

# Anneaux balançants: Postures clés et suspension correcte

La posture clé est la plus petite entité de mouvement fonctionnelle de forme statique qui détermine la structure de l'action motrice. Voici les principales postures pour les anneaux ainsi que les critères qui déterminent une bonne suspension.

## «Posture I»

La «posture I» se caractérise par une position tendue du corps. La colonne vertébrale et les hanches sont en extension; épaules, hanches et chevilles se trouvent sur une ligne.



## «Posture C+»

On retrouve la «posture C+» dans la plupart des éléments techniques. L'ensemble de la musculature frontale est contractée et la colonne dorsale raccourcie. Le regard est dirigé vers les pieds et les côtes sont «rentrées». Le haut du corps forme ainsi un «C». Métaphore: «Le bossu» ou «la barque». On retrouve cette posture à la fin du balancer avant.



## «Posture C-»

La «posture C-» se caractérise par une surextension de la partie supérieure de la colonne vertébrale dorsale. L'ensemble de la musculature dorsale est activée et le torse est bombé. La tête reste dans le prolongement de la colonne. Attention à garder la colonne lombaire droite.

Métaphore: «Regarde tes mains» ou «sois fier», pour faciliter la représentation correcte de la tenue corporelle.



## Suspension

Une position de suspension optimale est une condition essentielle afin d'imprimer un rythme de balancer correct. L'exercice suivant permet d'acquérir cette position: Se maintenir en suspension aux anneaux immobiles, de manière contrôlée, dans la «posture I» durant dix secondes. Puis soulever et abaisser les épaules («bras et épaules longs»). Le gymnaste expérimente ainsi les différences au niveau de la suspension. Il peut alors appliquer la position («bras et épaules longs») et trouver la position de suspension adéquate.

