

## Elancé en avant et élané en arrière



### Description de l'aide

Lorsque le gymnaste est en arrière, l'entraîneur allonge son bras sur le ventre du gymnaste. L'épaule du gymnaste est ainsi posée contre celle de l'entraîneur ce qui l'empêche de trop avancer. La première main supporte quant à elle les jambes (1). Le gymnaste descendant, le bras de l'entraîneur suit le corps du gymnaste tandis que la première main alors en prise de support, passe en prise opposée et vient se mettre sur le bas du dos (2) (3). Une fois que le gymnaste a passé la verticale, la première main de l'entraîneur pousse son bassin vers le haut (4). Le bras de l'entraîneur glisse ensuite le long du dos ce qui permet au gymnaste d'avoir un appui sur le corps du gymnaste (5) et de permettre au gymnaste d'allonger vers l'avant (6).

### Astuce

Les élanés ne doivent pas être trop amples au début ce qui permet une meilleure aide. Là aussi, l'entraîneur est mieux placé sur un caisson ou plus élevé, afin de mieux tenir le gymnaste.

### Observations

Les élanés sont la base des barres parallèles. L'aide devrait rapidement être remplacée par un assurage léger voire une suppression des deux variantes. Le gymnaste doit être capable rapidement de maîtriser cette partie qui est nécessaire à l'acquisition de beaucoup d'autres éléments aux barres parallèles.