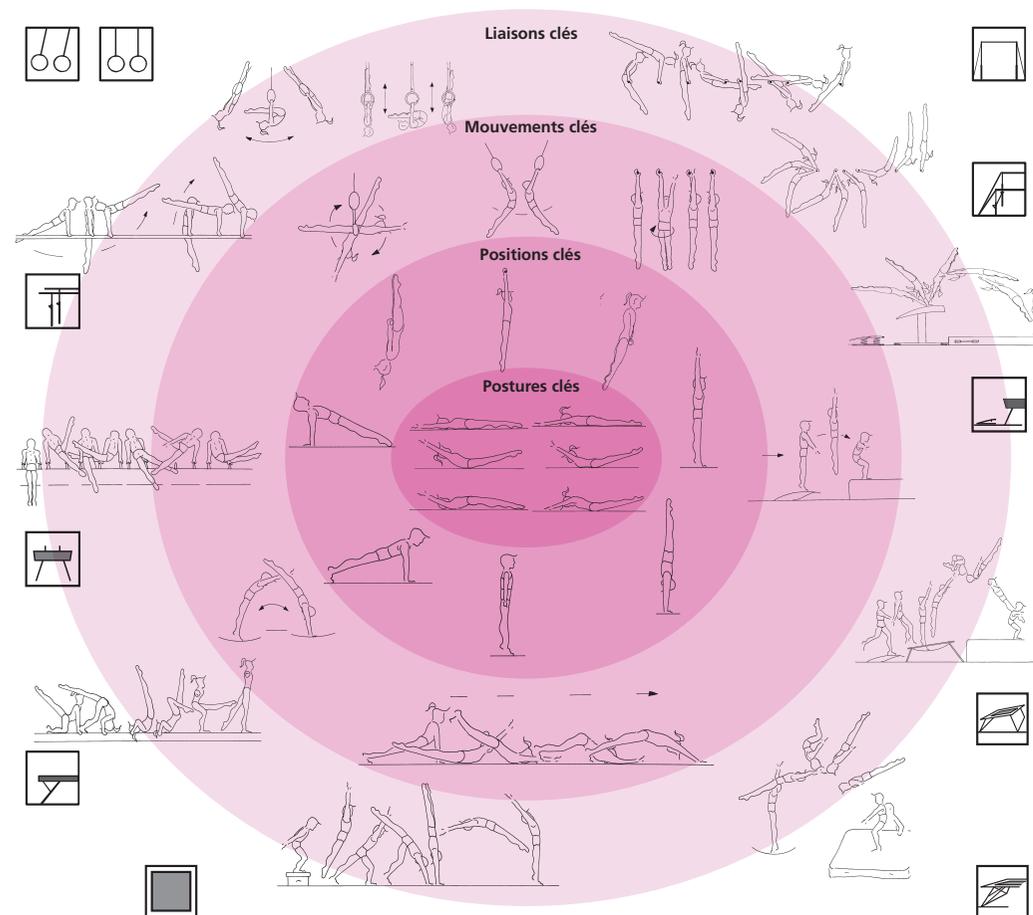


Abécédaire des agrès Le modèle des couches

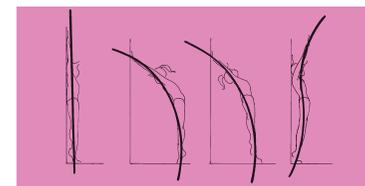


En gymnastique, les déroulements de mouvement ou éléments que nous appelons «liaisons clés» se composent de «mouvements clés», résultat de la combinaison de «positions clés». Les «positions clés» partent, pour leur part, toujours des «postures clés».

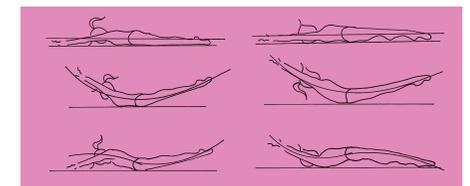
Au centre: les postures clés C-I-S

Les 4 postures clés

Posture clé 01: Posture I, Posture clé 02: Posture C+,
Posture clé 03: Posture C-, Posture clé 04: Posture S



Ill. 3: Postures I, C+, C- et S à la verticale



Ill. 4: Postures I, C-, C+ et S à l'horizontale

«La «posture clé» est la plus petite entité de mouvement fonctionnelle sous forme statique.»

Posture clé 01: Posture I

Position du corps la plus allongée possible suite à une extension rectiligne de l'ensemble du corps. Contractions de la musculature antérieure et postérieure du tronc. Bassin redressé, tête entre les bras, dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard droit devant.

Posture clé 02: Posture C+

Forte contraction de l'ensemble de la musculature antérieure du corps, courbure la plus forte au niveau de la colonne thoracique (fermeture poitrine), tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Posture clé 03: Posture C-

Forte contraction de l'ensemble de la musculature postérieure du corps, courbure la plus forte au niveau de la colonne thoracique (ouverture poitrine), tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Posture clé 04: Posture S

Contraction simultanée de la musculature antérieure du corps à hauteur de la colonne thoracique et de la musculature postérieure à hauteur des lombaires de manière à former un S ou un S à l'envers, tête entre les bras.