

# 11 mobile

## cahier pratique



Au niveau des agrès, les anneaux partagent la vedette avec le mini-trampoline auprès des élèves. Leur composante aérienne, qui rappelle les artistes de cirque, n'est certainement pas étrangère à leur succès. Autant en profiter!

## Sommaire

- 2 Idées ludiques
- 5 Force et mobilité
- 6 ABC des agrès
- 8 Un bon balancé
- 10 Rotations autour de l'axe longitudinal
- 11 Sauts en profondeur et réceptions
- 12 Sortie salto
- 14 Suspension mi-renversée et dislocation

## Anneaux

*Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker*

*Photos: René Hagi*

*Traduction: Véronique Keim*

**L**es anneaux représentent un art subtil dans lequel la force déployée sans discernement peut être une mauvaise alliée. Pour éprouver la sensation aérienne, il s'agit plutôt de trouver la combinaison optimale entre relâchement, rythme, timing et dosage de la force.

### Haut vol

L'art des anneaux consiste à augmenter, à chaque balancé avant et arrière, l'amplitude du mouvement. On y parvient à condition de se laisser imprégner par le rythme des cordes. Dès que l'impulsion initiale est donnée, plus moyen d'y couper: le mouvement pendulaire de la corde est en route! Le secret d'une belle amplitude réside ensuite dans une bonne position de suspension, les épaules bien relâchées, le corps ne faisant qu'un avec les cordes et les anneaux.

### Morceaux choisis

Il est primordial de rassembler un éventail très large d'expériences qui sollicitent les capacités de rythme et la sensation de balancement propres aux anneaux. Les pages deux à quatre proposent des idées dans ce sens. L'apprentissage passe par l'entraînement des postures clés, seules garantes d'une progression régulière et sûre. La double page six et sept vous les

présente, en images et en mots clairs. La suite du cahier propose des exercices et suites méthodologiques spécifiques, qui s'adaptent aux différents niveaux: vous trouverez entre autres les clés pour se balancer correctement, exécuter des demi-tours, des tours complets, des sorties simples, etc. Une séquence d'images illustre chaque élément, avec un accent sur les phases clés. Et si vos élèves maîtrisent bien l'agrès, pourquoi ne pas leur lancer le défi d'une sortie salto ou d'une dislocation?

Tout au long des pages, les aspects aide, sécurité, méthodologie et formes d'organisation vous guideront pour assurer le succès de l'activité.

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin  
Tél. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Idées ludiques



Chères enseignantes,  
cher enseignants d'éducation physique,

Le trapèze géant est synonyme de plaisir géant, tant que les mesures de sécurité sont respectées.

**Veillez donc tenir compte des indications suivantes:** une paire d'anneaux en mouvement peut supporter une charge de 2,0 = kN (200 kg). Nous recommandons donc un poids maximal de 200 kg sur le banc suédois, soit au maximum quatre personnes de 50 kg. Le trapèze géant demeure ainsi un engin sans danger.

> Barbara Bechter, enseignante HEFSM

### Gendarmes et voleurs

**Comment?** Relier les anneaux avec un bâton suédois pour former une sorte de trapèze. Les élèves mettent en mouvement le trapèze. A l'aller, ils courent derrière, sans le toucher. Quand les anneaux arrivent au point mort, les coureurs font demi-tour et essaient de ne pas se faire rattraper. Ainsi de suite. Qui réussit cinq allers-retours?

**Pourquoi?** Développer la sensation du point mort.  
**Variante:** sauter par-dessus le trapèze après le point mort.

### Tapis volant



**Comment?** Former une balançoire en reliant deux anneaux et en plaçant un tapis dans les cordes. Les élèves se balancent librement, de différentes manières.

**Pourquoi?** Expérimenter diverses formes de balancé.

**Variante:** s'échanger un ballon, tout en se balançant. Quel groupe réussit 10 passes?

### Pneu ivre

**Comment?** Accrocher un pneu entre deux anneaux. Qui démontre la manière la plus originale de se balancer?

**Pourquoi?** Développer la sensation du balancé.

### Trapèze géant

**Comment?** Fixer un banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Quatre élèves y prennent place et se balancent. Quel groupe réussit le mieux à se mettre en mouvement?

**Pourquoi?** Développer la coopération et le sens du rythme.

**Variante:** idem, en se tenant debout. Prévoir des aides à chaque extrémité pour éviter que le banc ne balance trop lorsque les élèves descendent.

## Sans file d'attente

Comment occuper au mieux tous les élèves dans une salle qui comporte six paires d'anneaux? Avec une bonne méthodologie et des formes d'organisation adaptées! L'idée classique de diviser la classe en deux ne représente pas la panacée. Car la demi-salle restante est souvent trop petite pour organiser un jeu ou une autre activité. De plus, les jeux de ballon sont à éviter en raison du risque de toucher un élève en train de se balancer. Quelques idées:

**Exploiter les familles de mouvement:** certaines formes de balancés et éléments techniques propres aux anneaux s'exercent bien à d'autres agrès: barre fixe, corde, barres parallèles ou perches. Il est donc possible d'organiser des chantiers annexes à ces agrès avec des tâches précises à accomplir. Et à démontrer ensuite!  
**Seul bémol:** la fatigue musculaire. Veiller donc à adapter le contenu pour qu'il n'épuise pas complètement la force des bras.



## Napoléon



**Comment:** Fixer un trapèze dans les anneaux à hauteur de bras tendus. Après un petit élan, crocher les jarrets à la barre et se laisser pendre, tête en bas (Napoléon).  
**Pourquoi?** Exploiter les parentés de mouvement entre les engins.

## Jane



**Comment?** Attacher deux cordes. En suspension à la corde (ou encore assis, debout sur les nœuds), se balancer et créer des figures «artistiques». Exemple: monter à la chandelle.  
**Pourquoi?** Renforcer la musculature du haut du corps et favoriser la créativité.

## Au pied!

**Comment?** Placer ses pieds dans les anneaux proches du sol et se balancer. Qui arrive, sans l'aide d'un partenaire, à prendre un peu de hauteur?

**Pourquoi?** Se balancer dans des conditions inhabituelles.

**Variante:** idem en passant les jambes dans les anneaux.

**Circuit training:** préparer une série d'exercices annexes que les élèves exécutent individuellement ou par deux. Là aussi, les consignes doivent être claires! Préparer éventuellement des fiches de travail pour chaque poste. Exemples: corde à sauter, exercices préparatoires aux anneaux (ceux présentés dans ce cahier par ex.), suspension aux espaliers, exercice d'équilibre ou d'adresse, etc.

**Par stations:** une partie de la classe prépare une suite aux anneaux ou un exercice libre. L'autre moitié travaille un élément technique difficile (sortie salto par exemple) sous la conduite du maître et apprennent les gestes corrects d'assurance et d'assistance.

**Participation:** les élèves sont intégrés dans le processus d'apprentissage. Six élèves exécutent la suite aux anneaux, six autres les assurent selon les instructions de l'enseignant, six observent à l'aide d'une grille d'observation, les autres enfin entraînent «à sec» différents éléments techniques sur des tapis.

## Tarzan



**Comment?** S'élancer du caisson et sauter sur le tapis, en lâchant les anneaux au point mort.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles du tronc et des bras, développer la capacité rythmique (lâcher au bon moment).

**Variante:** se balancer de caisson à caisson en suspension fléchie (voir photo).

## Ecureuil



**Comment?** S'élancer du caisson ou du mini-trampoline et saisir la corde, les anneaux ou le trapèze. Se réceptionner sur le tapis de saut.

**Pourquoi?** Mettre à l'épreuve son courage et renforcer la musculature des bras et du tronc.

**Variante:** avant de s'élancer, mettre en mouvement (léger) la corde, les anneaux ou le trapèze pour exercer la capacité de rythme et la faculté d'adaptation.

## Chimpanzés



**Comment?** Les élèves traversent la forêt de lianes, du premier au dernier anneau, sans toucher les pieds au sol. S'élancer d'un élément de caisson pour donner une petite impulsion au départ.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature des épaules et du tronc, améliorer l'agilité et la capacité de différenciation.

**Variante:** sous forme de concours (vitesse) ou avec le moins d'anneaux possibles.

## Synchro



**Comment?** Les élèves forment une chaîne continue d'une extrémité à l'autre des anneaux. Pour cela, ils se placent aussi dans les intervalles entre deux paires d'anneaux qu'ils relient ainsi. Ils essaient de se balancer tous ensemble, en rythme. Au signal, ils reculent tous de trois pas pour s'élancer vers l'avant ensuite.

**Pourquoi?** Améliorer la capacité de rythme et la coopération.

**Variante:** les gymnastes s'élancent l'un après l'autre pour former un mouvement de vague.

Un grand merci aux deux spécialistes pour la précieuse collaboration lors de l'élaboration de ce cahier pratique.

**Katharina Stucki**, responsable de l'enseignement des agrès à la Haute école du sport de Maolin (HESM).

Contact: [imagym@gmx.ch](mailto:imagym@gmx.ch)

**Barbara Bechter**, cheffe de branche J+S et enseignante de la gymnastique aux agrès à la HESM.

Contact: [barbara.bechter@baspo.admin.ch](mailto:barbara.bechter@baspo.admin.ch)

## Force et mobilité

### Renversant!



**Comment?** A l'arrêt. De la suspension mi-renversée, passer à la position de chandelle (hisser les jambes entre les cordes), puis de suspension fléchie (tirer sur les bras). Les jambes donnent l'élan pour passer de la suspension mi-renversée à la suspension fléchie.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature des bras, des épaules et du tronc.

### Promenade sur les mains

**Comment?** En appui facial, les pieds crochés dans les anneaux bas. Reculer avec les bras jusqu'à la position d'appui renversé et redescendre.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature des épaules et du tronc.

**Variante:** de l'appui facial, les pieds dans les anneaux bas, transporter des balles de tennis d'un cerceau à l'autre.

(Distance entre les deux: trois à quatre mètres). Sous formes de concours.

### Ronds de jambes

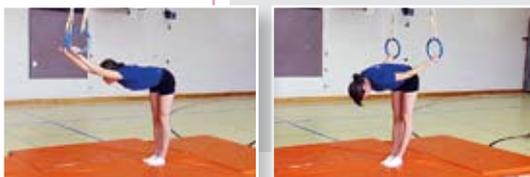


**Comment?** Suspension aux anneaux (hauteur de saut). Effectuer des rotations de jambes durant 20 secondes à droite et 20 secondes à gauche.

**Pourquoi?** Renforcement de la musculature du tronc.

**Variante:** passer les jambes par-dessus un piquet.

### Cercles de bras



**Comment?** Anneaux à hauteur de hanches. Position carpée, dos à l'horizontale et bras tendus en avant. Effectuer des mouvements de côté, en arrière et retour. La tête reste toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Pourquoi?** Mobilité de la ceinture scapulaire.

### Danse du ventre

**Comment?** Anneaux réglés juste au-dessus de la tête. En suspension aux anneaux, pieds au sol, effectuer des rotations du bassin, en regardant toujours dans la même direction.

**Pourquoi?** Mobilité du tronc et de la colonne vertébrale.

# ABC des agrès

## De la posture aux liaisons

Dans la terminologie de la gymnastique aux agrès, on fait la distinction entre les postures clés, les mouvements clés et les liaisons clés. La **posture clé** est la plus petite entité de mouvement de forme statique. Elle détermine la structure de l'action motrice et peut être comparée aux racines d'un arbre.

Dès qu'un paramètre dynamique intervient dans une posture clé, on parle de **mouvement clé**. Il représente le tronc de l'arbre.

Lorsque les mouvements clés sont combinés entre eux, on donne naissance à des **liaisons clés**, les fruits de l'arbre...

Source: **Bechter, B. et autres:** Agrès/Artistique/Trampoline Bases. OFSPO Macolin, 2001. Numéro de commande 30.49.500 f

### «Position I»



La «position 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. Lors du balancé, elle correspond à la position du corps au retour.

### Suspension

**Comment?** Se maintenir en suspension aux anneaux immobiles, de manière contrôlée, dans la «position I» durant dix secondes. Puis soulever et abaisser les épaules («bras courts et longs»).



**Pourquoi?** Développer la sensation de suspension, indispensable pour trouver le bon rythme lors du balancé.

### «Position C+»



On retrouve la «position 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 position à la fin du balancé avant.

### «Position C-»



La «position C-» se caractérise par une surextension de la colonne vertébrale dorsale. L'ensemble de la musculature dorsale est activée pour former un «C» renversé. 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. On trouve la «position C-» après la poussée vers l'avant.



### Rabais spécial pour «mobile»

#### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements: Fr. 37.- / abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50 / abonnement  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-  
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

### Mixer



**Comment?** En suspension (anneaux à hauteur de saut), les bras tendus et les épaules relâchées. Effectuer des rotations rapides des hanches autour de l'axe longitudinal. Le mouvement est activé par les muscles du tronc. Maintenir une bonne tension corporelle. Dix rotations à gauche, dix à droite.

**Pourquoi?** Contrôle des rotations autour de l'axe longitudinal.

### «Position S»



On parle de la «position S» surtout lors des réceptions. Elle se caractérise par un angle de 120° pour les articulations des genoux et de la hanche. Le bassin est redressé, le ventre «rentré» et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les pieds sont placés à largeur de hanches, les bras tendus pour faciliter la stabilisation.

**Conseil:** combiner la réception avec une expiration.

### Courbette



La courbette représente le passage fluide de la «position C+» à la «position C-» et inversement. Le mouvement de courbette constitue la base de tous les élan-cés et renversements avant et arrière. Il est aussi impliqué dans les mouvements d'appel et de prise d'élan. Le balancé aux anneaux se caractérise principalement par la succession des mouvements de courbette.

**Comment?** Enchaîner pendant 20 à 30 secondes des mouvements de courbettes. Le passage de la «position C-» à la «position C+» intervient au niveau de la colonne vertébrale dorsale. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Pourquoi?** Le mouvement de courbette correcte représente une partie élémentaire du balancé. Il doit être maîtrisé pour obtenir un élan optimal.



### A l'affiche

Pour faciliter la représentation du mouvement, vous pouvez commander le poster en format A1 plastifié qui illustre les poses et les suites méthodologiques aux anneaux. Prix (TVA et frais de port non compris): Fr. 89.-  
Commande: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

## Un bon balancé

### Sécurité

Les anneaux comportent quelques risques lorsque le mouvement de balancé est sous-estimé. Mais ce n'est pas une raison pour abandonner l'activité. Car avec les bons gestes d'assurage et d'assistance, l'enseignant peut vraiment minimiser les risques.

**Tapis:** placer au minimum deux tapis de protection par paire d'anneaux. Plus il y en a, mieux c'est!

**Durée:** pour les non-gymnastes, prévoir des séquences de 20 secondes au maximum. La suspension simple exige déjà de la force. Couplée avec le balancement, la sollicitation est multipliée!

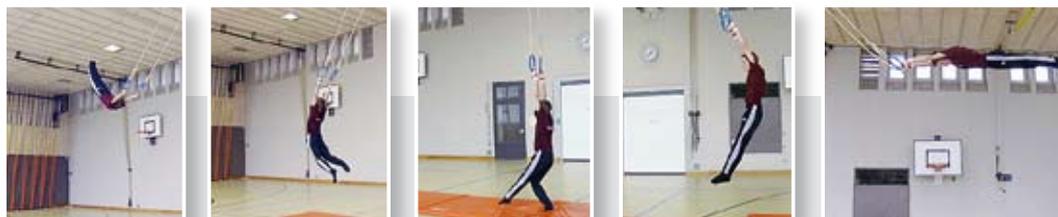
**Lâcher:** l'élève lâche les anneaux seulement après avoir auparavant freiné, ou après un balancé arrière s'il maîtrise le point mort.

**Assurer:** pour les éléments difficiles (sortie salto, dislocation), il est indispensable de connaître et d'adopter les techniques et prises d'assurage correctes. De même, il faut sécuriser l'emplacement avec tous les tapis nécessaires.



### Balancer vers l'avant

Après les deux pas d'impulsion sur le tapis («ta-tam») qui se font lorsque les cordes sont à la verticale, le corps passe en «position C-», la poitrine étant poussée vers l'avant. Au point mort, les pieds donnent l'élan vers l'avant et le haut, pour amener le corps en «position C+». Le regard est dirigé vers les pieds, l'articulation scapulaire étirée, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les oreilles serrées entre les bras.



### Balancer vers l'arrière

De la «position C+», le corps repart en arrière. Les deux pas sur le tapis (cordes à la verticale) donnent l'impulsion pour amener le corps en «position C-». Les pieds sont «lancés» vers le haut en arrière. Le balancé arrière se termine en «position I» ou légère «C» au point mort. L'articulation de l'épaule est étirée et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.





## Balancer aux «anneaux courts»

Il faut adapter la technique au temps plus restreint à disposition. De la «position I» à la fin du balancé arrière, les pieds cherchent tout de suite le sol sous le point d'attache des cordes. Lors de la poussée, le corps passe très brièvement par la «position C-» pour se retrouver en «position C+» à la fin du balancé avant. Même principe pour le retour: chercher très vite le sol et passer de la «position C+», peu marquée, à la «position I» à l'arrière.



## Balancer aux «anneaux longs»

De la «position I» à la fin du balancé arrière, lancer vigoureusement les jambes vers l'avant, comme si elles devaient passer par-dessus un obstacle. C'est seulement après que les pieds cherchent le sol. Lors de la poussée, le corps est tendu en «position C-» maximale (épaules relâchées, surextension de toute la musculature antérieure) pour obtenir le plus grand chemin jusqu'à la «position C+» à la fin du balancé avant. De cette position, les jambes donnent l'élan vers l'arrière pour repasser sur l'obstacle fictif. Après les deux pas au sol, élaner encore les jambes en arrière et vers le haut, pour terminer en «position I» à la fin du balancé arrière.

## Court ou long, là est la question!

Le mouvement de pendule diffère selon la longueur des cordes, la technique d'élan aussi. Les séquences d'images montrent les différentes exécutions. Les positions finales («I» voire légère «position C-» et «position C+») sont toutefois indépendantes de la longueur de la corde.



## Un petit peu de physique...

Le gain d'élan optimal s'obtient à condition de se laisser «couler» dans le rythme du balancé imprimé par les cordes. Le temps nécessaire pour passer de la poussée au point mort doit correspondre au temps mis par les cordes pour arriver à ce même point. Moins le mouvement pendulaire est important, moins le gymnaste a de temps pour passer d'une position à une autre. Le mouvement doit donc être moins ample et plus rapide pour rester dans le rythme des cordes. Plus les cordes sont longues, plus les mouvements peuvent se déployer... Élémentaire, non?

# Rotations autour de l'axe longitudinal



## Demi-tour avant



Balancer vers l'avant jusqu'à la «position C+». Au point mort, «lancer» vigoureusement les hanches vers l'avant, tout en rentrant le ventre, puis déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras.

**Pré-requis:** un mouvement correct de balancé.

## Variations

Les élèves trouvent facilement des variantes au niveau des rotations. Surtout si on leur donne comme tâche de présenter une petite suite personnelle.

**Exemples:** pour la rotation complète vers l'avant, l'élève doit donner une grande impulsion. Pour cela, il doit enchaîner au point mort ces trois éléments: flexion des hanches-extension-flexion. Métaphore: «Les pieds s'enroulent comme un tire-bouchon contre le plafond». L'exercice «mixer» constitue une bonne préparation. Quant au demi-tour vers l'arrière, il correspond au demi-tour vers l'avant, la demi-rotation résultant cependant de la légère «position C-» à la fin du balancé arrière.

## Exercices préparatoires

### Rotation «à sec»

Debout, les bras tendus vers le haut. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale et garder le bassin bien droit. Repousser le nombril vers l'avant, rapidement, et déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal.

### Petit bateau



Position dorsale sur le sol, les pieds légèrement surélevés, les bras tendus en position haute. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale («position C+») et diriger le regard vers les pieds. Le partenaire soutient légèrement les pieds. Tendre vigoureusement les hanches, rentrer le ventre et déclencher le demi-tour. Presser le sol avec le coup de pied. Les oreilles restent entre les bras.

## Sauts en profondeur et réceptions



### Saut en profondeur l'arrière

Balancer en arrière jusqu'à la «position I». Lâcher les anneaux au point mort tout en rentrant le nombril pour amener les jambes à la verticale. Placer les bras vers l'avant pour préparer la réception en «position S».

**Pré-requis:** mouvement correct de balancé.



### Saut en profondeur après demi-tour

Balancer en avant jusqu'à la «position C+». Au point mort, tendre rapidement les hanches vers l'avant, retirer le nombril vers l'arrière et déclencher le demi-tour. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Lâcher les anneaux, amener les jambes à la verticale, les bras tendus vers l'avant. Se réceptionner en «position S».

**Pré-requis:** mouvement correct de balancé et demi-tour autour de l'axe longitudinal.

### Pour réussir sa suite

Les sorties arrière (saut en profondeur) conviennent bien aux débutants, car elles permettent de voir le sol assez tôt. Privilégiez donc cette sortie au départ.

**Timing:** au point mort, les forces qui s'exercent sur le gymnaste s'annulent. C'est le seul moment correct pour lâcher les anneaux et se réceptionner.

**Sécurité:** disposer des tapis 16mm pour la réception et des petits tapis devant et derrière.

**Aide:** un signal vocal pour annoncer le point mort peut être une aide précieuse. Lors des premières exécutions, l'enseignant se tient sur le tapis pour accompagner la réception.

**Réception:** la position correcte de réception («position S») est décrite en page 7.



# Sortie salto



## Salto arrière tendu

Balancer vers l'avant jusqu'à la «position C+». Les bras restent tendus, le regard toujours dirigé vers les pieds. Lâcher les anneaux au point mort. Maintenir le regard vers les pieds et garder la «position C+». Après la rotation autour de l'axe transversal, les bras passent de côté pour préparer la réception. Réception en «position S».

**Pré-requis:** balancé avant correct.

## Exercices préparatoires



## 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:** même exercice avec les jambes tendues pour le salto tendu.



## 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. L'exercice est à recommencer...



## La bonne technique

La sortie salto arrière ne représente rien d'autre que la suite d'un balancé 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.



### 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 «position 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.



### 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 «position C+» (jambes tendues ou pliées). L'enseignant contrôle la justesse de la «position 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 «position C+» jusqu'à la réception sur le tapis.



**Description de l'aide:** se tenir latéralement près du gymnaste et saisir ses épaules le plus tôt possible. Après le balancé 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 position 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 «position C+» à la fin du balancé avant. Regarder ses pieds et lâcher au signal de l'enseignant (point mort).

**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.

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.

# Suspension mi-renversée et dislocation



## Suspension mi-renversée à l'arrêt

**Comment?** Anneaux à hauteur de tête ou légèrement plus hauts. Départ de la «position C+» debout. Lancer les jambes vers le haut et s'établir à la suspension mi-renversée. Les pieds décrivent un cercle, le dos s'enroule et la tête reste dans le prolongement de la colonne, sans donner d'élan. Les yeux fixent les genoux et les jambes sont parallèles au sol. Redescendre en avant à la station.

**Variante:** du caisson (avec les jambes pliées et les bras tendus). Anneaux à hauteur d'épaules (depuis le caisson!). Reculer d'un pas pour donner de l'élan et monter à la suspension mi-renversée. Balancer en arrière dans cette position et au point mort, redescendre vers l'avant, bras fléchis, pour arriver à la station sur le caisson.



## Suspension mi-renversée vers l'avant.

**Comment?** A la fin d'un balancé avant, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour dans cette position. A la fin du balancé avant, redescendre de la suspension mi-renversée et balancer en arrière, bras tendus.

**Variante:** anneaux à hauteur de bras tendus. A la fin du troisième balancé, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour. A l'avant, ouvrir vigoureusement les hanches (position de chandelle) et les hisser entre les cordes. Balancer en arrière, bras et corps tendu.



## Rouler en avant à la suspension mi-renversée

bras tendus vers l'avant. Rouler en avant en ramenant les bras de côté, puis vers l'arrière contre le corps. S'établir à la suspension mi-renversée carpée ou tendue (chandelle). Regarder ses genoux et garder les jambes parallèles au sol. Redescendre à l'arrière à la station.

**Variante:** départ du caisson, anneaux à hauteur d'épaules. Pas d'élan puis rouler vers l'avant, en ramenant les bras comme décrit plus haut. S'établir à la suspension mi-renversée carpée. Balancer dans cette position. A la fin du balancé arrière, redescendre en fléchissant les bras pour arriver debout sur le caisson.



### Renversement arrière ou dislocation

**Comment?** Position de départ: suspension mi-renversée. Extension dynamique des hanches jusqu'à la position de chandelle («position C+» en suspension mi-renversée tendue) à la fin du balancé arrière. Au point mort,

ramener les bras latéralement jusqu'à la «position 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 avec aide

**Comment?** 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

**Comment?** 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 balancé arrière (cordes à la verticale), ouvrir dynamiquement les hanches à la chandelle («position 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 balancé 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.

# Point gagnant!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	L'art de diriger	9. Camps de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Top des jeux

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7.50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3.50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français  deutsch  italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch