

Gymnastique aux agrès (16–20 ans): Force

Toute la musculature des membres inférieurs et des fessiers est renforcée au cours de cet entraînement. La stabilité des jambes est ainsi améliorée.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes
Tranche d'âge: 16-20 ans
FTEM: F2, F3
Environnement: salle de sport

Sécurité

- La qualité des exercices prime sur la quantité. Dès que le gymnaste n'effectue plus correctement le mouvement, il stoppe son exécution (risque de blessure).

Objectif d'apprentissage

- Améliorer la stabilité des jambes par un renforcement musculaire des fessiers, des cuisses, des mollets et des pieds

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	15-20'	<p>Football tandem</p> <p>Un gymnaste et son adversaire sont reliés au niveau du tronc par une chambre à air. Le jeu débute tranquillement, en marchant (éventuellement avec un ballon en mousse ou de baudruche), puis l'intensité augmente progressivement (passes, jeu en course). Ainsi, corps et esprit s'adaptent à la charge croissante qui leur est soumise.</p> <p>Remarque: Appliquer les règles de football usuelles.</p> <p>Matériel: Chambres à air, ballons, event., ballons de baudruche</p>	
Partie principale		<p>Circuit-training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: selon la grandeur du groupe et le matériel à disposition. • Nombre de répétitions: 10-15. Choisir une charge qui donne l'impression au gymnaste qu'il pourrait encore effectuer 3 à 5 répétitions au plus après la fin de l'exercice. Pour les exercices avec élastique: l'élastique reste toujours tendu durant l'exécution; le gymnaste adapte l'intensité en modifiant la longueur de prise ou en choisissant différentes tensions de bande. • Pause entre les exercices: aucune. Alternier les groupes musculaires sollicités de manière à garantir une récupération optimale (90 secondes). • Enchaînements appropriés: postes 1+2, 3+4, 5+6 (exemple: poste 1, une série à gauche et à droite, puis poste 2, idem; recommencer avec le poste 1, et ainsi de suite jusqu'à 3-5 séries). • Nombre de tours de circuit: 1 tour avec 3-5 séries à chaque fois. • Remarque: possibilité de compliquer les exercices avec des surfaces instables (tapis, planches à bascule, chapeau mexicain), ballons, etc. 	
	45-60'	<p>Installer le circuit</p> <p>Placer les postes qui s'enchaînent le plus près possible les uns des autres.</p> <p>Matériel: Bande élastique, petit tapis, espaliers pour augmenter la difficulté: haltères, ballons, ceinture lestée</p>	

	Durée Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale	<p>Poste 1: Muscles des cuisses (pas fendus) La jambe antérieure reste toujours fléchie durant l'exercice. Le genou de la jambe postérieure s'élève et s'abaisse durant l'exécution. Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec poids additionnel. • Placer la jambe postérieure ou/et antérieure sur un support instable. <p>Matériel: Pour augmenter la difficulté: haltères, tapis, ballons, etc.</p>	
	<p>Poste 2: Muscles antérieurs et extérieurs des mollets Assis, jambes tendues sur le sol. Fixer la bande élastique sous la plante du pied. Tendre les orteils vers l'avant puis revenir vers l'arrière et l'intérieur en partant du gros orteil. Enchaîner les mouvements. Un aller-retour compte pour une répétition. Matériel: Bande élastique, petit tapis</p>	
	<p>Poste 3: Fessiers et muscles des cuisses Couché sur le dos, en appui sur les épaules. Soulever les hanches, en s'appuyant sur la jambe au sol (pied ramené à 20 cm environ des fesses). La jambe libre est tendue dans le prolongement du tronc. Monter et abaisser les hanches jusqu'à effleurer le sol. Un aller-retour compte pour une répétition. Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer la jambe d'appui sur un support instable. • Placer les épaules sur un support instable. • Fixer une bande élastique autour des hanches et la maintenir avec les mains placées latéralement durant l'exécution. <p>Matériel: Pour augmenter la difficulté: bande élastique, ballon, etc.</p>	
	<p>Poste 4: Mollets En appui sur une jambe, l'avant du pied placé sur la barre de l'espalier. Abaisser et lever lentement le pied. Plus difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec une ceinture lestée. • Fixer une bande élastique au-dessus des épaules afin d'augmenter la traction vers le bas. <p>Le gymnaste se tire activement vers le bas aux espaliers (renforcement simultané des bras et des pectoraux!)</p> <p>Matériel: Espaliers, pour augmenter la difficulté: ceinture lestée, bande élastique</p>	
	<p>Poste 5: Muscles postérieurs et antérieurs des jambes Assis sur le sol, jambes tendues. Fixer la bande élastique à la plante du pied. Tendre les orteils vers l'avant puis revenir vers l'arrière et l'extérieur en partant du petit orteil. Enchaîner les mouvements. Un aller-retour compte pour une répétition. Matériel: Bande élastique, petit tapis</p>	
	<p>Poste 6: Muscles extérieurs de la cuisse et les fessiers En appui sur une jambe, genou près de l'espalier légèrement fléchi. Fixer la bande élastique à la jambe extérieure et la mettre sous tension. Etirer la jambe vers l'extérieur, jusqu'à ce que la rotule se trouve à hauteur du second plus petit orteil. Revenir à la position initiale. Attention: le mouvement ne part ni du pied ni de la hanche! Plus difficile: En appui sur une jambe, sur un support instable. Matériel: Bande élastique, pour augmenter la difficulté: haltère, tapis, ballon, etc.</p> <p>Ranger le matériel</p>	

	Durée Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie finale	<p>15-20' Variante 1: Etirement Durée des exercices: 45 à 60 secondes par côté. Une légère tension doit être perceptible.</p> <p>Mollets Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.</p> <p>Matériel: Support surélevé (escalier, banc, espalier, etc.)</p>	
	<p>Ischio-jambiers Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.</p> <p>Matériel: Support surélevé (escalier, banc, espalier, etc.)</p>	
	<p>Quadriceps Appuyer la main droite contre un mur. Avec la main gauche, tenir la cheville. Porter le talon au niveau des fesses. Veiller à ce que le genou pointe en direction du sol. Changer de côté.</p> <p>Remarque: Maintenir la jambe gauche près de la droite. Bien tenir le genou afin d'éviter qu'il parte vers l'extérieur. Ne pas plier la hanche.</p>	
	<p>Fessiers Couché sur le dos, un pied en appui contre le mur, genou fléchi à angle droit. Placer le second pied sur le genou et basculer le bassin en rétroversion. Pour augmenter la tension, presser le genou de la jambe supérieure vers l'extérieur.</p>	
	<p>Variante 2: Massage</p> <p>Jambes et pieds Masser les muscles sollicités avec de petites balles. Le gymnaste se couche sur le ventre, puis sur le dos. Inverser les rôles.</p> <p>Matériel: Petites balles, tapis</p>	

Auteur: Jsabelle Scheurer, cheffe de sport J+S Gymnastique aux agrès (2012)