Anneaux – Sortie: Salto arrière tendu

Après un balancer, effectuer une sortie salto arrière tendu, suivie d'une réception correcte. Pour y parvenir, il est recommandé d'effectuer quelques exercices préparatoires.

Forme finale

Salto arrière tendu

Balancer vers l'avant jusqu'à la «posture C+». Les bras restent tendus, le regard toujours dirigé vers les pieds. Propulser les jambes vers le haut et lâcher les anneaux au point mort. Après une rotation suffisante autour de l'axe transversal, préparer la réception. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.

Indications:

- **Condition préalable:** Se balancer correctement.
- **La bonne technique:** La sortie salto arrière ne représente rien d'autre que la suite d'un balancer avant bien exécuté techniquement. Le seul élément nouveau est que le gymnaste lâche les anneaux au point mort! Le corps poursuit la rotation amorcée autour de l'axe transversal avant de retomber, de manière contrôlée, sur le tapis de réception.
- **De bonnes prises:** Ces prises ainsi que d'autres mouvements d'aide ne vont pas sans poser quelques problèmes en raison des contacts corporels qu'ils engendrent. Il est donc indispensable de bien expliquer au départ leur fonction.

Exercices préparatoires

Chandelle

Chandelle groupée

Position dorsale, bras tendus. Ramener rapidement les jambes au-dessus de la tête, de manière à garder un grand espace entre la tête et les genoux. Les pieds décrivent un cercle. La position finale est une chandelle, avec les jambes légèrement pliées et le regard dirigé vers les pieds.

Variante: Idem, avec les jambes tendues pour le salto tendu.

Sortie salto avec aide

Anneaux à hauteur de bras tendus. Prendre un petit élan et s'arrêter avec les jambes sur l'épaule de l'enseignant en «posture C+» (jambes tendues ou pliées). L'enseignant contrôle la justesse de la «posture C+»: regard dirigé vers les pieds, nombril rentré. Il donne ensuite le signal pour lâcher, avec la consigne de regarder toujours ses pieds, et il aide à terminer la rotation. L'élève reste en «posture C+» jusqu'à la réception sur le tapis.

Sortie salto avec aide

Description de l'aide: Se tenir latéralement près du gymnaste et saisir ses épaules le plus tôt possible. Après le balancer avant, placer ses propres épaules sous le centre de gravité de l'élève. Stopper le mouvement et soutenir avec le second bras au niveau du ventre. Contrôler la posture correcte en «C+» et crier «lâcher». A ce moment, tirer vers soi les épaules de l'élève et accompagner la rotation avec le deuxième bras, jusqu'à l'établissement à la station.

Sortie salto avec aide pour la rotation

Anneaux à hauteur de bras tendus. Balancer deux ou trois fois et amener le corps à la «posture C+» à la fin du balancé avant. Regarder ses pieds et lâcher au signal de l'enseignant (point mort).

Sortie salto avec aide pour la rotation

Description de l'aide: Saisir dès que possible le gymnaste au niveau du ventre et des reins (aide à la rotation). Juste avant le point mort, donner les indications suivantes: «regarde tes pieds, lâche!» (compter avec le temps de réaction!). Accompagner la rotation et amener l'élève jusqu'à la station.

Sortie salto au reck

Variante

Au reck: La sortie salto peut être exercée à la barre fixe. L'élève saute d'un tremplin reuther à la barre, avec les bras tendus. A la fin du balancé avant, l'enseignant le stoppe en «posture C+» sur ses épaules.

Hauteur de la barre: Assez haute pour que le gymnaste puisse balancer sans toucher le sol avec les jambes pliées.

Attention! Après le signal «lâcher», l'enseignant fait un pas de retrait, pour que l'élève ne touche pas la barre avec ses pieds. Seulement après, saisir une épaule, tirer l'élève vers soi et faire tourner autour du second bras.

Matériel: Matelas de réception

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO