

Anneaux: Renversement arrière ou dislocation

Grâce aux exercices suivants – principal et préparatoires –, les élèves apprennent à effectuer correctement le renversement arrière. La série d'image présente les différentes caractéristiques importantes à la réussite de la dislocation.

Forme finale

Position de départ: suspension mi-renversée. Extension dynamique des hanches jusqu'à la position de chandelle («posture C+» en suspension mi-renversée tendue) à la fin du balancer arrière. Au point mort, ramener les bras latéralement jusqu'à la «posture I», bras tendus vers le haut et balancer vers l'avant. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, elle n'a aucune fonction dynamique.



Exercices préparatoires

Ventre mou



Position dorsale carpée, bras tendus enserrant les oreilles. Les jambes sont tendues et les pieds ramenés au-dessus de la tête. Un partenaire, à côté du gymnaste, soutient légèrement les talons. Monter à la chandelle en pressant les omoplates contre le sol. Ne pas contracter les abdominaux, mais rester bien relâché à ce niveau. Le partenaire contrôle avec sa main qu'aucune pression ne s'exerce sur les talons. Dès qu'il ressent une pression, cela signifie que le gymnaste s'aide de ses muscles abdominaux.

Indications: Une activation exagérée de la musculature abdominale accélère la rotation, entraînant une perte de contrôle du mouvement (rotation excessive). Celle-ci ne doit toutefois pas être passive, car les muscles abdominaux, en leur qualité d'antagonistes des dorsaux, assument partiellement une fonction stabilisatrice.

Au bout du caisson

Position de départ: suspension mi-renversée au bout du caisson. Regard dirigé vers les genoux et épaules relâchées. Ouvrir lentement les hanches jusqu'à la position de chandelle. Les hanches sont hissées en direction du plafond. Les bras restent à la verticale, les yeux regardent les pieds. Dès que le centre de gravité a dépassé la verticale, les bras décrivent un cercle de côté pour préparer la réception. Rotation autour de l'axe transversal et réception sur le tapis. La tête suit le mouvement, sans fonction active.

Description de l'aide: L'enseignant et une seconde personne se tiennent de chaque côté du caisson, face au

gymnaste. Placer une main sous l'épaule, l'autre sur le bras (biceps).



Important: L'élève ne doit pas donner de pression sur les bras. Le mouvement s'effectue seulement par le déplacement du centre de gravité en direction du haut. Contrôler que les bras restent toujours à la verticale.

Dislocation avec aide

Anneaux à hauteur d'épaules. Monter à la suspension mi-renversée carpée, après trois pas d'élan. Balancer dans cette position. Au milieu du second balancer arrière (cordes à la verticale), ouvrir dynamiquement les hanches à la chandelle («posture C+»). Au point mort, passer les bras de côté pour les ramener en suspension tendue «position I». S'établir à la station avec l'aide de l'enseignant. Ne jamais lâcher les anneaux!

Description de l'aide: L'enseignant se place de côté, à la fin du balancer arrière. Il donne des indications verbales pour optimiser le timing des différentes phases (par exemple: «ramène les bras!»). Compter avec le temps de réaction de l'élève. Placer la première main le plus rapidement possible au niveau de l'abdomen, la seconde saisit le haut des cuisses. Soutenir le gymnaste et l'amener lentement à la station.



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