

# Gymnastique aux agrès: Les différentes prises

**Chaque élément requiert une forme différente d'aide. Par définition, l'aide doit être utile à l'élève et demande en premier lieu une bonne étude du mouvement dans lequel l'enseignant veut intervenir.**

Qu'il s'agisse de donner de la rotation, de donner de l'élan, de freiner un mouvement, de veiller et d'être prêt à rattraper un élève, chaque action peut être gérée par une prise d'aide et de surveillance. Les trois principales prises ont été répertoriées ci-dessous. Cette liste n'est pas exhaustive et a pour but de donner des pistes pour mettre en pratique une forme d'aide adaptée destinée à garantir la sécurité et la réussite du mouvement par l'élève.

## Prise de support



L'enseignant pose ses deux mains du même côté de l'élève, paumes contre ce dernier. Cette prise favorise le support de l'élève afin de diminuer la force de gravité qui agit sur lui et facilite ainsi son mouvement.

Cette prise permet également de donner de la rotation dans un mouvement (par ex. flic-flac) ainsi que de fixer une certaine hauteur pour un mouvement.

Utilisations principales: supporter, élever, soutenir une hauteur, donner de la rotation.

## Prise croisée



Le maître croise ses bras et vient poser une main sur la poitrine (ventre) et l'autre sur le dos de l'élève. Les bras du maître se plient naturellement afin que ce dernier soit proche de l'élève.

Cette prise favorise la rotation autant vers l'avant que vers l'arrière. Elle permet d'une part de soutenir l'axe de rotation du mouvement et d'autre part de donner de la vitesse à la rotation.

Utilisations principales: donner de la rotation, fixer l'axe de rotation.

## Prise opposée

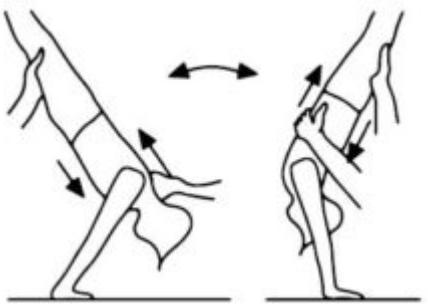


L'enseignant pose ses mains sur la face antérieure et postérieure de l'élève. Ses bras ne sont pas croisés mais se font face.

Cette prise est surtout utilisée lorsqu'un élève effectue des mouvements de va-et-vient, de contre-élan ou statiques comme dans le cas d'un appui renversé. Elle sera utilisée principalement lorsque l'enseignant doit rester sur place ou que le mouvement ne lui demande pas de se déplacer.

Utilisations principales: contrôler une position, fixer un mouvement, favoriser l'équilibre.

## Prise de rotation



L'enseignant pose ses mains sur la face antérieure et postérieure de l'élève à des hauteurs différentes. Une main stabilise le corps du gymnaste pendant que l'autre l'accélère.

Cette prise permet d'influencer la vitesse, le début ou la fin d'une rotation.

---

Source: Cédric Bovey, expert J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO