

Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des rotations contrôlées autour de de différents axes

Les enfants et les jeunes effectuent des rotations autour des différents axes de leur corps. Ils utilisent ces axes pour, par exemple, effectuer une pirouette autour de l'axe vertical (longitudinal), une roulade en avant autour de l'axe transversal et une roue autour de l'axe sagittal. Les enfants et les jeunes amorcent la rotation avec différentes parties de leur corps, puis tournent dans des positions diverses mais toujours stables et équilibrées. Ils utilisent consciemment le regard pour s'orienter dans l'espace. À la fin de l'exercice, ils freinent la rotation par le contact d'une partie du corps avec le sol.

Formes d'entraînement

Pour développer les formes caractéristiques, les formes d'entraînement mentionnées ci-dessous t'aideront. Tu trouveras d'autres indications sous Détails.

Tourbillon



Les enfants et les jeunes testent et entraînent différentes rotations en travaillant par postes.

Détails

Focus

Expérimenter les rotations autour de différents axes.

Choix des postes

- Toupie sur les fesses: faire des rotations assis-e par terre, avec l'aide d'un-e partenaire ou individuellement. Combien de tours parviens-tu à faire?
- En duo: dos à dos, face à face, en faisant toujours un demi-tour.
- Roue: aller poser les mains dans le cerceau et atterrir avec les pieds de l'autre côté.
- Carrousel: se tenir par les mains et tourner ensemble.
- Spot à deux: tourner sur soi-même et dire à haute voix les chiffres que la/le partenaire montre.
- Rouleau: rouler sur un plan incliné (fixer des bancs suédois aux espaliers, utiliser des tapis minces ou épais pour le rembourrage).

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Se tenir avec un pied sur une extrémité d'une corde et essayer de former un escargot (-)
- Exécuter des roulades avant et arrière ainsi que des pirouettes (+)

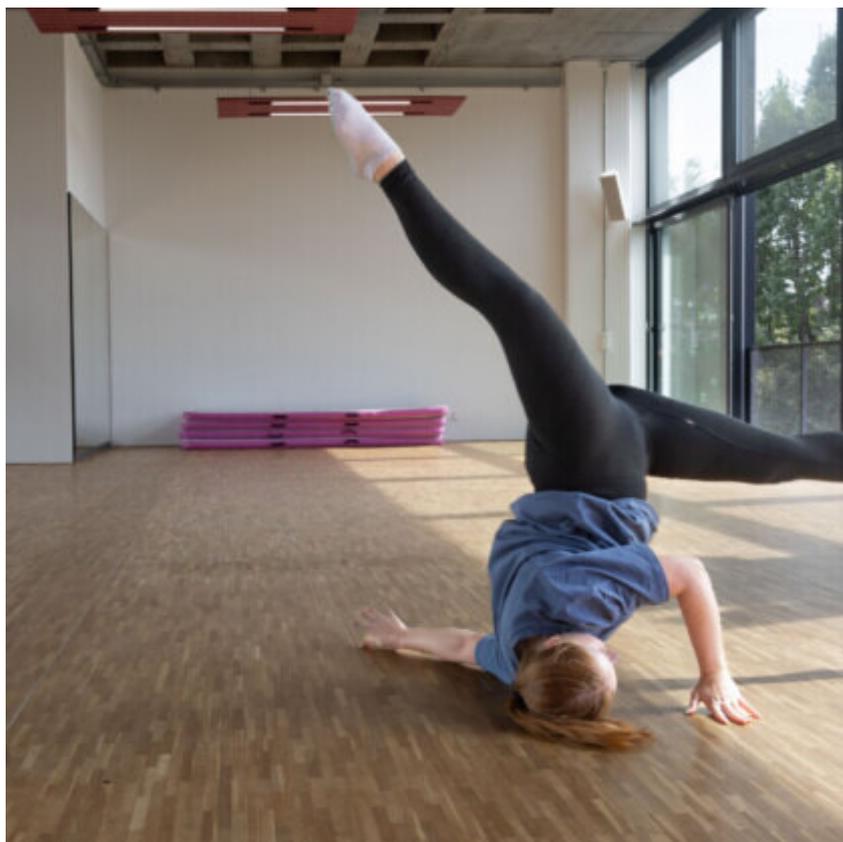
Remarques

Attention à ta position pendant que les participants parcourent les différents postes. Garde une vue d'ensemble et apporte ton aide aux postes les plus difficiles. Planifie bien les changements de poste et le temps passé à chaque poste.

Matériel

- Description des postes (images)
 - Pour le plan incliné: bancs suédois et tapis
-

Roulades dansantes



Les enfants et les jeunes se déplacent librement dans la salle en musique. Lorsqu'ils arrivent devant un tapis, ils y réalisent la roulade demandée. Sur un tapis spécialement marqué, ils peuvent essayer une nouvelle forme de roulade.

Détails

Focus

Expérimenter différentes formes de roulades arrière au sol.

Exercices préliminaires

- Assis-e sur le sol, tirer les jambes vers le buste (position groupée); dans cette position, rouler sur le dos puis revenir en position assise.
- En position dorsale, tendre les jambes vers le haut et l'arrière (chandelle).

Préparation

- Roulade arrière groupée, sur les deux épaules et sur la tête.
- Roulade arrière sur une épaule, jambes tendues et écartées; terminer la roulade à plat ventre.
- Roulade arrière sur une épaule, en effectuant un mouvement de vague avec les jambes et le corps pour arriver lentement à plat ventre sur le sol.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Depuis le côté, tenir la/le gymnaste au niveau du ventre pour que celle-ci/celui-ci reste haut-e pendant la roulade (-)
- Intégrer la roulade à une suite d'exercices (+)

Remarques

Veille à ce que les enfants et les jeunes effectuent un bon échauffement, des épaules et de la nuque en particulier.

Matériel

- Tapis minces
- Cartes avec la description des différentes formes de roulades
- Musique

Toupie



Les enfants et les jeunes se répartissent dans deux rangées qui se font face. Une personne de la première rangée envoie un objet à une personne de la seconde. Toutes deux exécutent une combinaison de rotations. L'objet est ensuite renvoyé à la personne qui l'a lancé.

Détails

Focus

Les enfants et les jeunes sont capables d'effectuer des rotations autour de l'axe longitudinal en tenant une posture stable.

Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Imposer le type de rotation et abandonner l'étape du lancer; utiliser des aides (p. ex. Theraband autour des jambes)(-)
- Complexifier la séquence de mouvements dans l'espace en demandant des rotations multiples ou différentes variantes (p. ex. exécution, position des bras ou des jambes, position de départ ou d'arrivée)(+)

Remarques

Veille à ce que les enfants et les jeunes restent en mouvement et multiplient les exercices. Ton rôle est d'observer, de féliciter et de corriger. Dans les rotations, les erreurs les plus fréquentes proviennent d'un manque de stabilité au niveau des chevilles ou du tronc.

Matériel

- Objets à lancer
 - Évén. Theraband
-
-

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO