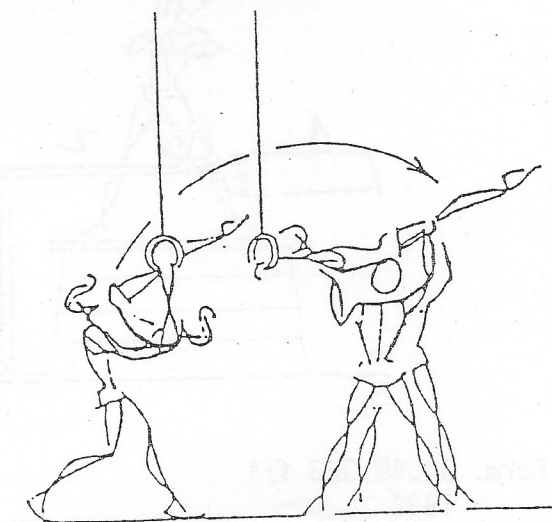
2.6 Le freiner



2.7 Combiner

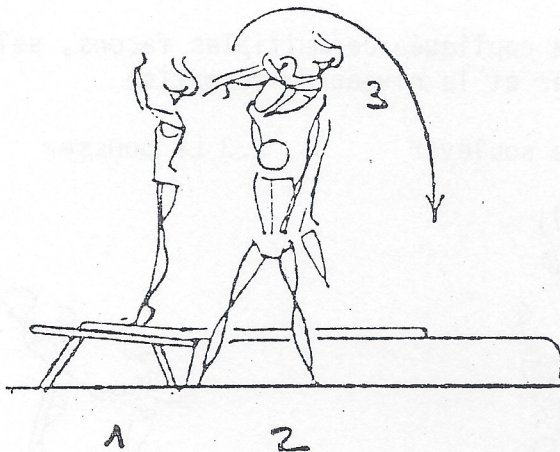


2.8 Combiner



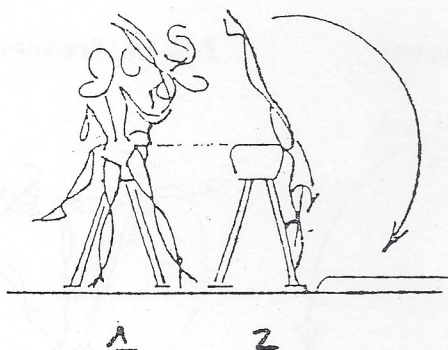
③ Forme mixte

3.1



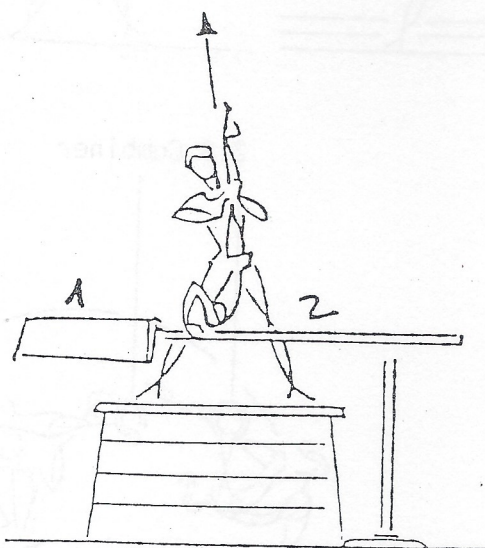
- 1 Appel facilité
- 2 Réception en douceur
- 3 Aide du partenaire (le tourner et le freiner)

3.2



- 1 Aide du partenaire (le tourner et le freiner)
- 2 Le mouton immobilise le centre de gravité

3.3



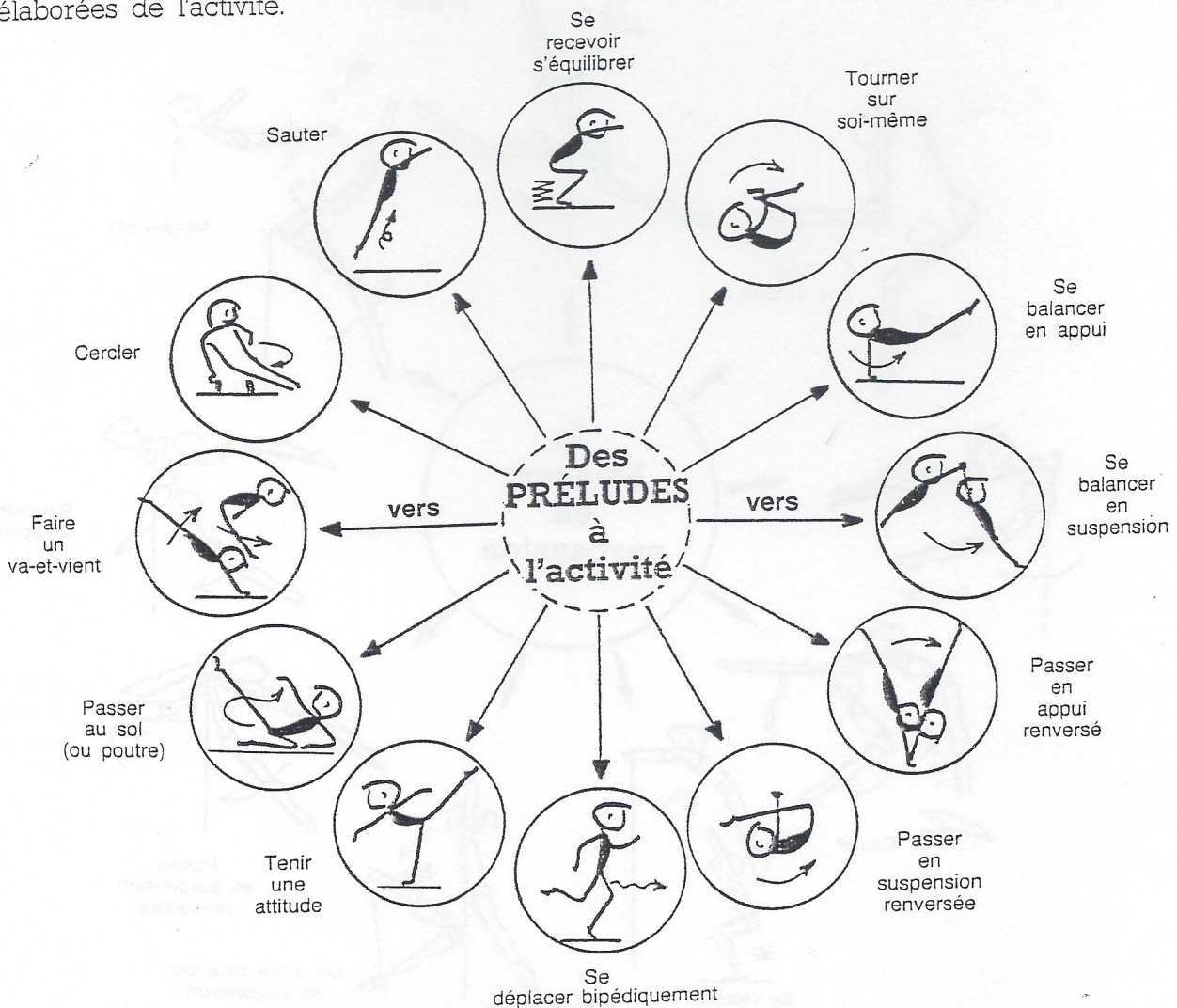
- 1 Le tapis facilite l'exécution de l'exercice
- 2 Aide du partenaire (le tirer et le tenir)

- La forme de pédagogie impliquée par une démarche basée sur la diversité des situations rencontrées, consistera justement à présenter dès le début de la pratique toutes sortes de variantes permettant d'obtenir un affinement, mais aussi une différenciation de chaque action (selon l'engin, le sens, la posture... et les impératifs des coordinations avec d'autres actions).
- Vouloir dépasser cette « homomorphie » des actions d'un même type et prendre en considération les différences nous conduit à retrouver les 1 000 et 1 exercices!

Nous schématiserons chaque type d'actions par une aire ou « bulle » symbolisant une totalité:



La figure 2.1 fait apparaître les différents « types d'actions gymniques » ainsi identifiés, et rend compte d'une première approche de la démarche génétique que nous allons aborder: pour chaque action, des conduites de type « préluces » vers les conduites élaborées de l'activité.

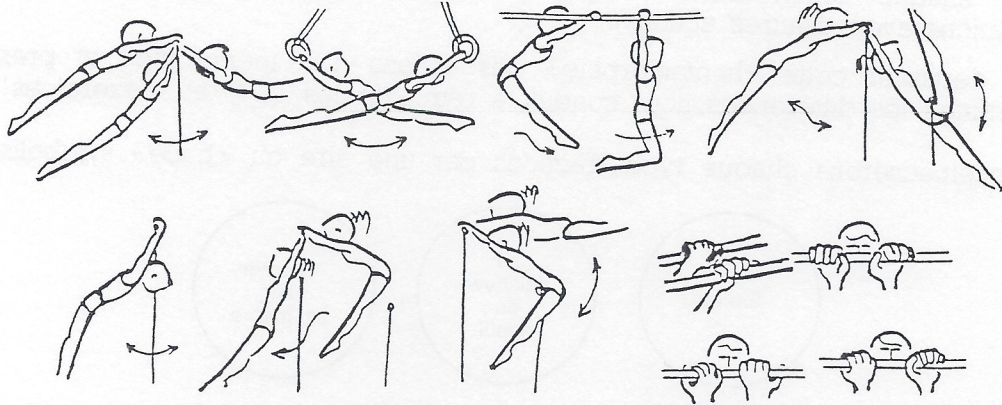


Source: "Actions motrices en gymnastique sportive", Jacques Leguet

Se balancer en suspension

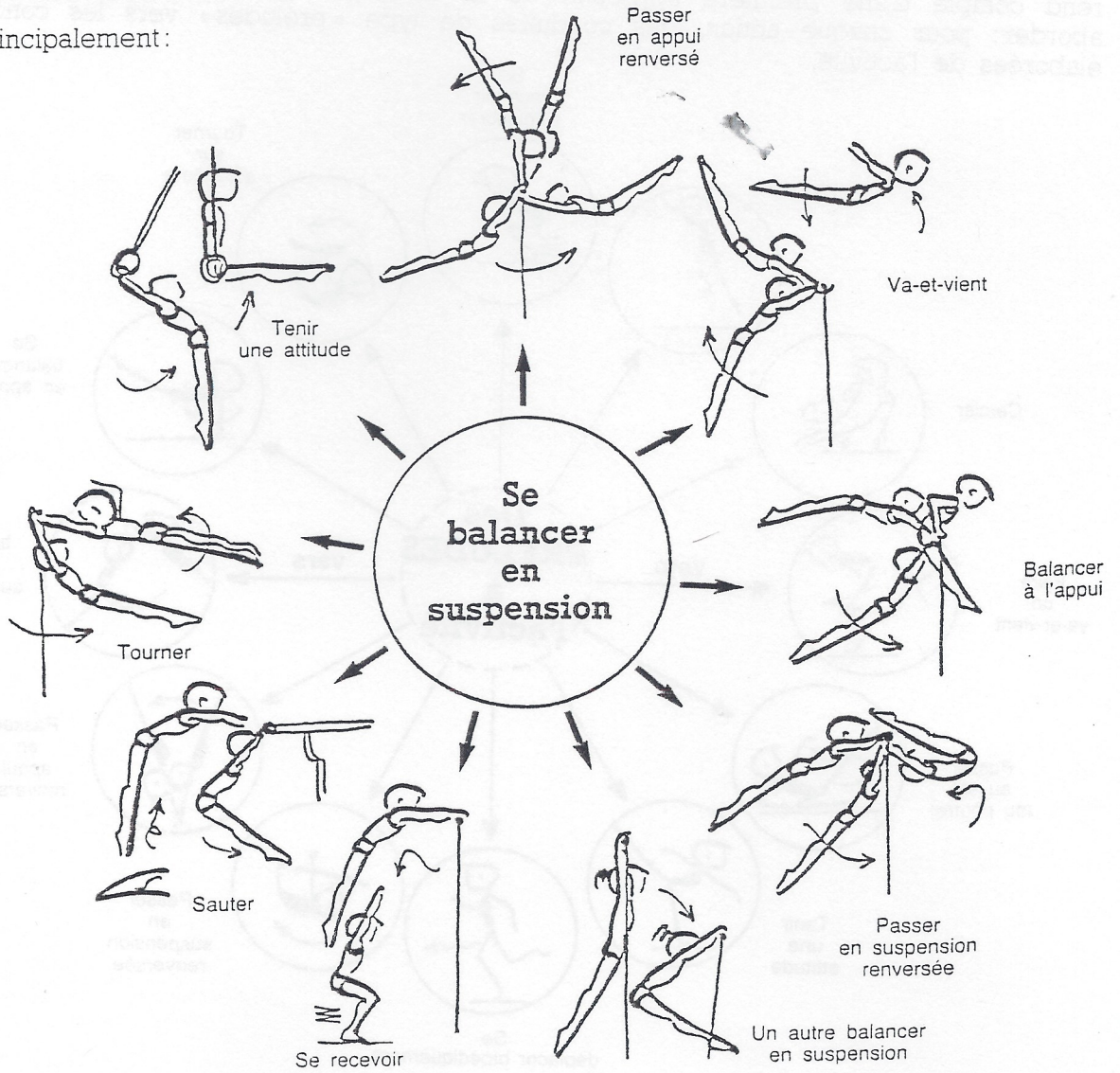
Variantes

Elles sont fonctions des caractères propres de l'engin, des postures, du sens de l'action.



Coordinations

Principalement:



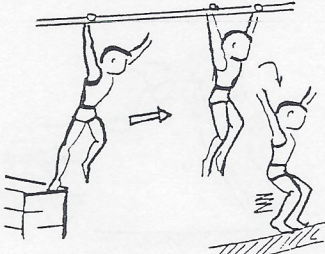
Coordination des actions motrices en gymnastique sportive, Jacques Lefevre

D Se suspendre, grimper, se balancer en situations variées

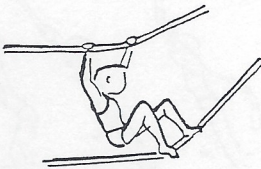
- Dans le milieu habituel ou en explorant le milieu gymnique.
- Dédramatiser les situations élevées, les lâchers, réceptions...




Balancers, lâchers de grande amplitude avec cordes oscillantes, anneaux, trapeze...



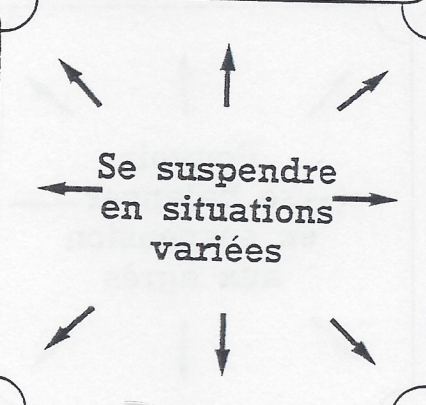
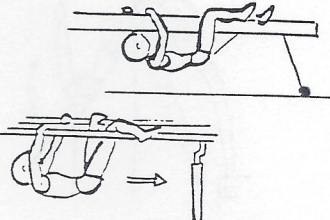
Se déplacer en suspension manuelle (barre fixe, buts de sportsco, échelle horizontale...). Se lâcher.



Suspension manuelle et pédestre aux barres asymétriques, doubles cordes en « pont de singe », etc.




Passer de la suspension à l'appui...

Déplacements en suspension quadrupédique.



Suspensions, grimper dans le milieu habituel.



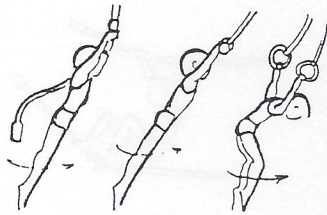
Jeux, relais, avec des aménagements permettant de passer en suspension, de grimper...



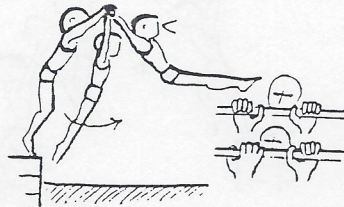
Se balancer, changer de barre, se lâcher...

D₁**Se balancer en suspension aux différents agrès**

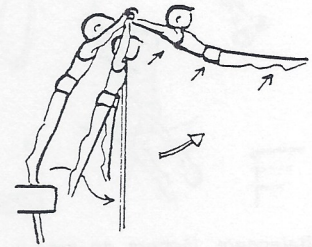
- Se balancer avec des fouettés, en suspension active, passive, se lâcher avec opportunité.
- Rencontre des coordinations simples avec d'autres actions.



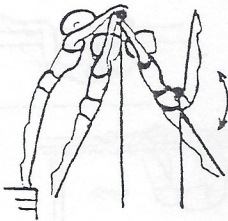
Recherche de l'amplitude, bras allongés... Passer en suspension dorsale...



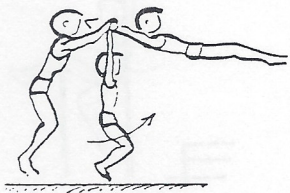
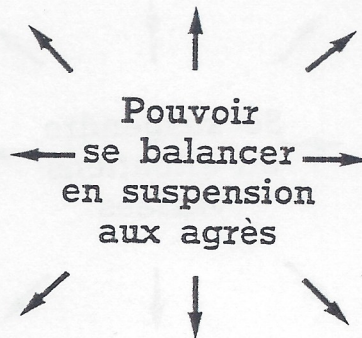
Barre à mi hauteur, fouetter vers l'avant, prises en pronation ou mixtes, revenir au point de départ.



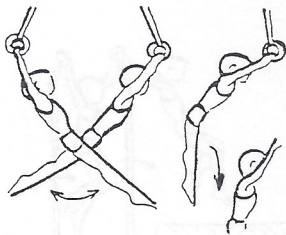
Barre haute : écarter les jambes, fouetter vers l'avant, écarter au retour pour reposer les pieds.



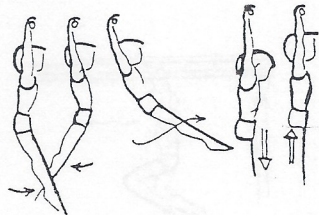
Aux asymétriques : venir corps droit contre la barre inférieure, puis envelopper et relancer en arrière.



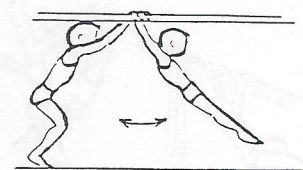
Barre basse : sans pouvoir s'allonger totalement sous la barre, se balancer, avec ou sans appuis au sol.



Se balancer aux anneaux, revenir au sol au balancer arrière.



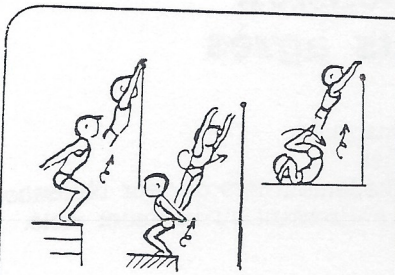
Prise d'élan simple par fouetté des jambes (avant-arrière-avant) ; suspension active, passive.



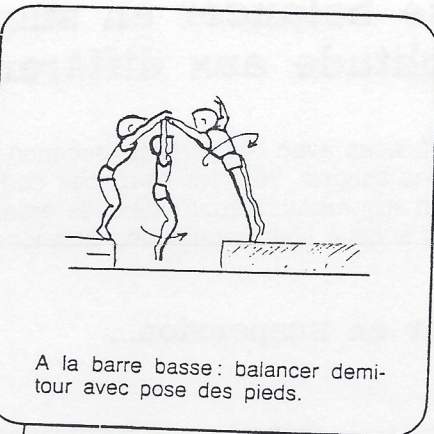
En pronation, pouces parallèles aux barres, se balancer loin, revenir.

Comportements fréquents

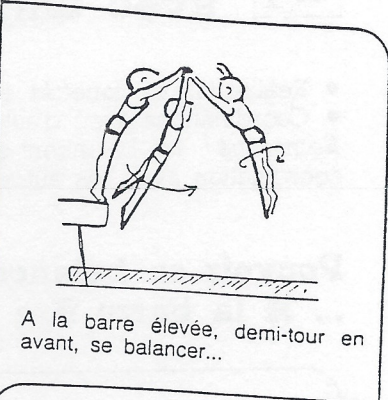
- Balancers cassés ou cambrés, arythmiques ou à contretemps.
- Tête baissée ou levée, repères instables.
- Lâchers devant : arrivée sur le dos.
- Fouetté-blocage corps droit (légèrement en « cuillère »), gainé, s'allonger vers l'avant, aller toucher un objet... en arrière, ventre creux, appui sur l'engin (rétropulsion), regarder au-dessus de la barre.
- Tête stable, vision devant.
- Appuyer pour se verticaliser et lâcher en arrière.



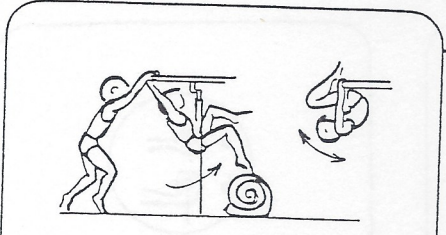
Jeux tels que: sauter en suspension, demi-tour en sautant, etc.



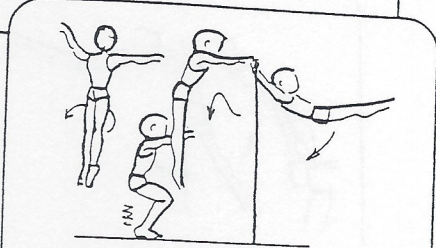
A la barre basse: balancer demi-tour avec pose des pieds.



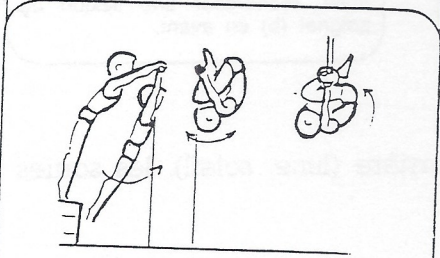
A la barre élevée, demi-tour en avant, se balancer...



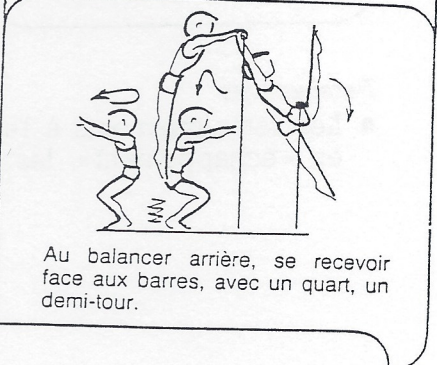
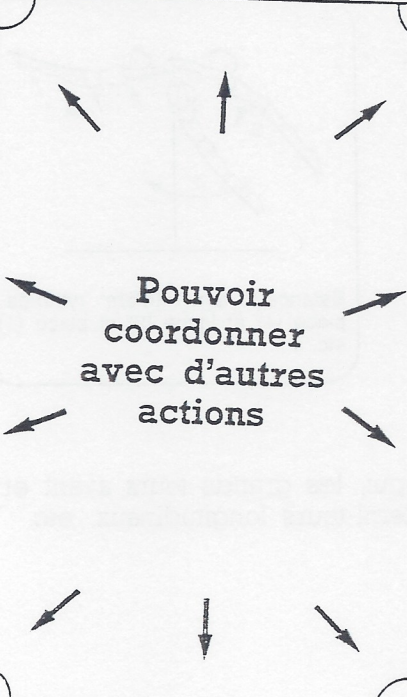
Avec appuis accessoires des pieds, se balancer pour passer en suspension renversée.



Au balancer arrière, se recevoir face à la barre, avec un quart, un demi-tour.



Se balancer pour osciller ou venir équilibré en suspension renversée.



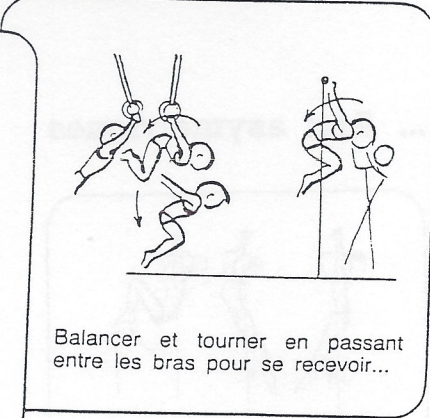
Au balancer arrière, se recevoir face aux barres, avec un quart, un demi-tour.



Balancer, se recevoir et tourner en avant.



Balancer, se recevoir et tourner en arrière.



Balancer et tourner en passant entre les bras pour se recevoir...

Comportements fréquents

- Dans les demi-tours longitudinaux, relâchement, ventre en avant.
- Lâchers en arrière sans appui préalable au balancer: réception en déséquilibre avant (non contrôlé).
- Tourner corps droit, gainé en engageant par les jambes et la hanche (voir tourner).
- Avant de lâcher: appui sur la barre (rétropulsion), voir au-dessus de l'engin, pour redescendre verticalement et se recevoir.

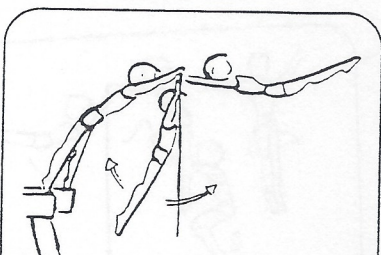
D₂

Pouvoir se balancer en suspension avec amplitude aux différents agrès

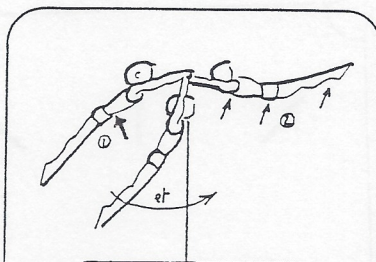
- Réalisation de fouettés efficaces avec temps forts (accents) marqués.
- Coordinations avec d'autres actions: vers les exercices codifiés.

Remarque: les balancers en suspension seront améliorés essentiellement lors de leur réalisation en coordination avec les autres actions hormis quelques situations s'adressant au balancer isolé.

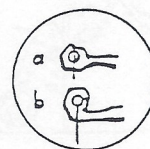
Pouvoir se balancer en suspension... ... A la barre fixe



Renforcement de l'élan, vers l'avant, puis vers l'arrière; appui (rétropulsion) pour revenir au départ.



Balancers avant-arrière rythmés: place (1) et lance (2) et place (1) etc.

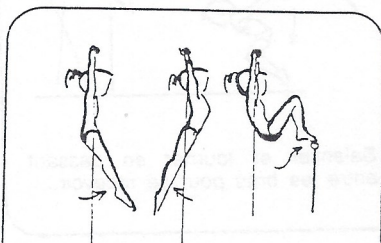


Afin de ne pas lâcher au balancer arrière par déroulement de la main, rechercher une flexion du poignet (b) en avant.

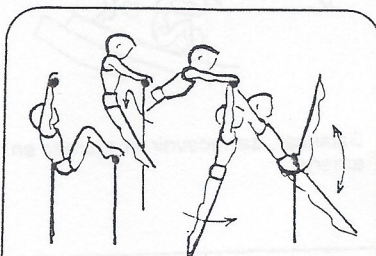
Perspectives

- Les rétablissements à l'appui, les grands tours avant et arrière (lune, soleil), les sorties en «échappement», les demi-tours longitudinaux, etc.

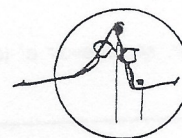
... Aux asymétriques



Fouetté avant-arrière (sans se balancer) pour poser les pieds (ou engager une jambe).



Élévation des épaules (feinte de piston) et balancer gainé; contact avec barre inférieure corps droit, puis fermeture...

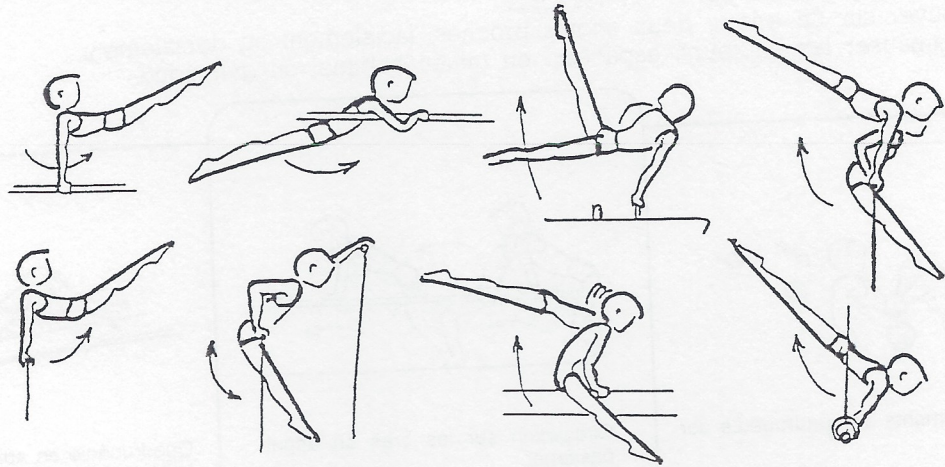


Éviter de cambrer en arrière (contretemps), d'arriver fermé sur barre inférieure: choc et arrêt brusque.

Se balancer en appui

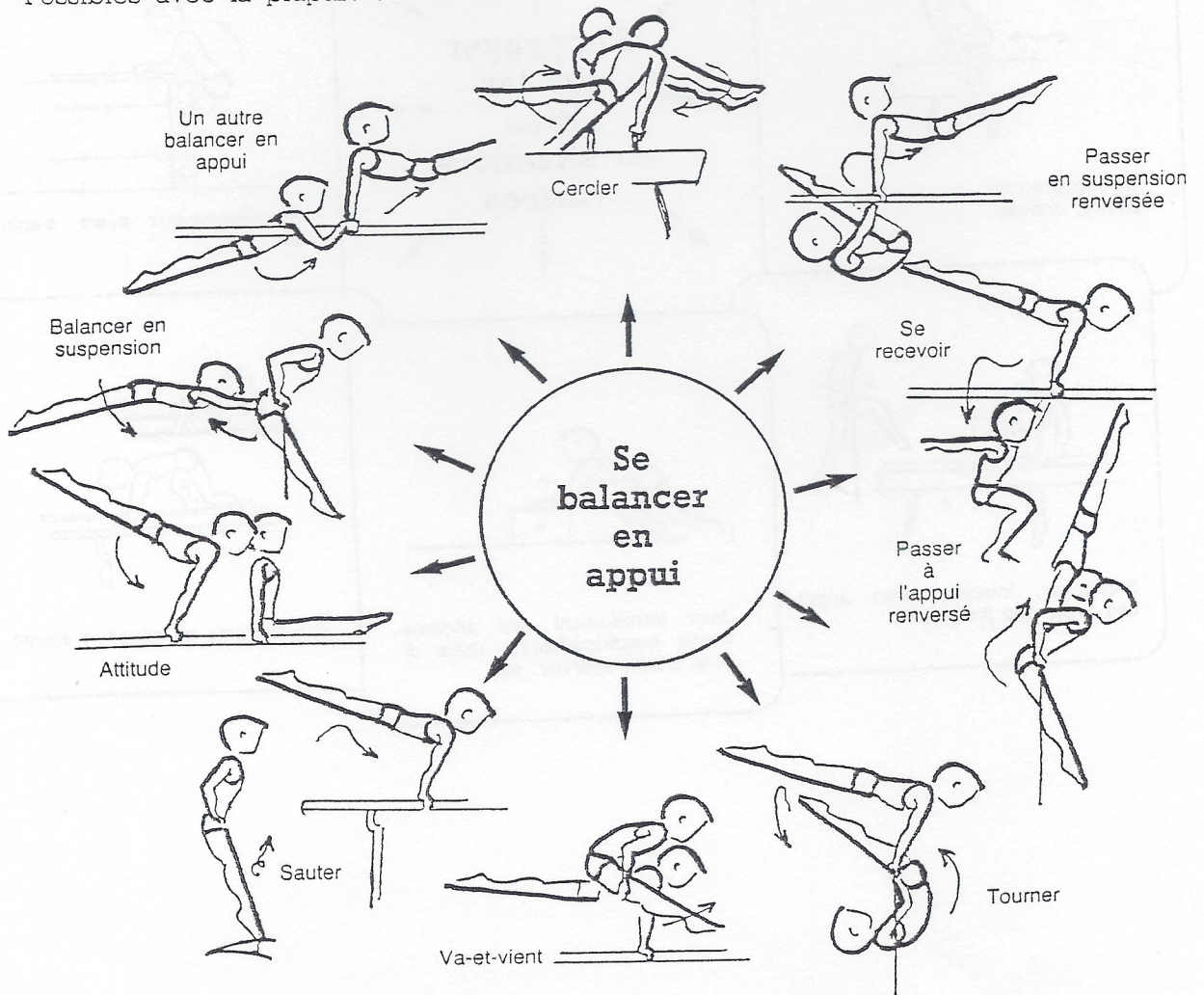
Variantes

Selon les agrès, dans différents sens: vers l'avant, vers l'arrière, latéralement.



Coordinations

Possibles avec la plupart des actions.

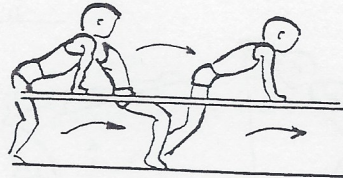


D Se déplacer selon les modes quadrupédique ou tripédique en situations variées

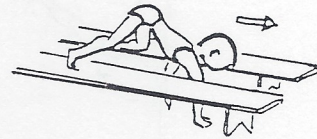
- Amener le poids du corps sur les bras.
- S'appuyer sur un engin, deux engins proches, facialement ou dorsalement...
- Dédramatiser les hauteurs, espaces... en milieu habituel ou gymnique.



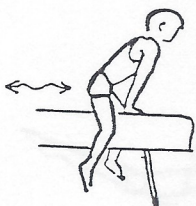
Déplacements en quadrupédie dorsale...



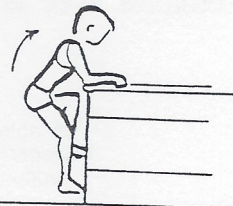
Circulation sur les bras en appui passager.



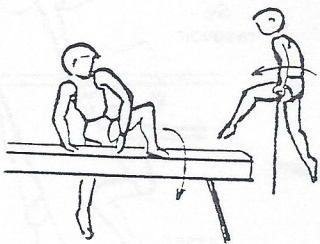
Quadrupédie en appui principal sur les bras.



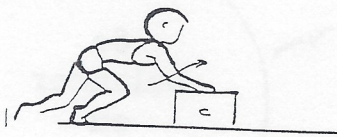
Déplacements à cheval, sur poutre, cheval...



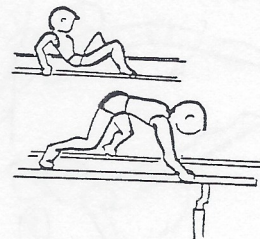
Rétablissement divers: s'appuyer sur...



S'appuyer, franchir, avec appui des bras, des jambes.



Jeux introduisant des déplacements quadrupédiques: relais divers, béret, épervier, etc.

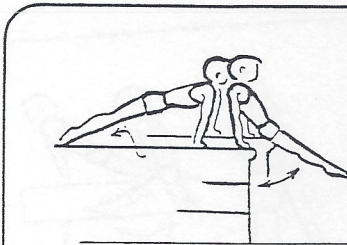


Quadrupédie en situation élevée.

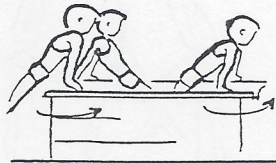
D₁

S'appuyer de manière plus prononcée sur les bras, s'équilibrer sur ses appuis en mouvement

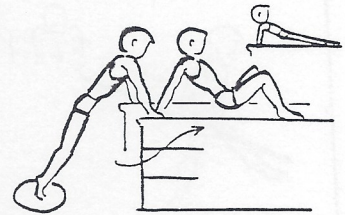
- S'appuyer, se balancer sur deux barres, une seule, latéralement.
- Localiser ses membres inférieurs, hors ou dans le champ visuel (pose de pieds sur l'agrès...)
- Rencontre avec les coordinations simples.



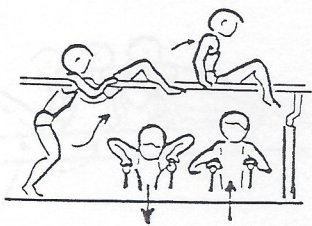
Balancers corps droit, pose des pieds en arrière.



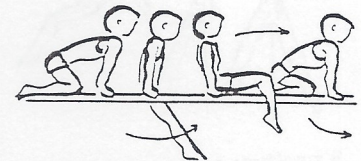
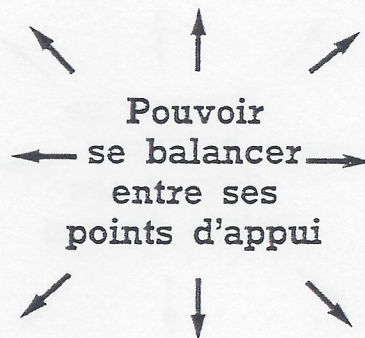
Circuler par balancers successifs...



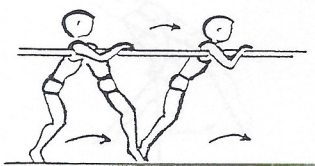
Création d'un balancer au départ d'un cercle... Poser les pieds à gauche, à droite, de chaque côté, corps tendu...



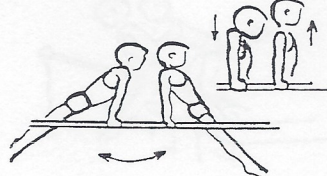
Changer d'appui, de brachial à tendu. Appuis actifs-passifs.



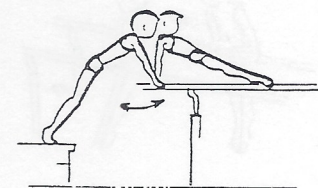
Balancers successifs (appuis passagers...).



Déplacements en appui brachial passager.



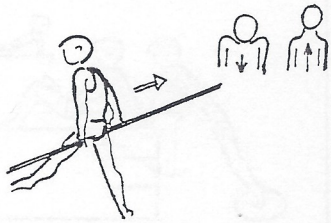
Balancers corps tendu, de faible amplitude. Appuis actifs-passifs.



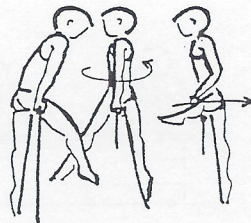
Balancers allongés.

Comportements fréquents

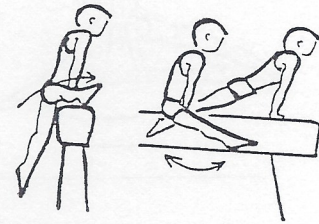
- En appui tendu, blocage scapulaire (épaules) afin d'éviter les déséquilibres: les jambes balancent seules.
- Les bras se plient: affaissement
- Se balancer avec peu d'amplitude, mais corps droit;
- Ne pas balancer la tête qui reste stable, regard vers l'avant et le bas (l'engin);
- Amélioration des appuis par des déplacements quadrupédiques... mais aussi recherche de son équilibre en appui.



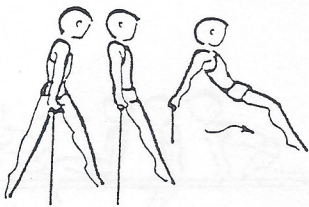
Déplacements latéraux, appuis passifs, appuis actifs.



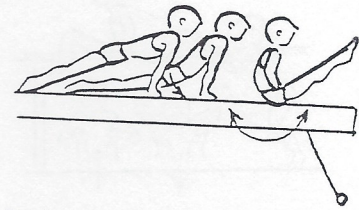
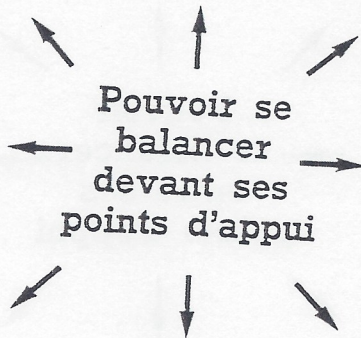
S'équilibrer en engageant une jambe, en faisant un demi-tour...



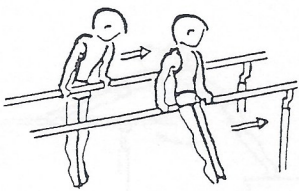
Engager une jambe, se balancer au siège, poser les pieds derrière, sortir...



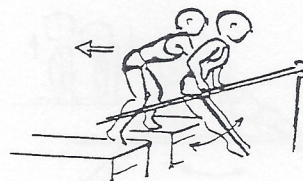
S'équilibrer à l'appui, se déséquilibrer vers l'avant en se repoussant dorsalement.



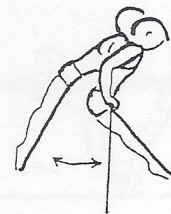
De l'appui facial, amener le bassin près des mains pour se balancer, reposer les pieds en arrière, venir au siège devant...



S'équilibrer en déplacement latéral, facialement ou dorsalement, se repousser au sol...



Se balancer, se déséquilibrer vers l'arrière (venir sur des plinths, se repousser au sol, etc.).



Petits balancers, équilibré sur la barre: bras fléchis corps fléchi, bras tendu, corps tendu.

Comportements fréquents

- Déséquilibres, sur les appuis, difficultés de coordination de la fermeture-ouverture avec la flexion et le repoussé des bras.
- Fermeture excessive empêchant le balancer vers l'arrière.
- Au balancer arrière, relâchement lombaire réduisant les perspectives.

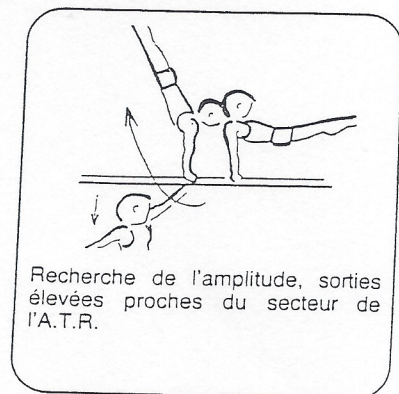
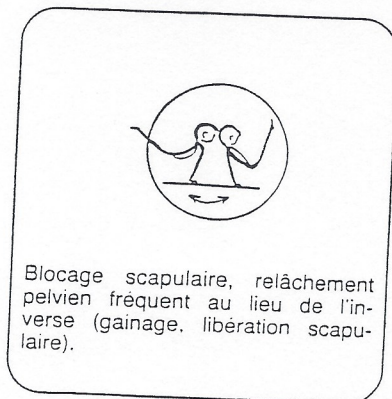
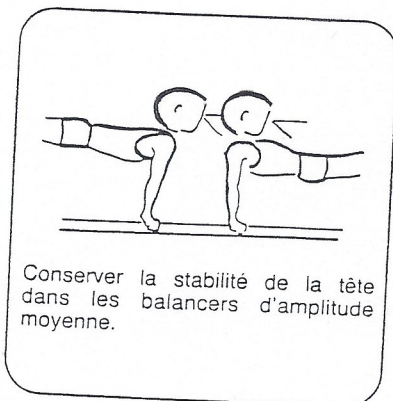
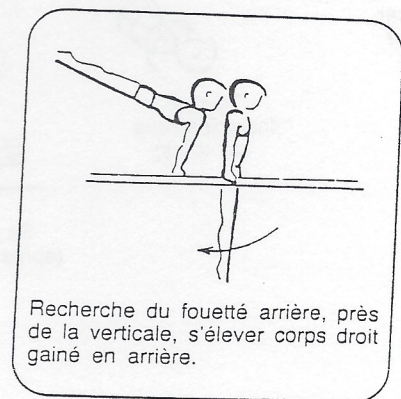
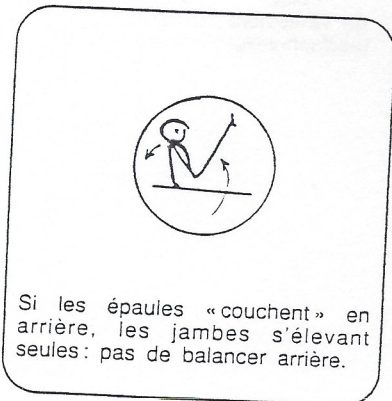
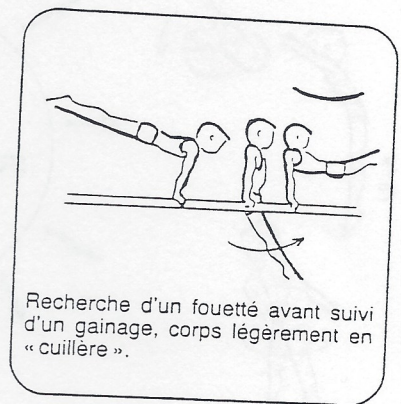
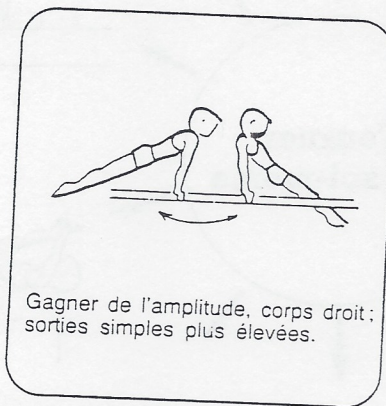
- Vision du sol pour s'équilibrer. Essais de balancers bras tendus, bras fléchis, et bras fléchis puis tendus...
- Réduire l'amplitude avant (présence de l'engin), mais rechercher le temps fort (accent) vers l'arrière et le haut.
- Gainage, fin de balancer ventre creux.

D₂ Se balancer avec un fouetté dynamique amenant l'amplitude

- Selon les caractéristiques de l'agrès: aux parallèles, aux arçons, à la barre fixe ou aux asymétriques.
- Pouvoir coordonner avec d'autres actions: rencontre avec les principaux exercices à ces agrès.

Pouvoir se balancer en appui aux différents agrès... ... Aux barres parallèles

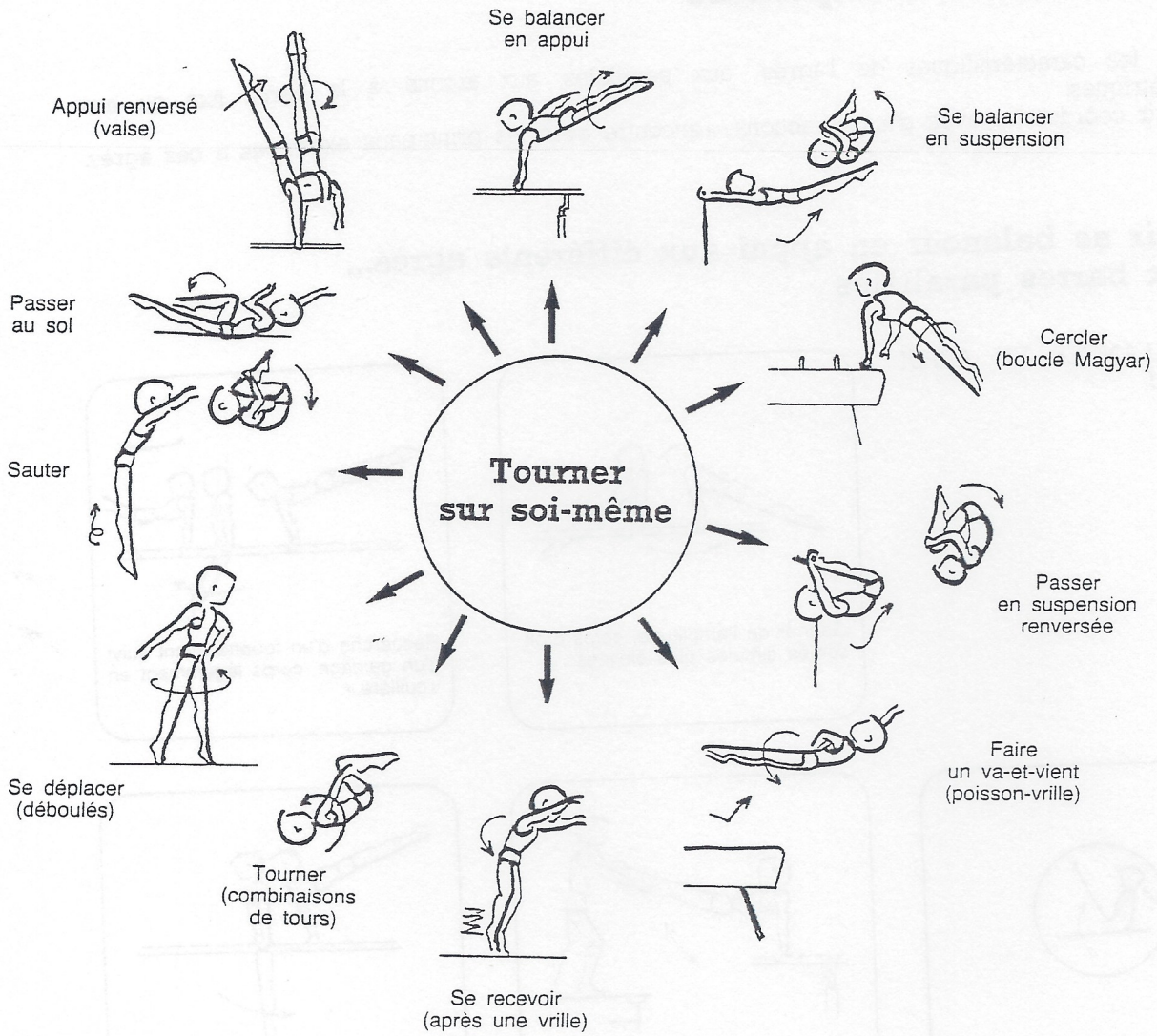
- SE BALANCER EN APPUI TENDU.



Tourner sur soi-même

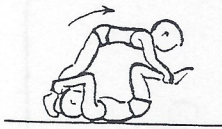
Coordinations

Possibles avec toutes les actions. Exemples:

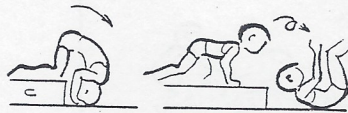


D**Tourner sur soi-même en situations diverses**

- Réalisation de «culbutes» en avant et en arrière, «pirouettes» longitudinales, dans le milieu habituel et en découvrant le milieu gymnique.
- Dédramatiser les hauteurs, les passages tête en bas, les réceptions sur le dos...

**Jeux :**

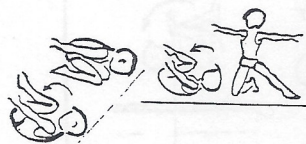
- Relais avec passages où l'on tourne sur soi-même.
- Faire le plus, le moins de roulades possibles sur une longueur de tapis...
- Combat de coq, rouler etc.



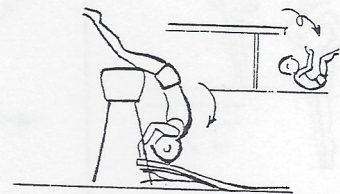
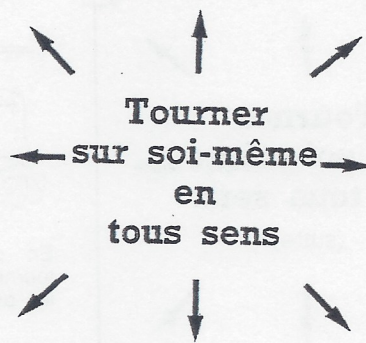
En contre-bas, départ à genoux, en situation quadrupédique...



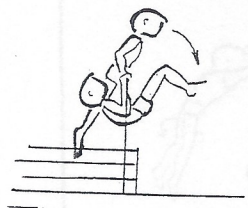
Culbuto avant-arrière, renversement sur la nuque...



Départ à genoux, demi-à genoux, tourner sur le dos latéralement...



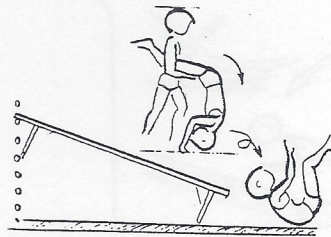
Départ à plat ventre, tourner en contre-bas.



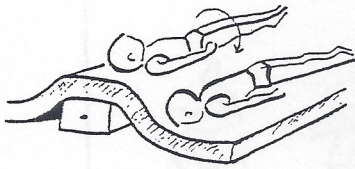
S'appuyer, se déséquilibrer, tourner en avant...



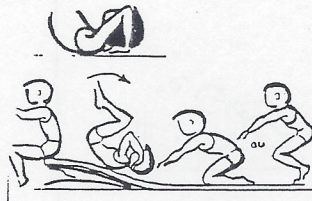
«Galipettes», sur plan incliné, plan horizontal...



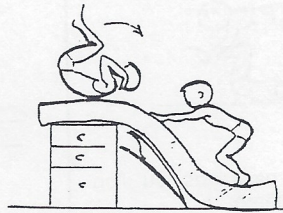
A partir de la «brouette», en glissant sur un banc...



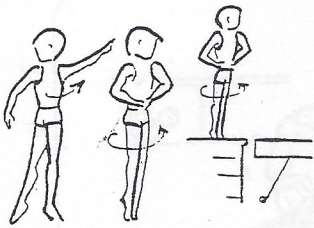
Tourner longitudinalement dans la descente, vers la gauche, vers la droite...



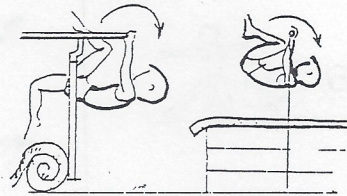
Sur plan incliné ou horizontal, tourner en arrière (placer les mains pour protéger la tête...).



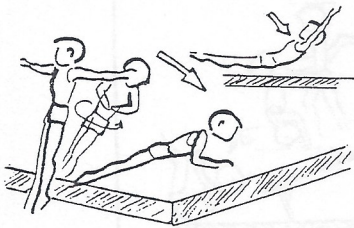
Tourner en arrière et se recevoir en contre-bas.



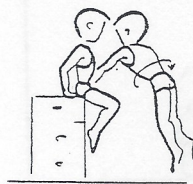
En gardant son équilibre, pivoter, sur place, en marchant, au sol ou en situation élevée.



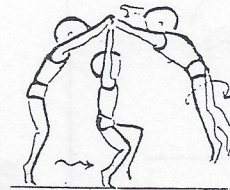
En partant de la suspension, tourner en arrière en passant entre les bras...



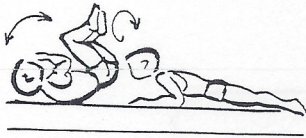
Tourner longitudinalement avec déséquilibre. Varier les départs et les arrivées.



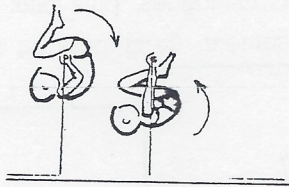
S'élancer du siège, au bord de l'engin, se retourner pour arriver face à lui.



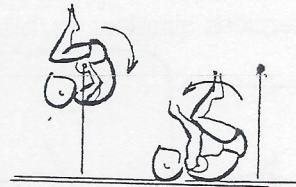
En suspension, tourner longitudinalement...



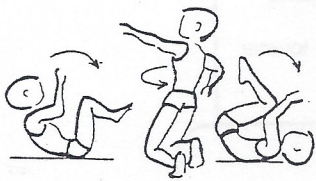
« Cheval à bascule » arrière-avant et demi-tour pour venir à plat ventre...



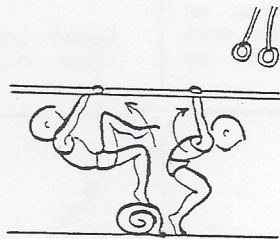
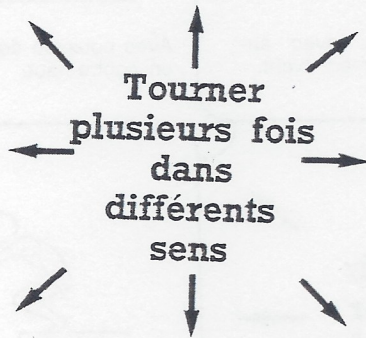
De l'appui, tourner en avant, puis de la suspension, en arrière.



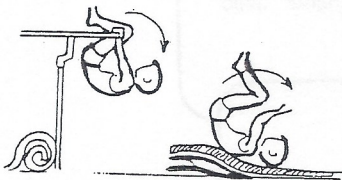
De l'appui, tourner en avant, puis en arrière au sol.



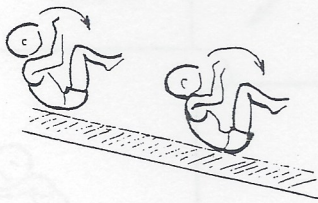
Tourner en avant, demi-tour en passant à genoux, tourner en arrière...



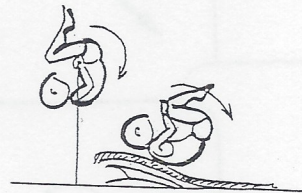
En suspension, tourner en arrière, revenir en avant...



De la suspension, puis au sol, tourner deux tours en arrière.



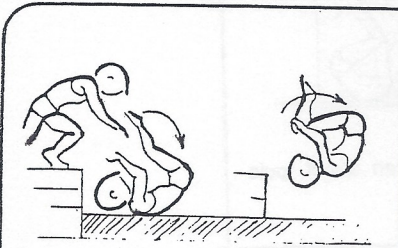
Tourner deux tours sur un plan incliné...



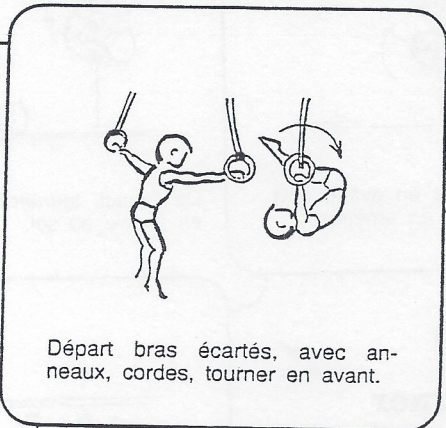
Tourner en avant, de l'appui, puis au sol...

D₁ Tourner sur soi-même en accélérant, en freinant, en récupérant son équilibre

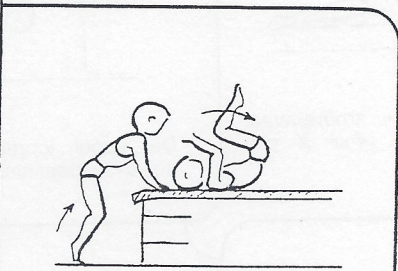
- A partir du « vécu » de départ, chercher à tourner — rond, groupé, en avant et en arrière, — droit, tendu, longitudinalement, dans des situations analogues, puis plus difficiles.
- Découverte des exercices simples : roulades, renversement, demi-tours ou tours.



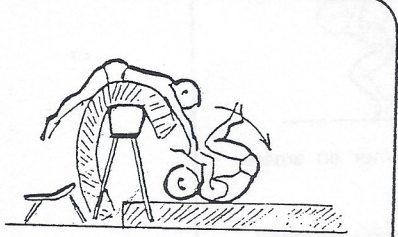
En contre-bas, se recevoir en tournant, ou bien tourner dans l'espace, arriver sur le dos, les fesses...



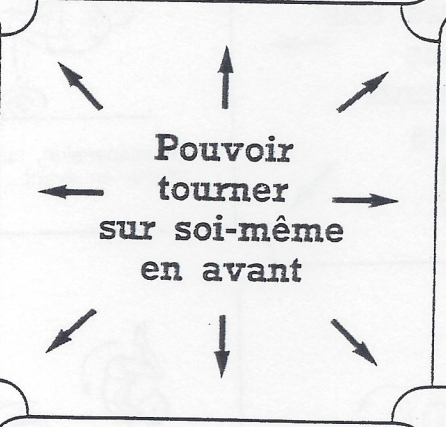
Départ bras écartés, avec anneaux, cordes, tourner en avant.



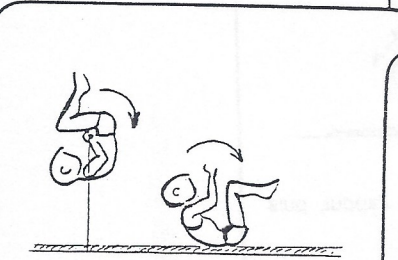
Avec poussée des jambes, tourner en contre-haut.



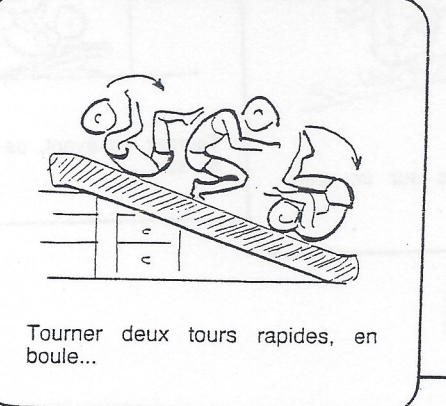
Départ élevé, se recevoir en tournant.



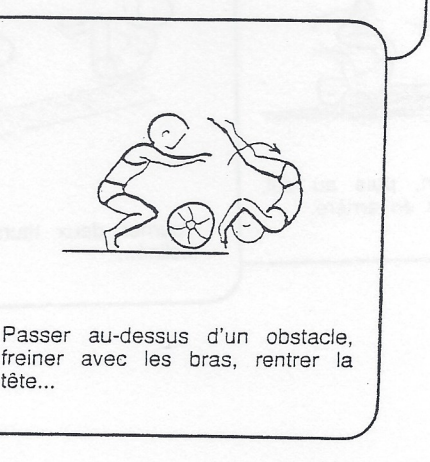
Franchir un espace, freiner avec les bras...



De l'appui, puis au sol, tourner deux tours rapides en accélérant au groupé.



Tourner deux tours rapides, en boule...

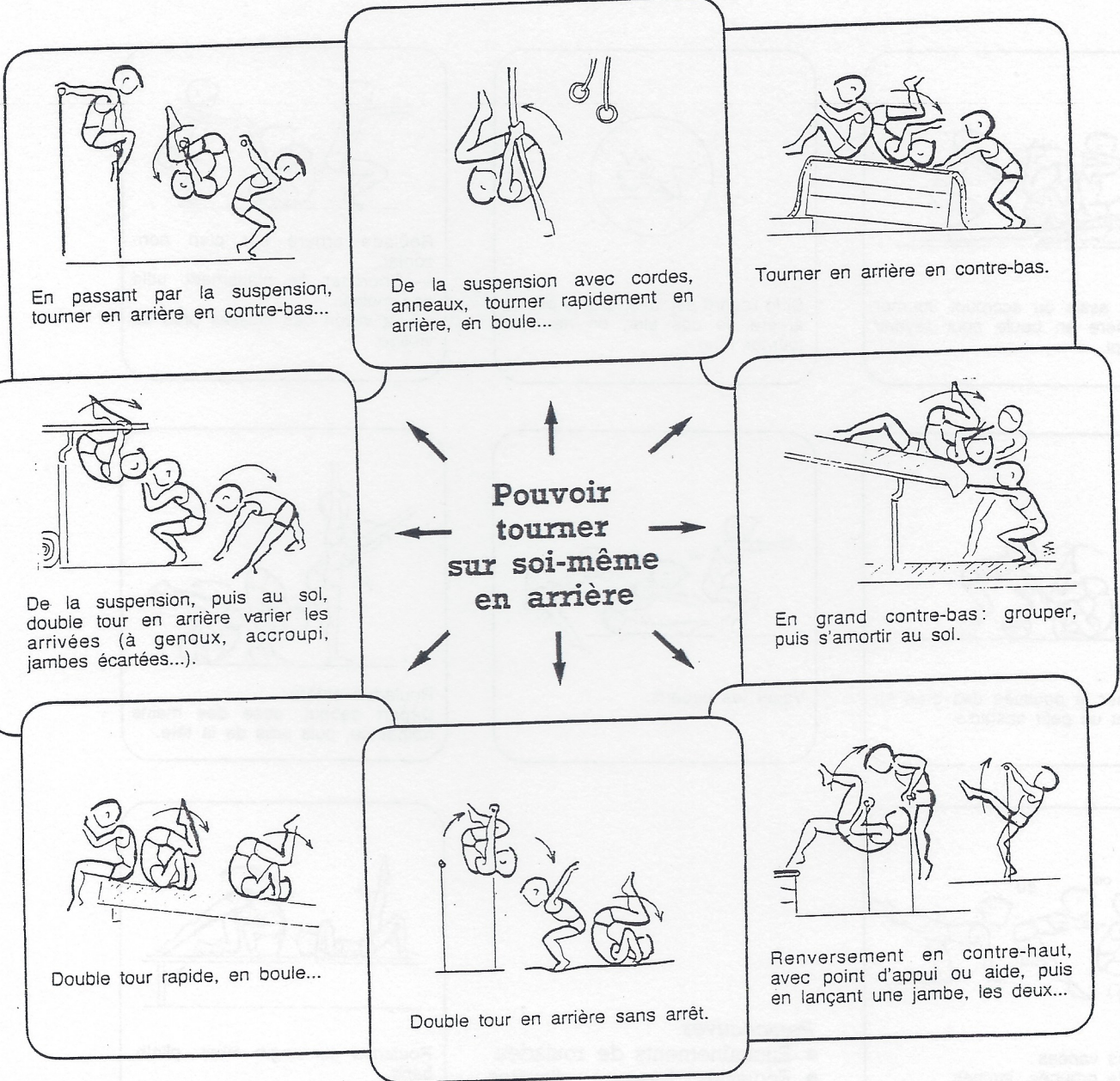


Passer au-dessus d'un obstacle, freiner avec les bras, rentrer la tête...

Comportements fréquents

- Le dos est plus ou moins droit.
- La tête traîne en arrière.
- Au sol, difficultés pour se relever.
- La tête est posée sur le sol.

- Se mettre en boule, faire le ballon... mobiliser le tronc (dos rond, dos plat...).
- Chercher à voir ses cuisses en tournant.
- Accélérer en groupant, talons près des fesses, vérifier visuellement...
- Éviter ce contact : la rentrer, poser directement les épaules.



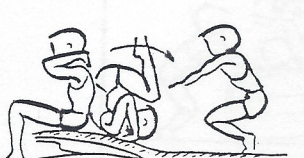
Comportements fréquents

- Avec l'intention de partir en arrière, la tête et le regard partent en arrière.
- Le dos est plat.
- Au sol, la tête est coincée.


- Voir monter ses cuisses en groupant, voir passer ses cuisses au-dessus de la barre en renversement...
- Revenir au «cheval à bascule», différencier dos rond, dos plat, replacer le regard.
- Chercher un placement des mains près des oreilles, coudes serrés, afin de mieux pousser et protéger la tête.

Pouvoir tourner en arrière au sol

• VERS LES ROULADES EN ARRIÈRE.



Départ assis ou accroupi, tourner en arrière en boule pour revenir accroupi.



Si le regard est levé, la tête est en arrière, le dos plat, on ne peut tourner rond.



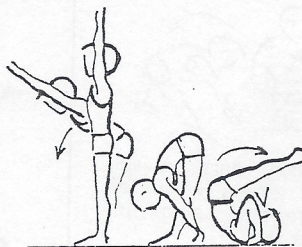
Roulade arrière sur plan horizontal.
— Chercher le placement utile des mains.
— La vision des cuisses près du visage.



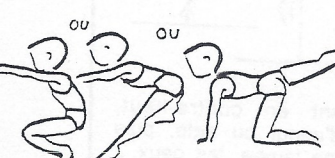
Chercher la poussée des bras en passant un petit obstacle.



Varié les départs.



Roulades arrière :
Départ debout, pose des mains freinatrice, puis près de la tête.

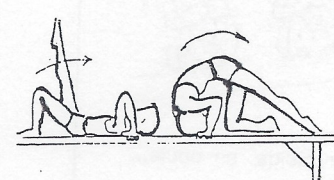


Arrivées variées :
Roulade groupée, jambes écartées, demi à genoux...

Perspectives

- Enchaînements de roulades.
- Roulades liées à d'autres exercices.

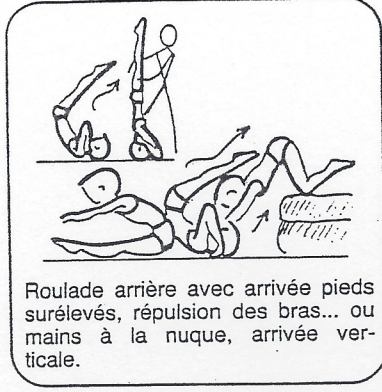
et :



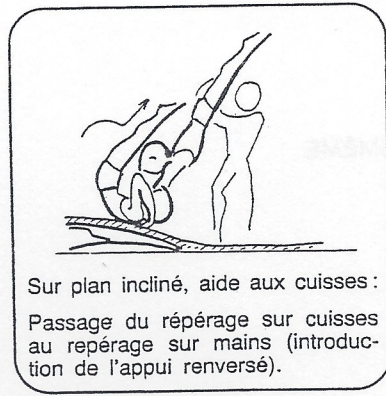
Roulades sur engin étroit: plinth, banc...



En situation élevée, vers les roulades sur poutre...



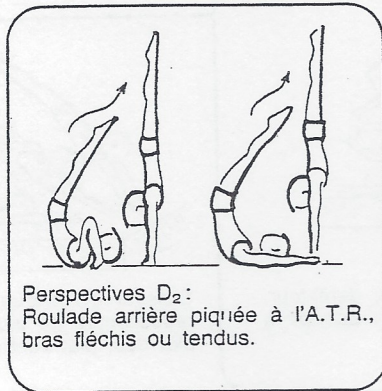
Roulade arrière avec arrivée pieds surélevés, répulsion des bras... ou mains à la nuque, arrivée verticale.



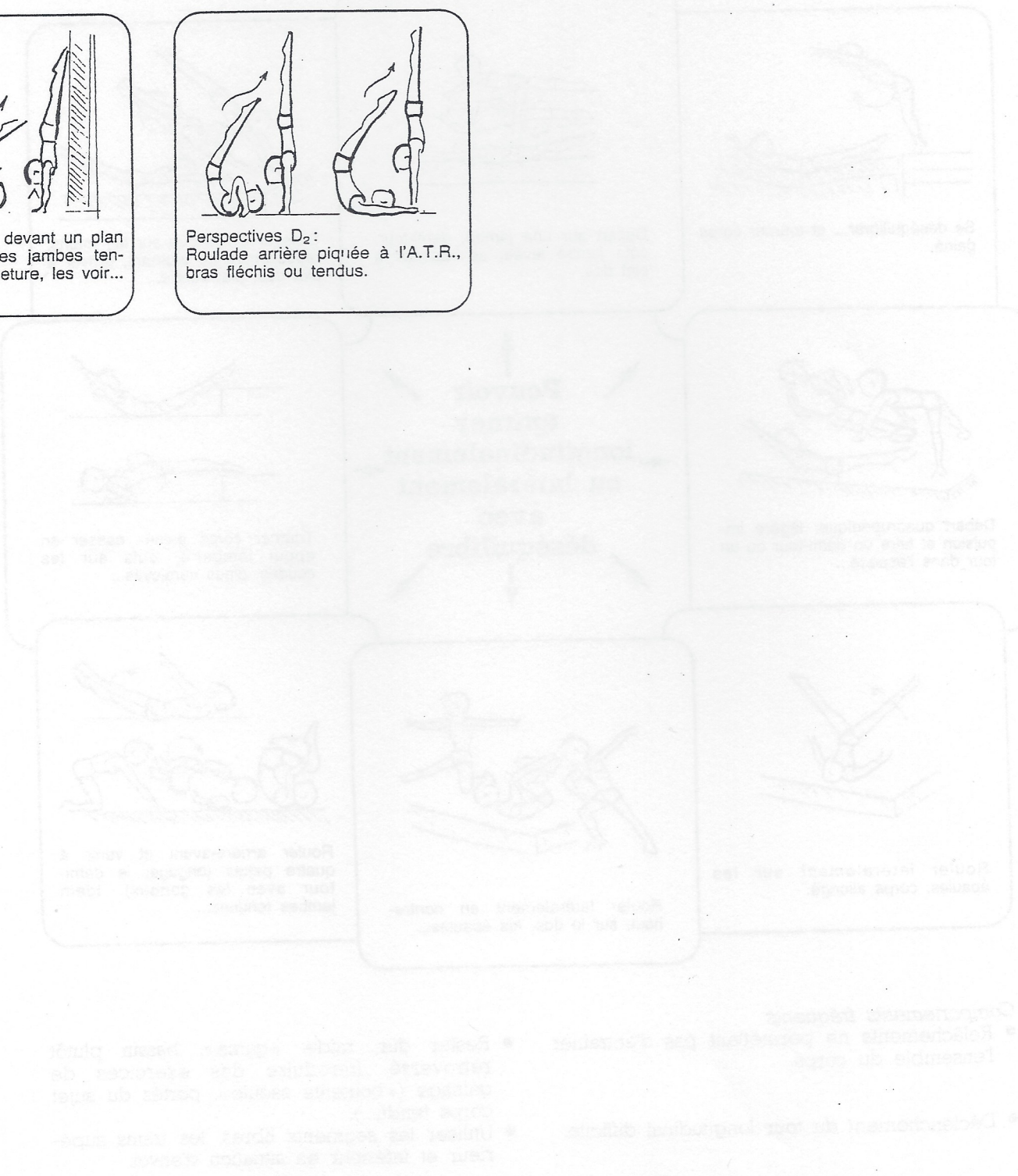
Sur plan incliné, aide aux cuisses : Passage du repérage sur cuisses au repérage sur mains (introduction de l'appui renversé).

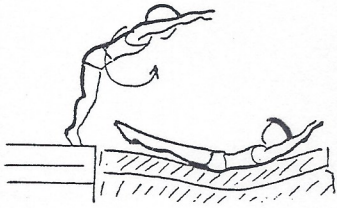


Au sol, avec aide, devant un plan vertical. Amener ses jambes tendues en demi fermeture, les voir...

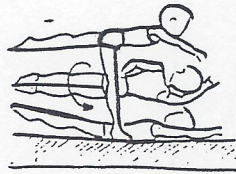


Perspectives D₂ : Roulade arrière piquée à l'A.T.R., bras fléchis ou tendus.

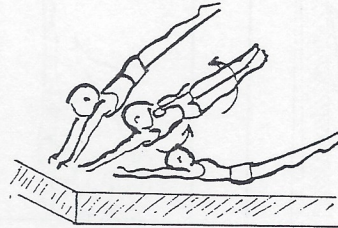




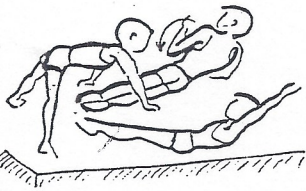
Se déséquilibrer... et tourner corps gainé.



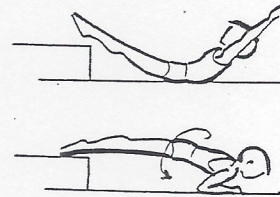
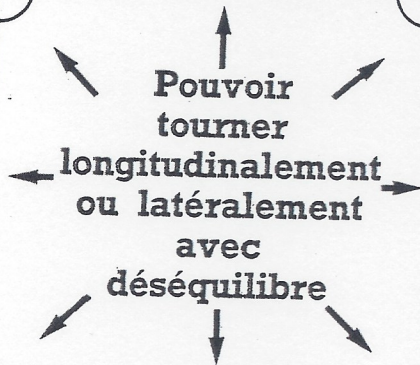
Départ sur une jambe, demi-tour, côté jambe levée, se recevoir à plat dos.



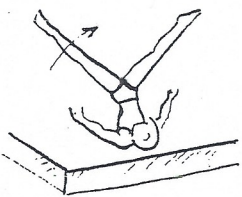
S'élever à l'oblique sur les mains, redescendre en tournant, arriver à plat dos, plat ventre...



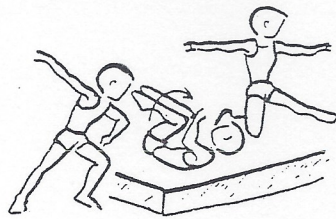
Départ quadrupédique, légère impulsion et faire un demi-tour ou un tour dans l'espace...



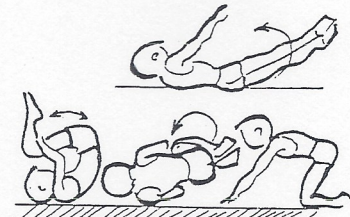
Tourner corps gainé: passer en appui lombaire, puis sur les coudes, pieds surélevés...



Rouler latéralement sur les épaules, corps allongé.



Rouler latéralement en contre-haut, sur le dos, les épaules...



Rouler arrière-avant et venir à quatre pattes (engager le demi-tour avec les genoux). Idem jambes tendues...

Comportements fréquents

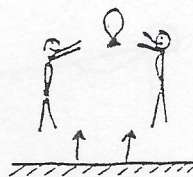
- Relâchements ne permettant pas d'entraîner l'ensemble du corps.
- Rester dur, raide, « gainé », bassin plutôt rétroversé. Introduire des exercices de gainage (« bouteille saoule », portés du sujet corps tendu...).
- Déclenchement du tour longitudinal difficile.
- Utiliser les segments libres, les trains supérieur et inférieur en situation d'envol.

Programme de renforcement musculaire de type "gainage"

Primaire

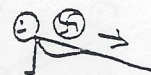
1. avec ballons de baudruches :

- sauts à pieds joints avec ballons entre les jambes
- /2, sauter pour pousser le ballon en direction du mur opposé



2. avec ballons :

- /2, A est en appui couché facial, B fait rouler le ballon sur le dos



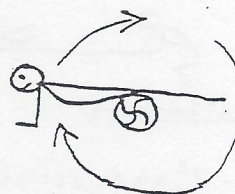
- /2, idem en appui couché dorsal



- de l'appui couché dorsal, rouler sur le ballon



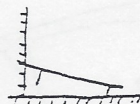
- de l'appui couché facial, ballon au niveau des cuisses, déplacer les mains de 360 degrés, ou moins



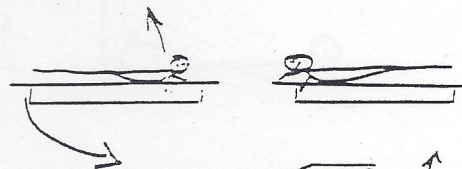
3. avec bancs suédois :

- glisser sur le ventre en soulevant les jambes
- idem sur le dos

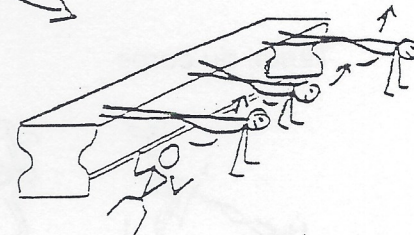
remarque : pour faciliter l'exercice, incliner légèrement le banc



- de la position à plat ventre, pivoter au niveau des hanches de 180 degrés sans toucher le sol avec les pieds



- passer en dessous de camarades en position appui couché facial sur le banc

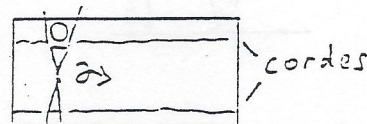


4. avec des bancs suédois retournés :

- /2, A travaille, B surveille : différentes formes d'équilibre (en avant, en arrière, en ramassant quelque chose, en sautant avec aide,...)

5. avec tapis :

- position couchée sur le ventre, traverser le tapis en tournant autour de l'axe longitudinal, bras et jambes levés (image possible : placer 2 cordes à sauter avec comme consigne de ne pas toucher les "fils électriques")

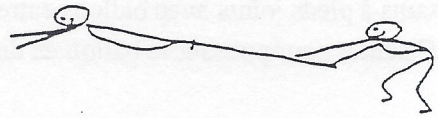
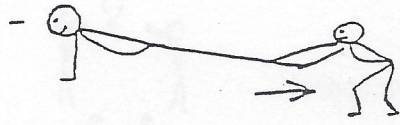


- position appui couché facial, faire le tour du tapis avec les pieds posés dessus
- idem avec les mains posés dessus
- idem en appui couché dorsal

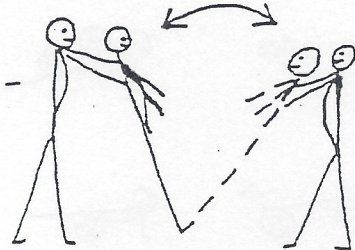
6. sans matériel :

- la "brouette"

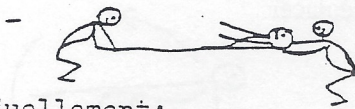
- Par 2: - A est assis, j. serrées; B essaie d'écarter les j. de A
 - A est couché sur le dos; B roule A sur le ventre, sur le dos, etc. (le corps est "bloqué" pendant tout l'exercice)
 - A est couché sur le ventre; B se tient debout sur les muscles fessiers de A



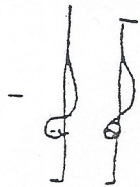
Par 3:



- id. à l'appui renversé.



Individuellement:



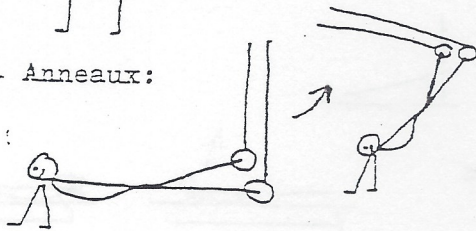
- 5" pieds effacés
 5" " pliés

- tenir 5"

- id. bras tendus de côté.

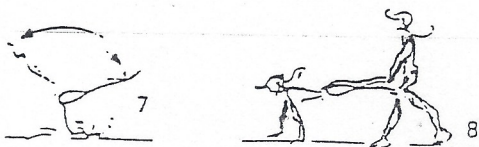
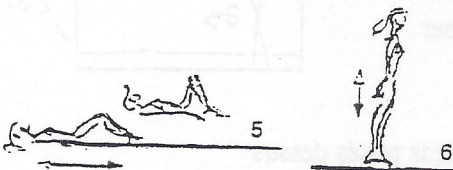
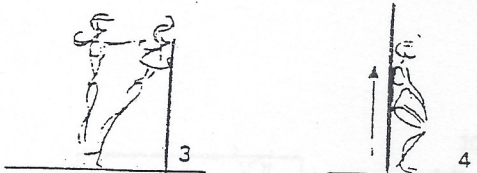
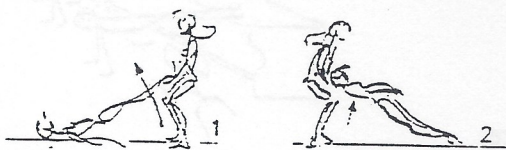


- Anneaux:



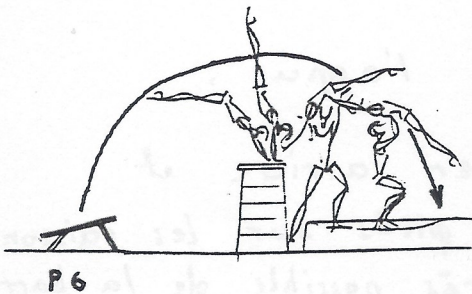
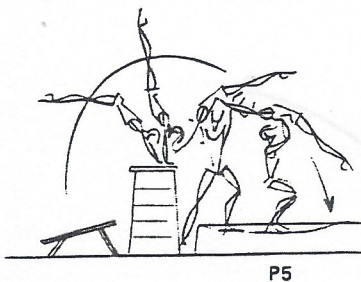
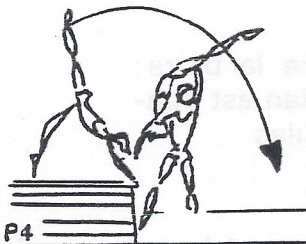
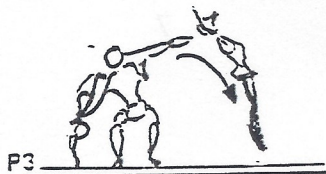
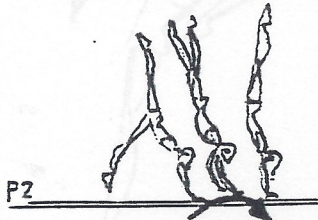
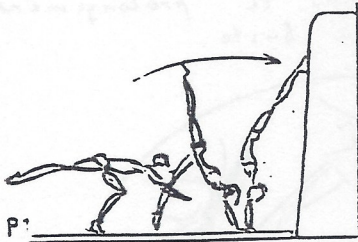
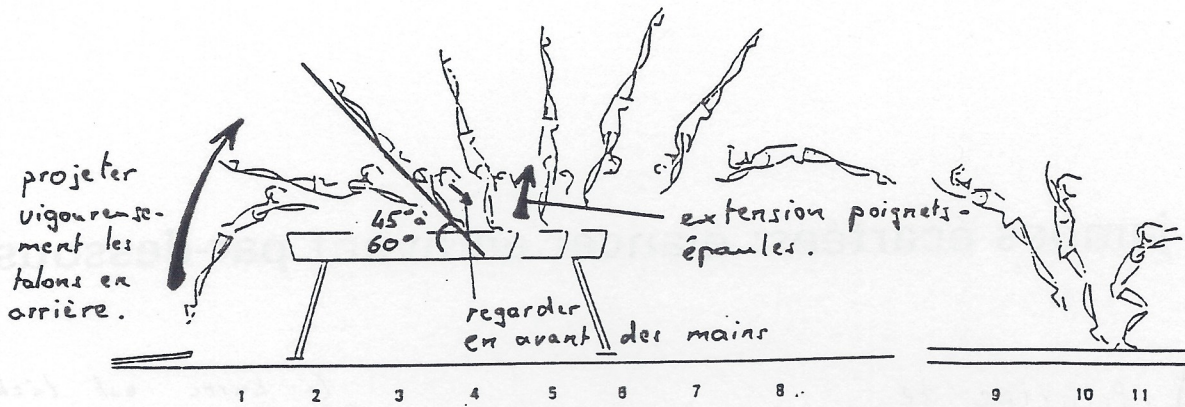
- si possible, monter jusqu'à l'appui renversé.

Tenue du corps



1. Pos. couchée dorsale: A soulève B par les jambes, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
2. Pos. couchée dorsale: A soulève B par les épaules, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
3. Stat. devant la paroi de façon à toucher le mur avec les bras tendus: laisser tomber le corps complètement tendu contre le mur et se repousser à la stat. (contracter particulièrement les fessiers et les abdominaux)
4. Stat. j. fléchies contre le mur (dos plaqué à la paroi). Fléchir et tendre les j. en gardant le dos au mur (principalement la partie lombaire)
5. Idem 4, mais en pos. couchée dors. au sol
6. De la stat. fessiers et abdominaux contractés, paumes des mains à l'intérieur, épaules basses, tirer les mains le long du corps vers le bas
7. Appui renv. sur la nuque, bras au sol, écart transversal des jambes
8. Ex. avec partenaire: «La brouette» avec le corps complètement rectiligne (musculature bloquée, pas de flexion lombaire)

Renversement en avant.



- A**
1. Force bras, épaules, jambes (→ p. 126, 127)
 2. Souplesse articulaire épaules, colonne vertébrale (→ p. 124, 125)
 3. Elancer à l'appui renversé

- P**
1. Elancer énergiquement à l'appui renversé contre un tapis mousse ou contre les bras d'un camarade

2. Elancer et sautiller à l'appui renversé: les bras sont tendus dans le prolongement du corps, les jambes se ferment rapidement

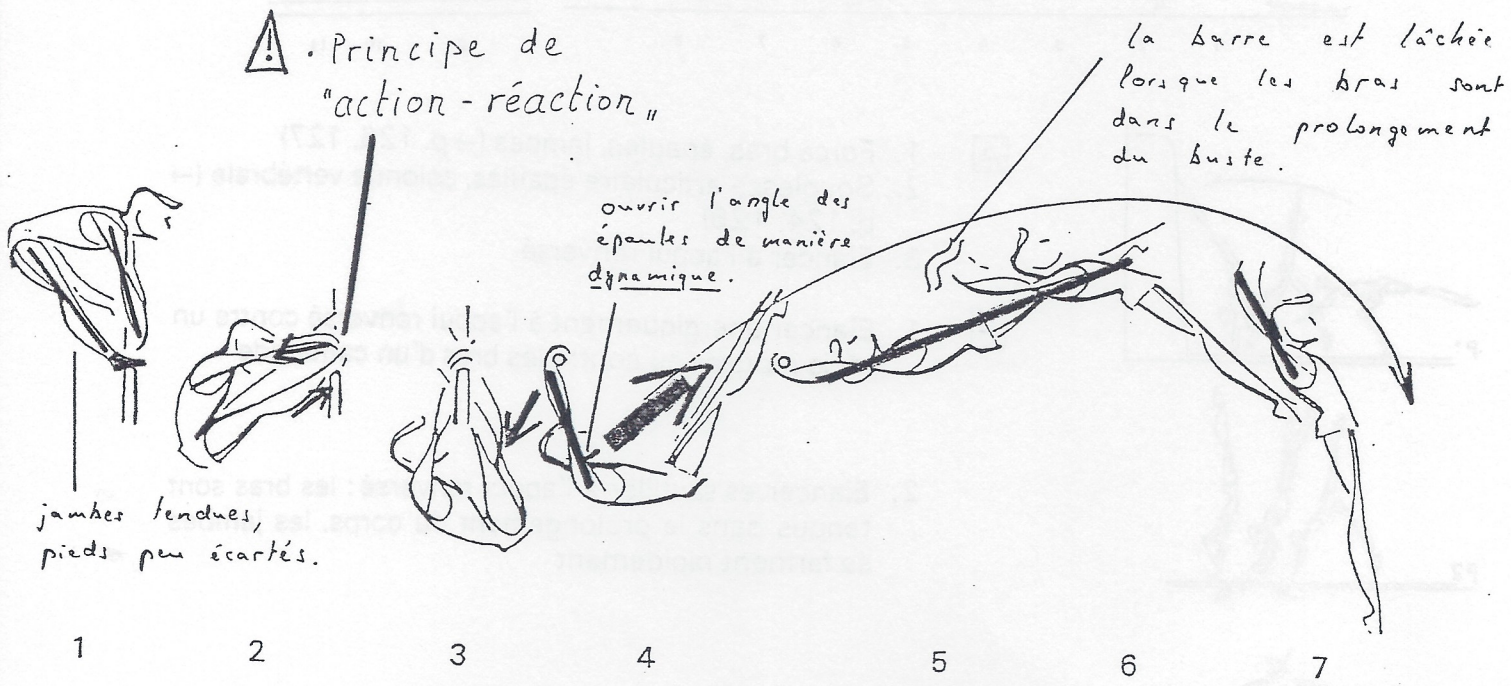
3. De l'appui renversé avec l'aide de 2 camarades: renversement en av. lentement à la station
Aide: passer les bras sous les épaules et les cuisses

4. Idem 3, mais élancer à l'appui sur un plan élevé et renversement à la station avec aide

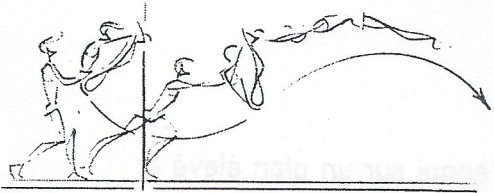
5. avec mini-trampoline, utiliser 4 él. de caisson. ! aide indispensable

6. à exécuter avec mini-tramp. sur le caisson en largeur (5 éléments). Zouler nécessairement le mini-tramp.

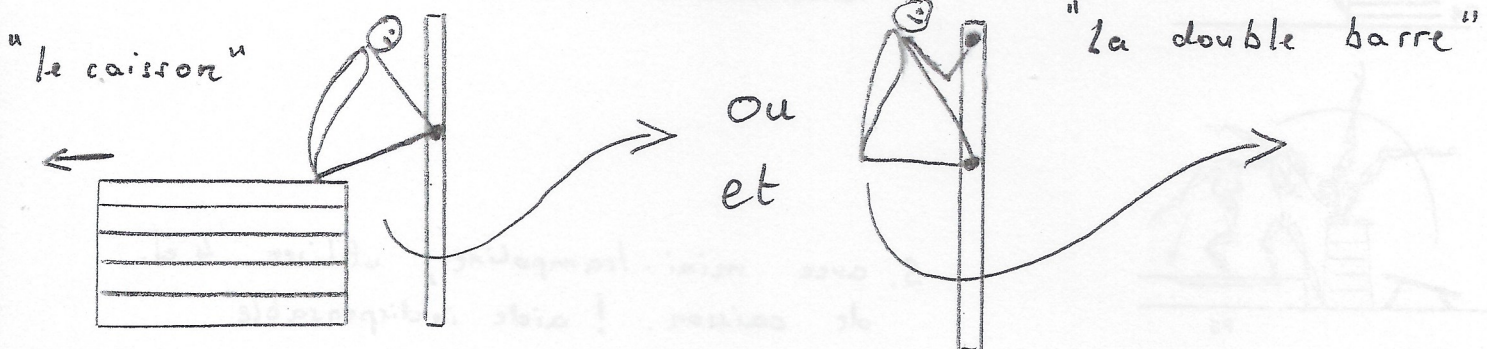
De l'appui jambes écartées: élaner en avant par-dessous la barre



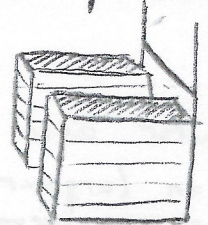
Progression méthodologique :



Barre à hauteur de tête
De la susp. mi-renv. j. écartées contre la barre:
élaner en av. par-dessous la barre. L'élan est donné par un camarade qui pousse aux épaules



Pour travailler la prise d'élan de l'appui :



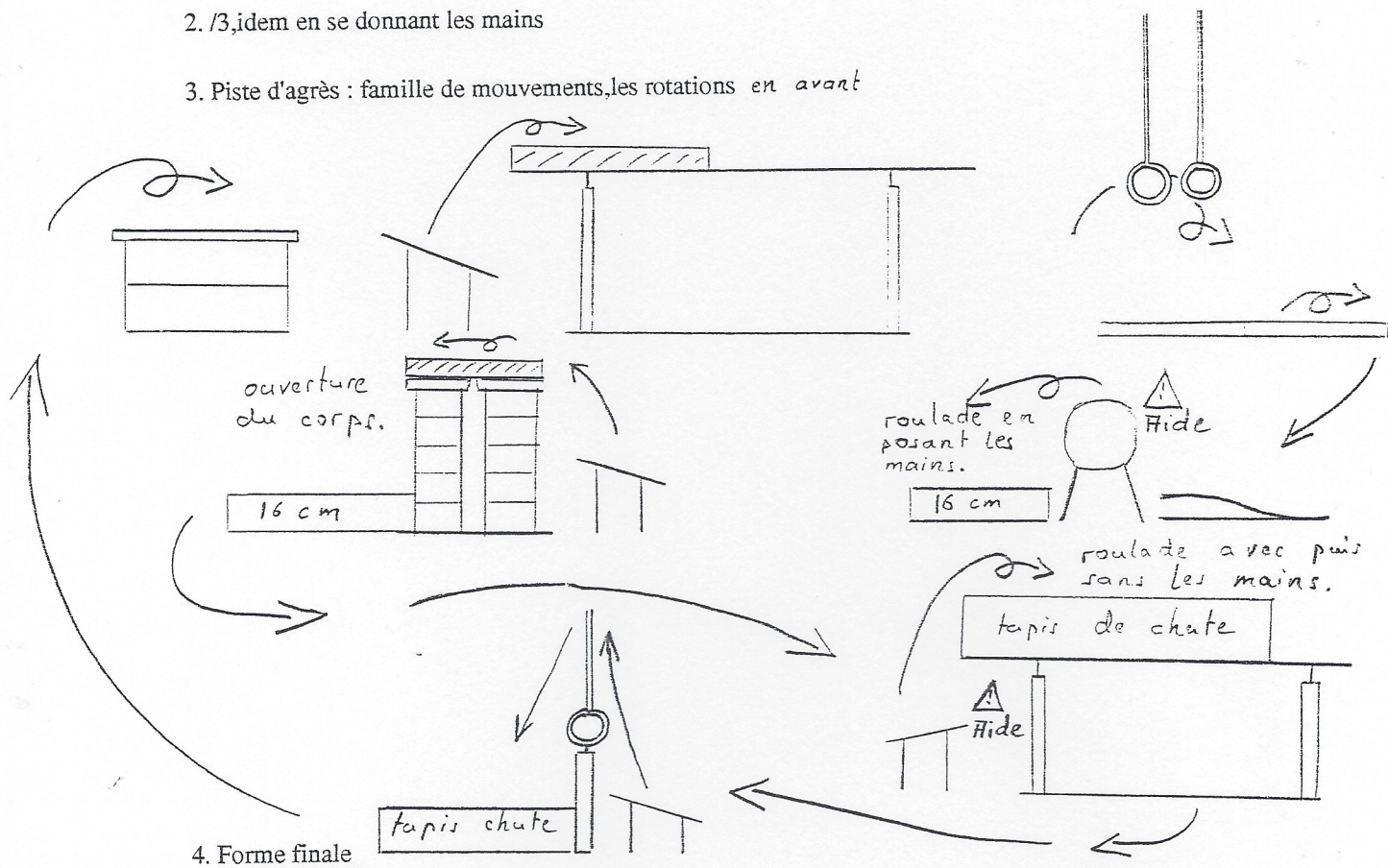
- élaner en arrière et poser les pieds sur les caissons le plus près possible de la barre

D. Méthodologie du salto avant

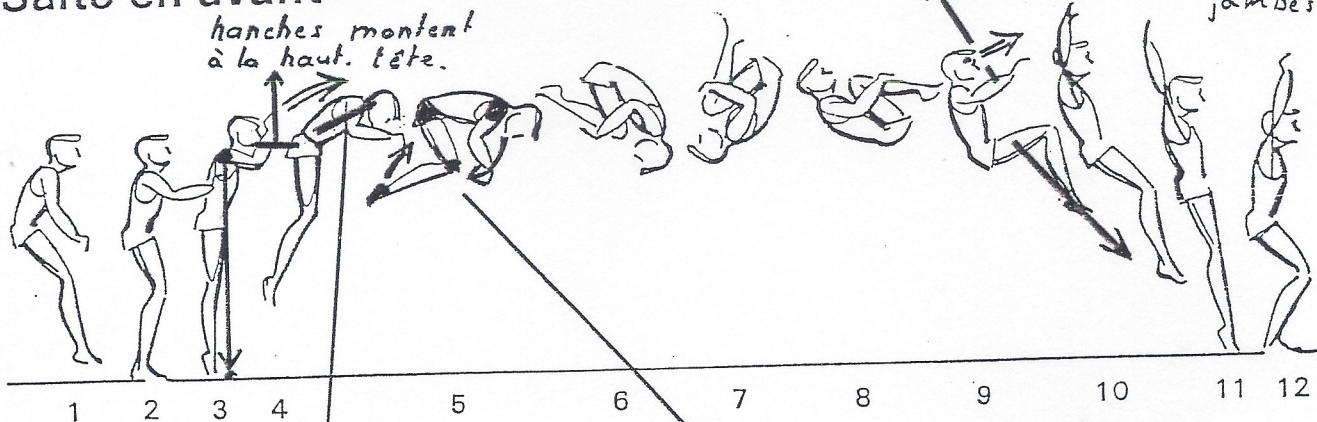
1. /3 avec cannes suédoises : A et B tiennent la canne et C saute à l'appui et tourne en avant (à faire à des hauteurs différentes)

2. /3, idem en se donnant les mains

3. Piste d'agrès : famille de mouvements, les rotations en avant



Salto en avant



hanches montent à la haut. tête.

point de repère visuel pour l'ouverture du corps : bras vers le haut et jambes vers le bas.

Lors de la montée, le buste fait 1/4 t.

"Couple" de rotation créé par
 - épaules → genoux
 - talons → fesses