

Anneaux balançants: Envolées sous contrôle

Au menu de ce mois, un thème qui ne manque pas d'air: les anneaux balançants. Comment débuter et progresser avec cet agrès? Comment encourager les jeunes à s'y lancer avec enthousiasme? Vous le découvrirez au fil des exercices proposés dans ce dossier.



Plus c'est haut, plus c'est beau...

Les petits enfants ressentent très tôt une attirance pour tout ce qui les fait voler. Il suffit de voir le succès des balançoires sur les places de jeu! Et en général, plus c'est haut, plus c'est beau... Cette même fièvre nous empare lorsque nous nous élançons en suspension aux anneaux et que, cheveux au vent, nous nous laissons emporter par le délicieux sentiment de voler.

Découvrir le mouvement pendulaire

L'art des anneaux consiste à augmenter, à chaque balancer avant et arrière, l'amplitude du mouvement. On y parvient à condition de se laisser imprégner par le rythme des cordes. Dès que l'impulsion initiale est donnée, plus moyen d'y couper: le mouvement pendulaire de la corde est en route!

Le secret d'une belle amplitude réside ensuite dans une bonne position de suspension, les épaules bien relâchées, le corps ne faisant qu'un avec les cordes et les anneaux. Lorsque l'on éprouve cette sensation de fluidité, plus rien ne s'oppose à la découverte de nouveaux mouvements aériens.

Eveiller la fascination

Expérimenter un large éventail de mouvements de manière ludique et diversifiée permet de créer les bases indispensables à une progression ultérieure. Ces expériences multiples éveillent la fascination pour l'engin. Elles favorisent par ailleurs l'acquisition du mouvement de balancer et améliorent la qualité de rythme. Les premiers exercices des différentes leçons distillent des idées dans ce sens.

Poser les fondements

L'apprentissage des postures clés constitue la base pour la progression du jeune gymnaste. La première leçon s'y consacre et montre comment travailler ces mouvements de manière ciblée. La deuxième leçon se veut plus

spécifique. On y découvre les points essentiels pour se balancer correctement en suspension et en suspension mi-renversée, pour effectuer les demi-tours et enfin pour quitter les anneaux au moyen d'un saut en profondeur. Des séquences d'images illustrent ces différents éléments. La troisième et dernière leçon propose, elle, des exercices plus complexes tels que la sortie salto et la dislocation.

Thème du mois

- [Anneaux balançants](#) (pdf)

Article

- [Créer les bases](#)

Moyens didactiques

- [Sécurité](#)
- [Postures clés et suspension correcte](#)
- [Un bon balancer](#)

Exercices

- [Randonnée aérienne](#)
- [Trapèze géant](#)
- [Jane](#)
- [Chimpanzés](#)
- [Tapis volant](#)
- [Synchro](#)
- [Demi-tour avant](#)
- [Saut en profondeur vers l'arrière](#)
- [Saut en profondeur après demi-tour](#)
- [Suspension mi-renversée vers l'avant](#)
- [Balancer en suspension mi-renversée](#)
- [Salto arrière tendu](#)
- [Renversement arrière ou dislocation](#)

Vidéos

Salto arrière tendu

- [Chandelle](#)
- [Sortie salto avec aide](#)
- [Sortie salto avec aide pour la rotation](#)

- Salto arrière groupé
- Salto arrière tendu

Renversement arrière ou dislocation

- Ventre mou
- Dislocation avec aide
- Dislocation

Leçons

- Se familiariser avec le balancer
- Vivre le haut vol
- Apprendre différents éléments



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO