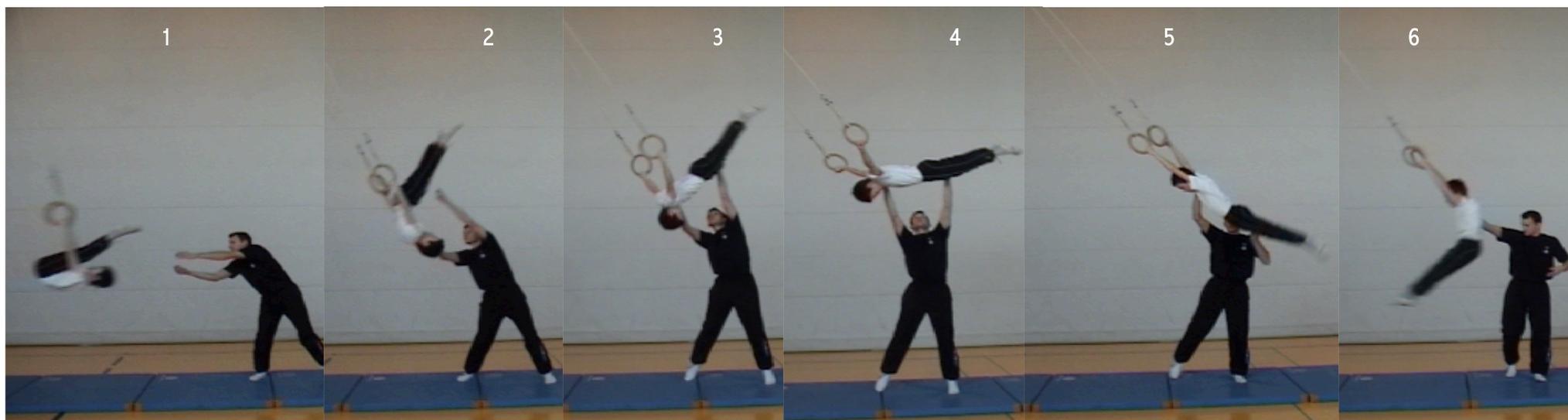


Dislocation en arrière dans le balancé arrière



Description de l'aide

Le moniteur vient chercher le gymnaste le plus tôt possible. La main gauche est ouverte pour garantir une bonne rotation de l'épaule du gymnaste et permettre un soutien sur le haut du corps (1). La main droite vient se poser sur le haut de la cuisse pour soutenir le mouvement et permettre une ouverture vers le haut (2) (3). On accompagne ensuite le mouvement (4) jusqu'à ce que le gymnaste soit prêt à balancer en avant (5) (6).

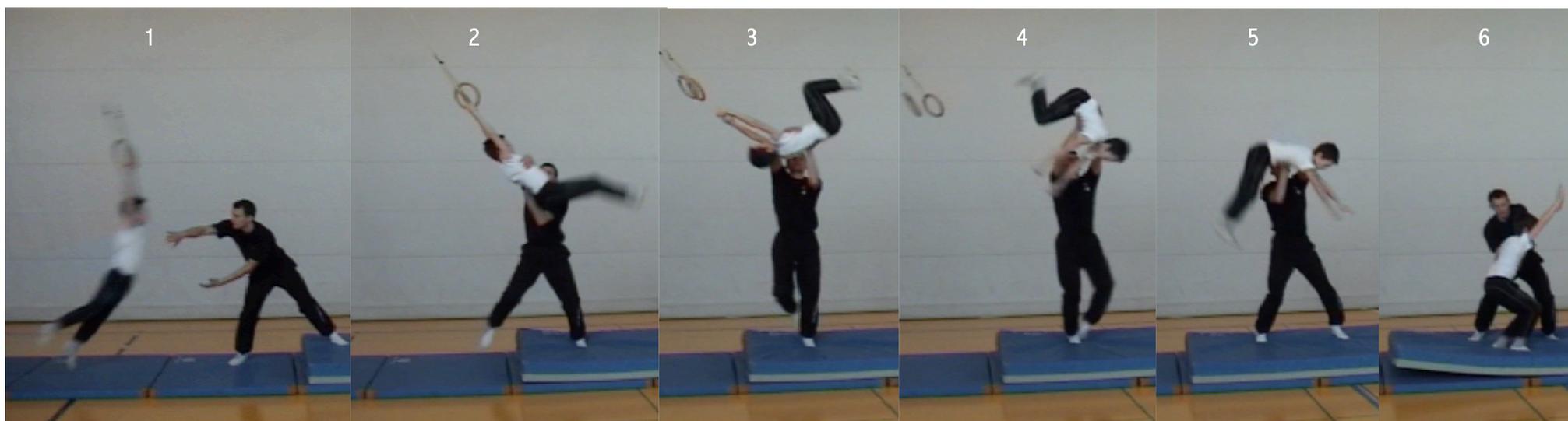
Astuce

Il est intéressant de travailler avec les anneaux à une hauteur adaptée à l'entraîneur. Le gymnaste effectuera ainsi son mouvement à la hauteur de l'entraîneur. Il sera donc plus facile à aider ou à assurer

Observations

Il faut faire attention à ne pas mettre la main droite trop en bas de la cuisse. Cela pourrait créer un creux au niveau du dos du gymnaste, ce qui ne serait pas agréable pour lui. Il s'agit de travailler près du centre de gravité du gymnaste

Salto en arrière groupé



Description de l'aide

L'entraîneur vient chercher le gymnaste le plus tôt possible. La main droite se prépare à venir se poser sur la poitrine du gymnaste (1). Une fois le gymnaste devant l'entraîneur, la main gauche vient se mettre dans le dos pour avoir ainsi une prise croisée (2). Cette prise favorisera la rotation (3). L'entraîneur doit se déplacer légèrement dans le sens du mouvement afin de bien suivre le gymnaste (4) (5). Le gymnaste est ainsi assuré jusqu'à l'arrêt (6)

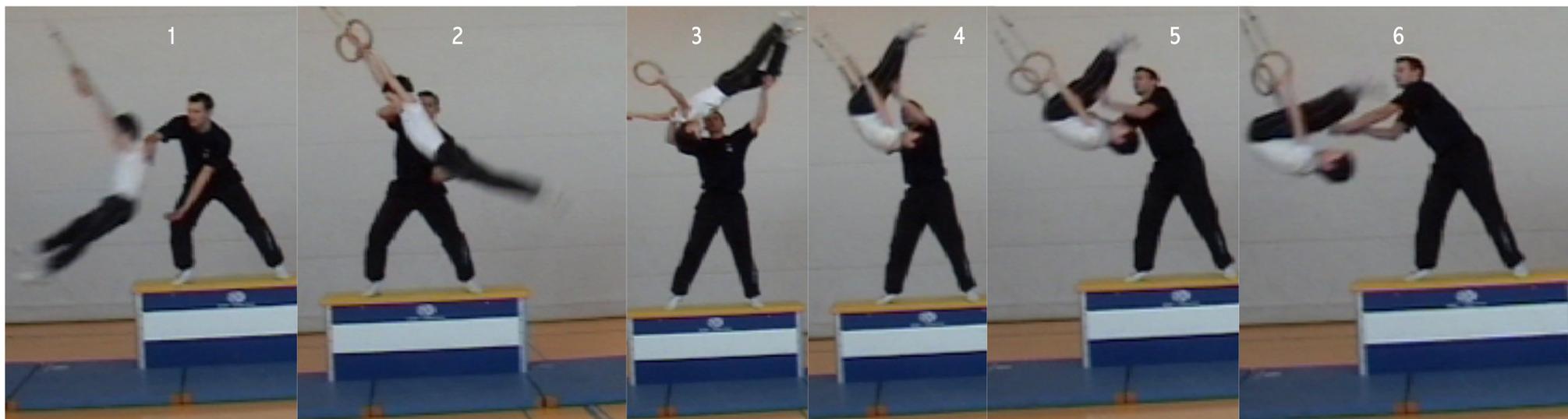
Astuce

Le gymnaste doit bien comprendre la position C+ et bien regarder ses pieds durant toute l'exécution du mouvement. Le corps ainsi positionné facilitera l'aide de l'entraîneur. L'introduction de cette notion de position du corps facilitera par la suite l'apprentissage du salto tendu

Observations

Il faut faire attention à bien prendre le gymnaste proche du centre de gravité. Une prise trop haute freinera la rotation et une prise trop basse sera dangereuse car le gymnaste risque de glisser et de tomber au sol. La prise croisée permet de bien tenir le gymnaste. Pour l'assurance, il s'agira de veiller lors du « lâcher » des anneaux et la réception

Dislocation en avant dans le balancé en arrière



Description de l'aide

L'entraîneur vient très tôt poser la main la plus proche du gymnaste sur son épaule. L'autre bras attend avant de venir se poser sous les cuisses (1). Cela provoque une position C- qui permettra au gymnaste d'effectuer plus facilement le mouvement (2). Une fois les jambes du gymnaste plus hautes que ses épaules (3), l'entraîneur ramène la main qui est sur les cuisses vers les anneaux (4). La main qui est sur l'épaule soutient toujours le mouvement. L'aide ici facilite la fermeture (5). L'entraîneur s'assure ensuite que le gymnaste reste en position mi-renversée et ne bascule pas vers l'avant ou vers l'arrière (6).

Astuce

On s'assurera au préalable que le gymnaste comprenne bien cette notion de C-, et que la position de sa tête soit correcte. De plus cet élément s'effectue plus facilement avec de l'élan. C'est pourquoi afin d'être à la hauteur du gymnaste, l'entraîneur peut se positionner sur un caisson (3 éléments suffisent)

Observations

Il est important de bien positionner la main qui se trouve sous la cuisse. Si elle se trouve trop sur la taille, le gymnaste aura tendance à casser son corps ce qui est néfaste pour le mouvement. L'idée est vraiment, avec une main de chaque côté du corps, de faire en sorte que le corps reste droit le plus longtemps possible.

Dans le balancé en arrière, s'élever corps groupé à la suspension mi-renversée



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à recevoir le gymnaste vers lui lorsqu'il revient vers l'arrière (1). Puis il vient poser ses deux mains au-dessous du gymnaste (2), une au niveau de la poitrine et l'autre sur les cuisses pour avoir un appui optimal (3). Ceci permet de soulever le gymnaste et de l'amener au-dessus des anneaux (4). Lorsque le gymnaste effectue le contre-mouvement afin de venir en position mi-renversée, la main posée sur la poitrine ne bouge pas, tandis que celle qui était sur les cuisses se déplace au niveau du bas du dos (5). Ce changement permet d'avoir une prise opposée et ainsi de favoriser la rotation tout en maintenant la hauteur des hanches pour que le gymnaste revienne dans la position mi-renversée (6).

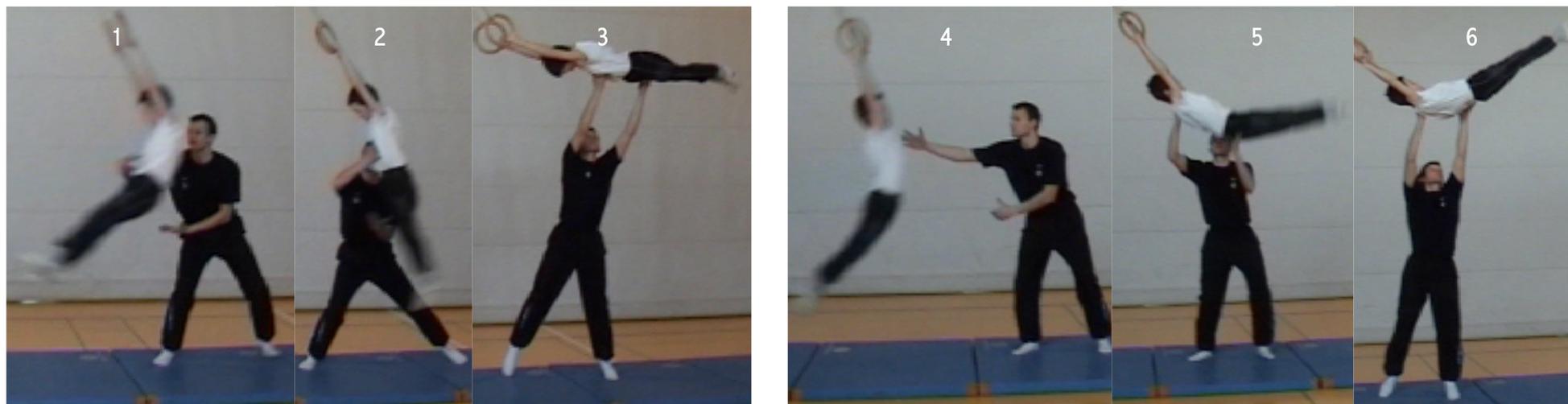
Astuce

Il faut éviter que le gymnaste prenne trop de hauteur, sinon l'aide est moins bonne. Pour ne pas donner cette contrainte au gymnaste, on rajoute simplement un caisson ce qui surélève la position de l'entraîneur.

Observations

Lors du balancé en arrière, la poitrine du gymnaste devrait se trouver devant la tête de l'entraîneur. Ainsi lorsque ce dernier devra pousser avec sa main qui se situera au niveau de la poitrine, il aura plus de force. Il sera également mieux positionné pour donner de la rotation car l'axe de celle-ci se situera en face de lui juste au-dessus de sa tête.

Balancé en arrière et balancé en avant



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à recevoir le gymnaste et vient placer sa première main sur la poitrine du gymnaste aussitôt que le gymnaste arrive devant lui (1). La deuxième main vient quant à elle se mettre au niveau des cuisses assez proche des hanches (2). Ceci permet de maintenir une certaine hauteur et de faire en sorte que le gymnaste soit dans la bonne position (3). Pour le balancé en avant, l'entraîneur va utiliser une prise de support comme pour le balancé en arrière. Sa première main viendra se poser sous les épaules pour garantir l'élévation de celles-ci (4). La deuxième main viendra se poser juste en-dessous des fesses afin de garantir l'élévation des jambes (5). Lorsque le gymnaste arrive à sa hauteur maximale, la deuxième main s'abaisse au niveau du bas du dos pour permettre la position C- que le gymnaste devra faire pour continuer son balancé vers l'arrière (6).

Astuce

Le mouvement du balancé devrait dans la mesure du possible s'effectuer sans aide afin que le gymnaste se rende compte par lui-même de ce mouvement qui pour les enfants est assez difficile. Pour diminuer le sentiment d'anxiété, commencer à les apprendre sur des gros tapis ou sur des tapis de 16cm.

Observations

L'aide sert dans cet exercice à faire comprendre surtout les positions finales du balancés en avant et en arrière. Dans l'image 3 le corps est en position I, léger C-, la position recommandée. Sur l'image 6 on voit que l'aide force ici le gymnaste à adopter une position C+ tout en le laissant faire son C- par la suite lorsqu'il redescendra en direction du sol.