

Anneaux balançants: Leçon

Apprendre différents éléments

La structure de cette leçon cible aussi bien l'apprentissage du salto arrière que celui du renversement arrière ou dislocation. Pour chaque exercice, il est précisé si la séquence convient aux deux éléments ou si elle est plutôt spécifique à l'un des deux mouvements.

Conditions cadre








Durée de la leçon: 90 minutes




Niveau d'apprentissage: Avancés

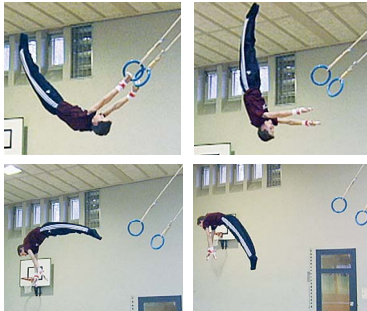
Tranche d'âge: 8-10 ans/11-15 ans

Objectifs d'apprentissage (au choix)

- Effectuer le salto arrière tendu
- Effectuer le renversement arrière ou la dislocation

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train		<p>Important: La mise en train doit déjà préparer les gymnastes aux exercices spécifiques qui suivront dans la partie principale. Ainsi, le jeune pourra répondre aux sollicitations tant physiques que psychiques inhérentes aux mouvements entraînés.</p> <p>Préparation: Les gymnastes passent d'un poste à l'autre librement. Le moniteur et le pareur restent au poste 4.</p>		
	25'	<p>1. Enchaînement individuel aux anneaux (pour les deux éléments) Rattacher aux éléments connus: balancer, suspension mi-renversée, sauts en profondeur.</p>		3-4 installations: 4-5 petits tapis et 1 tapis de 16 pour la sortie par installation
		<p>2. Chandelle (pour les deux éléments) 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: Même exercice avec les jambes tendues pour le salto tendu.</p>	 	4-5 petits tapis
		<p>3. Ventre mou (pour les deux éléments) 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. Remarque: Ne pas activer exagérément la musculature abdominale pour éviter une perte de contrôle du mouvement (rotation excessive).</p>	 	4-5 petits tapis
	<p>4. Au bout du caisson (exercice spécifique pour la dislocation) 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).</p>	  	2 caissons 1 tapis de 16 pour la sortie	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	50'	<p>Partie principale: Renversement arrière/dislocation</p> <p>1. Dislocation avec aide (exercice spécifique pour la dislocation) 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 «posture I». S'établir à la station avec l'aide de l'enseignant. Ne jamais lâcher les anneaux!</p> <p>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.</p> <p>2. Renversement arrière ou dislocation (exercice spécifique pour la dislocation) 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.</p>	 	<p>1 petit tapis par duo</p> <p>Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie</p>
	50'	<p>Partie principale: Sortie salto</p> <p>1. Sortie salto avec aide (exercice spécifique pour la sortie salto) 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.</p> <p>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.</p>		<p>1 tapis de 16 pour la sortie</p>

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	50'	<p>2. Salto arrière tendu (exercice spécifique pour la sortie salto) 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.</p> <p>Condition préalable: Se balancer correctement. 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.</p>		<p>Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie</p>
	Retour au calme	15'	<p>Massage à la balle par deux Un gymnaste est couché sur le ventre (sur un tapis). Son camarade le masse avec une balle en effectuant de petits cercles qui vont de la pointe des pieds jusqu'à la tête. Le masseur contourne les zones sensibles et adapte la pression et la vitesse aux souhaits du gymnaste afin que le massage soit ressenti agréablement. Changer les rôles.</p> <p>Variante: Sur le dos.</p>	