

10 principes à respecter pour aider et soutenir

- Celui qui est soutenu doit être certain de pouvoir compter sur les aides qui le soutiennent. Les aides doivent être conscients de prendre une grande responsabilité.
- Exercer les prises à l'arrêt avant de les faire pendant le mouvement.
- Se tenir toujours aussi près que possible du gymnaste pour éviter des effets de levier indésirables.
- Réfléchir à l'endroit où il faut faire les prises avant d'aider pour être sûr de soutenir un mouvement et non de l'empêcher (prendre ses avances, év. tourner à l'avance). Est-ce la bonne position pour faire la prise?
- Faire les prises toujours près du centre de gravité, jamais à l'articulation ou à la colonne vertébrale.
- Faire la prise avant le déclenchement du mouvement, ne pas attendre le début du mouvement, pour éviter d'arriver en retard («réceptionner»).
- Tenir le dos bien droit, ce sont les jambes qui fournissent l'effort de soulever.
- Se faire un idée précise du mouvement – dans quelle partie le gymnaste pourrait-il avoir des problèmes?
- Etre toujours attentif pour pouvoir réagir rapidement.
- Le soutien prend fin seulement à la fin du mouvement, à l'arrêt (avancer, accompagner jusqu'à la station).

tiré de: manuel 4 br 3 p27

La prise de base:
la "prise opposée"



Quelques mouvements en relation avec les fichiers EPS:

équilibre

la balance (fiche 17 CIN)

les images sont tirées du site www.issw4public.ch



autre proposition: la chandelle



tourner en avant

au sol (fiche 24 CIN +
fiche 32 CYP1/1)



à la barre fixe (fiche 31 CYP1/1)



tourner en arrière

au sol (fiche 31 CYP2/1)



soutenir

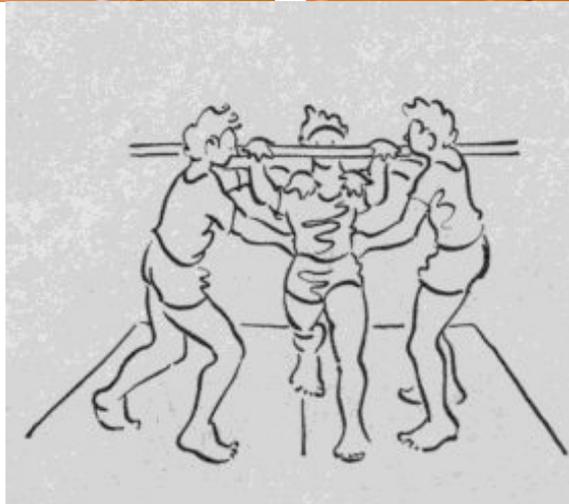
à la barre fixe - (fiche 21 CYP1/2)



aux anneaux, aux perches obliques (fiche 21 CYP1/2 + fiches 25 et 32 CYP2/1)



à la barre fixe - la "montée du ventre" (fiche 33 CYP1/2 + fiche 18 CYP2/2)



à la barre fixe - le "crocher du jarret" (fiche 17 CYP2/2)



Appuis

au sol - la roue (fiche 34 CYP1/2 + fiche 33 CYP2/2)



au sol - l'appui renversé (fiche 23 CYP1/2 + fiche 21 CYP2/2)



au mouton - le saut facial (fiche 24 CYP1/2)



au mouton - le saut entre bras, le saut écart (fiche 22 CYP2/2)



remarque: pour le saut écart, la prise est identique, mais il faut se déplacer avec le gymnaste pour ne pas bloquer ses jambes.

