Anneaux: Créer les bases

Afin de permettre aux gymnastes de vivre des expériences positives aux anneaux, il est primordial de leur proposer une suite méthodologique judicieuse.

De la force au niveau des mains, des bras et des épaules, de même qu'une bonne appréciation de cette force, constituent des conditions préalables indispensables afin de garantir un balancer en toute sécurité. Quant aux sorties, elles sollicitent très fortement les articulations inférieures, et ce d'autant plus que le gymnaste gagne en amplitude lors de ses balancers.

Moins le mouvement pendulaire est important, moins le gymnaste a de temps pour passer d'une position à une autre.

Une bonne préparation musculaire s'avère primordiale afin de prévenir tout risque de surcharge et de blessure. Un dos et des jambes solides représentent donc des prérequis incontournables.

Qualités de coordination déterminantes

Plus la difficulté des enchaînements augmente, plus les qualités de coordination se révèlent déterminantes. Equilibre, orientation, différenciation et rythme peuvent s'entraîner dans des conditions allégées au départ puis se complexifier avec la progression du gymnaste.

Un petit peu de physique...

Le gain d'élan optimal s'obtient à condition de se laisser «couler» dans le rythme du balancer imprimé par les cordes. Le temps nécessaire pour passer de la poussée au point mort doit correspondre au temps mis par les cordes pour arriver à ce même point. Moins le mouvement pendulaire est important, moins le gymnaste a de temps pour passer d'une position à une autre. Le mouvement doit donc être moins ample et plus rapide pour rester dans le rythme des cordes. Plus les cordes sont longues, plus les mouvements peuvent se déployer.

Le balancer au premier plan

Le mouvement de pendule diffère selon la longueur des cordes, la technique d'élan aussi. Les présentes séquences d'images (pdf) du moyen didactique montrent les différentes exécutions. Les postures finales («I» voire légère «posture C–» et «posture C+») et la suspension aux anneaux sont toutefois indépendantes de la longueur de la corde. Une variante intéressante qui permet d'affiner la sensation du balancer est d'effectuer le mouvement les yeux fermés. Rythme, orientation dans l'espace ainsi que sens kinesthésique sont sollicités avantageusement.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO