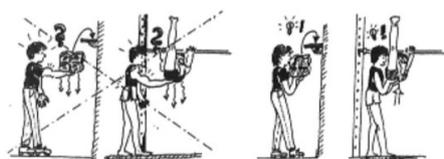


# Gymnastique aux agrès: Principes de bases pour l'aide et la surveillance

Certaines conditions élémentaires sont nécessaires pour effectuer une aide et une surveillance optimale de la part de l'enseignant. Présentation.



Pour être efficace, huit principes de base doivent être respectés pour garantir l'intégrité physique de l'élève et de l'enseignant.

Gerling, I. (1997): KinderTurnen – Helfen und sichern. Meyer und Meyer Verlag: Aachen

L'enseignant et l'élève doivent agir de concert. L'un et l'autre doivent être conscients de ce qui va être réalisé et leur rôle doit

être précisé.

2. L'enseignant doit rester proche de l'élève, parfois au-dessous et en utilisant des zones de contacts importantes.
3. Connaître la prise d'aide adaptée au mouvement effectué. L'enseignant doit savoir comment positionner ses mains et veiller à ne pas bloquer des articulations.
4. L'élève doit être saisi le plus tôt possible. Si l'aide doit être apportée durant un mouvement, l'enseignant devra saisir l'élève avant l'action dangereuse.
5. L'aide ou la surveillance est stoppée uniquement à la fin de l'exercice, c'est-à-dire à l'arrêt de tout mouvement. L'enseignant suit en permanence le mouvement de l'élève.
6. L'enseignant doit se placer de manière optimale pour se protéger d'éventuels coups involontaires de la part de l'élève. Afin d'éviter tout problème musculaire, il est vivement conseillé aux enseignants de s'échauffer avant de tenir les élèves.
7. Pour palier une éventuelle défaillance de l'aide, l'enseignant doit créer un environnement sûr en disposant un nombre suffisant de tapis autour des agrès.
8. L'exécutant doit pouvoir se fier totalement à son aide. Quant au maître, il doit savoir quand aider, quand assurer et surtout quand ne plus le faire, ce qui s'avère parfois un choix difficile.

Ces principes définissent clairement comment apporter une aide précise et optimale. L'enseignant par sa position et son comportement doit garantir que ces paramètres soient effectifs. Toutefois, l'élève a aussi un grand rôle à jouer pour sa propre sécurité et celle de son enseignant. Il doit être conscient que l'aide apportée par l'entraîneur ne lui permet pas de devenir passif.

Afin de garantir une sécurité optimale pour l'enseignant et pour lui-même, l'élève doit:

- Connaître les types de chutes possibles (vers l'avant, l'arrière, de côté, en tournant, etc.).
- Connaître les esquives possibles (manières de tomber sans se faire mal).
- Anticiper les réceptions et ne pas prendre un appui trop fort sur une surface instable (possibles lésions aux genoux et chevilles).
- Protéger sa tête (risque de lésions au niveau des cervicales).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**