

## Bougie



### Description de l'aide

L'entraîneur vient poser sa première main sur la cuisse du gymnaste et l'autre sur le haut du dos (1). Il accompagne ainsi le gymnaste lors de sa descente vers l'arrière pour le freiner et améliorer la position d'«arrondi» du corps (2). Une fois le dos du gymnaste au sol (3), la main qui est sur la cuisse tire les jambes du gymnaste vers le haut. La main sur le haut du dos pousse ce dernier vers l'arrière pour maintenir la position de bougie (4). Lors de la descente (5), la main qui se situe sous la cuisse, tire les jambes vers l'avant du mouvement pour garder le corps le plus tendu possible. L'autre main donne de la vitesse au mouvement pour permettre au gymnaste de se relever (6).

### Astuce

Pour être plus proche du gymnaste, l'entraîneur peut se mettre à genoux. Lorsque le gymnaste devra se relever à la fin du mouvement, il pourra pousser sur une de ses jambes pour accompagner le mouvement.

### Observations

L'entraîneur a la possibilité d'accentuer le mouvement et ainsi de faire ressentir au gymnaste la position correcte de la bougie voire même de l'exagérer pour que le gymnaste puisse en saisir les limites.

## Roulé en avant



### Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à recevoir le gymnaste dans ses bras (1). Il produit un mouvement du haut vers le bas pour prendre le rythme du gymnaste, et vient poser sa première main sur la nuque et la seconde sous la cuisse (2). La main qui est sous la nuque a comme action principale de soulager cette dernière et la main qui est au niveau des cuisses tire les jambes du gymnaste vers le haut pour qu'il garde une position C+ afin que l'ouverture du roulé en avant soit optimale (3). Une fois le gymnaste dans la position assise (4), la main qui est derrière la nuque maintient la tête dans l'axe du corps pour éviter qu'elle ne parte vers l'arrière. Puis les deux mains aident le gymnaste à se relever, toujours en fixant la tête et en soulageant les cuisses (5) (6).

### Astuce

L'entraîneur peut se mettre à genoux et sera ainsi plus proche du gymnaste. Pour faciliter la rotation, il faudrait travailler dans un premier temps sur un plan incliné ou une surface où le passage de la tête se trouve facilité.

### Observations

Il est intéressant de faire ressentir les positions du roulé en avant à tous les âges. Toutefois chez des petits enfants (4 à 6 ans), l'ouverture à la bougie n'est pas possible ni utile. Il convient donc avant tout de protéger la nuque. Le roulé en avant devrait se faire naturellement et très vite sans aucune aide. Mais le passage par la bougie lors de l'ouverture requiert une autre sensation que l'entraîneur peut apporter par la forme d'aide décrite ci-dessus.

## Roulé en arrière



### Description de l'aide

Le gymnaste se met en position C+ pour partir au roulé en arrière (1). L'entraîneur attend que le gymnaste s'abaisse (2) et prépare une prise opposée au niveau des hanches (3). Une fois le gymnaste dans la position mi-renversée, l'entraîneur rend sa prise effective (4). Il produit un mouvement de traction vers le haut en poussant sur ses jambes et en pliant ses bras afin de soulager la nuque et de faire continuer le mouvement jusqu'à ce que le gymnaste arrive sur ses pieds (5). Le gymnaste est assuré jusqu'à la fin du mouvement (6).

### Astuce

Il faut préalablement bien intégrer les positions du corps du gymnaste. Le départ se fait avec un bon C+ (1) puis la tête doit rester absolument dans le prolongement du corps (voir mouvement complet), ceci pour éviter tout problème au niveau de la tête du gymnaste. Tant qu'elle reste dans les bras, la tête est protégée.

### Observations

Il faut faire attention à bien prendre le gymnaste au niveau des hanches, voire juste au-dessus (5) et non déjà sur les cuisses. Cela empêcherait le bassin de pivoter et nuirait au mouvement. Il faut essayer de laisser un maximum de liberté au gymnaste.

## Roue (renversement latéral)



### Description de l'aide

Lorsque le gymnaste est à l'arrêt, l'entraîneur exécute une prise croisée au niveau des hanches (1). Ceci va permettre de donner de la rotation dans la première phase du mouvement et de maintenir les hanches dans l'axe de la roue (2). Lorsque le gymnaste arrive à l'appui renversé, l'entraîneur a ses bras décroisés et peut ainsi bien contrôler le passage par cette position (3). Une fois le gymnaste passé à l'appui renversé, l'entraîneur recroise ses bras et peut à nouveau donner de la rotation pour la fin du mouvement (4) (5). Une fois le mouvement arrivé à son terme, l'entraîneur stoppe le gymnaste (6).

### Astuce

L'entraîneur doit rester bas sur ses appuis afin de pouvoir se déplacer latéralement, rapidement, pour toujours rester en contact avec le gymnaste. Le danger de la prise croisée est que le gymnaste s'éloigne de l'entraîneur alors que l'aide est optimale en étant proche du gymnaste.

### Observations

Lors de l'aide pour la roue, il est important de contrôler le passage par l'appui renversé et que l'entraîneur maintienne avec ses mains les hanches dans l'axe de rotation. Avec une prise au niveau de la taille, il peut contrôler que le bassin reste en antéversion.

## Appui renversé



### Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à prendre le gymnaste en prise opposée (1). La première main vient se poser sur l'avant de la cuisse du gymnaste. La deuxième main quant à elle suit le corps du gymnaste de la tête jusqu'à la cuisse. Cette «présence» force le gymnaste à rester en position C+ lors de l'établissement (2) (3). Une fois à l'appui renversé, la prise opposée permet de maintenir le gymnaste droit (4). Lors de l'abaissement, la première main pivote légèrement vers l'intérieur de la cuisse et la seconde main glisse le long du corps pour se retrouver sur la poitrine. La prise opposée se transforme en prise de support et favorise ainsi la rotation du corps vers l'arrière et permet au gymnaste de ne pas s'affaisser (5) (6).

### Astuce

Demander au gymnaste d'aller poser ses mains le plus loin possible sur le sol pour garantir une position bien droite et garder le corps aligné.

### Observations

Cette manière de tenir s'utilise une fois que le gymnaste est capable de supporter son propre poids et que le danger de retomber sur la tête est moindre. Si tel n'est pas le cas, on favorisera la manière suivante de tenir: une main sous l'épaule, l'autre sur la cuisse lorsque le gymnaste est à l'appui renversé.

## Etablissement à l'appui renversé de force



### Description de l'aide

Le gymnaste part pieds et mains au sol au niveau des pieds de l'entraîneur. L'entraîneur se met devant le gymnaste, dans le même axe que lui (1). Il prend le gymnaste aux hanches, et le tire légèrement contre lui pour faire avancer les épaules (2). Une fois les hanches placées par l'entraîneur, le gymnaste n'a plus qu'à monter à l'appui renversé (3) (4). Pour l'abaissement, le mouvement est l'exact contraire de l'établissement. Dans un premier temps, l'entraîneur laisse les jambes redescendre (5), ensuite il fait pivoter le bassin et repose le gymnaste dans la position initiale (6).

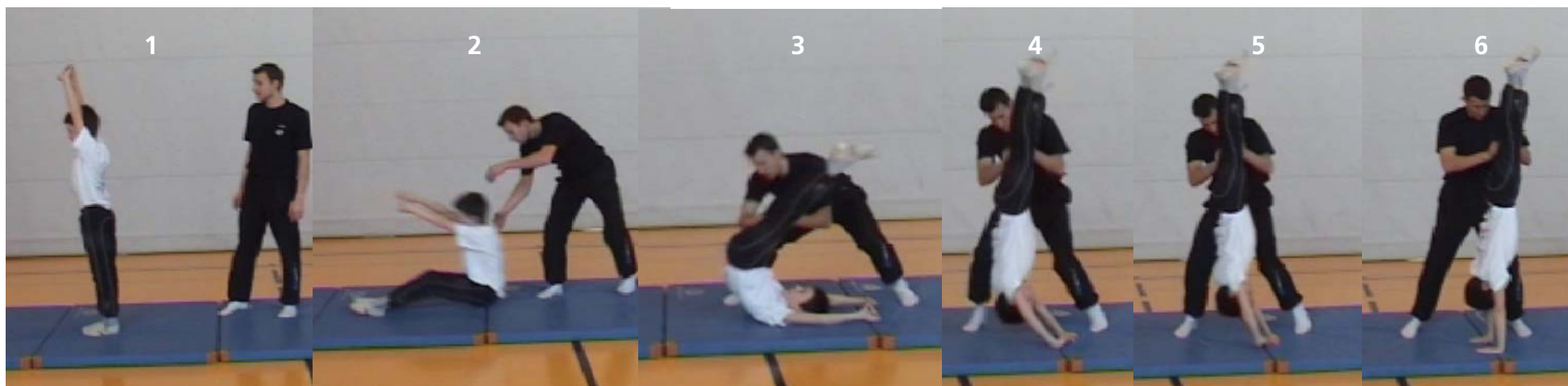
### Astuce

Faire cet exercice plusieurs fois de suite jusqu'à épuisement pour s'entraîner. L'entraîneur est alors garant de la bonne exécution du mouvement et d'une technique toujours correcte. Pour remplacer l'aide de l'entraîneur, faire cet exercice contre un mur (accessoire). Cela augmente le degré de liberté du gymnaste et il ressentira au mieux les difficultés du mouvement (force, position).

### Observations

Il faut laisser la liberté au bassin de pivoter. Par conséquent il ne faut pas que la prise de l'entraîneur se situe au-dessous des hanches ou sur les cuisses. Au contraire, elle doit être sur le haut des hanches, voire le bas du ventre. Cela laisse la possibilité au gymnaste de ressentir le mouvement et cela ne le perturbe pas.

## Etablissement en arrière à l'appui renversé (streuli)



### Description de l'aide

Le gymnaste se met en position C+ pour partir au roulé en arrière (1). L'entraîneur attend que le gymnaste s'abaisse (2) et se prépare à venir le prendre en prise opposée au niveau des cuisses (3). L'entraîneur se baisse sur ses appuis afin de pouvoir produire un plus grand mouvement d'élévation. Une fois la prise des jambes du gymnaste effectuée, l'entraîneur les tire vers le haut (verticalement) en se poussant sur ses jambes (4). L'entraîneur exagère même ce mouvement d'élévation pour permettre le quart de rotation des mains en donnant au gymnaste une petite phase de vol (5). Le mouvement se finit à l'appui renversé (6).

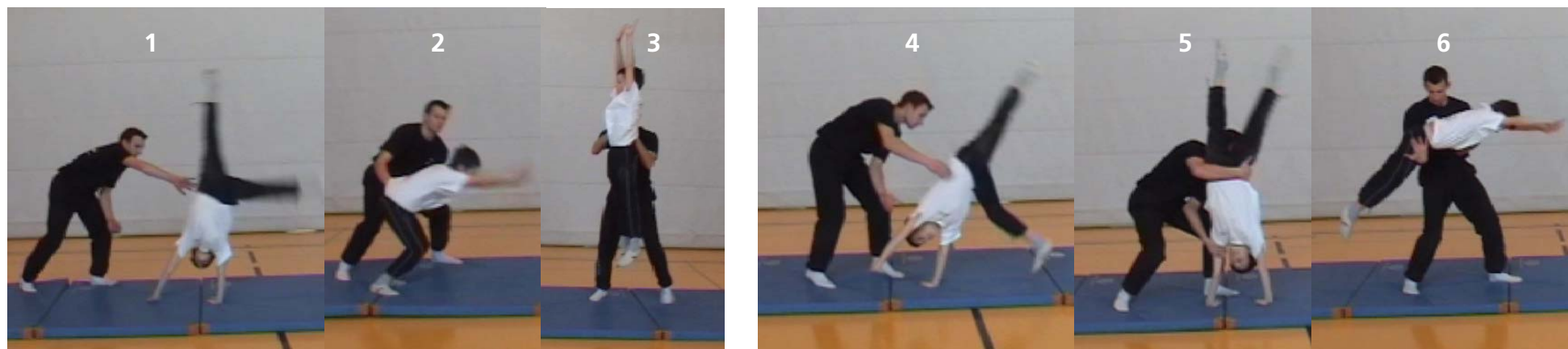
### Astuce

Il faut essayer de venir prendre le gymnaste le plus tôt possible dans le mouvement pour pouvoir être ensemble dans le rythme du mouvement. Si l'entraîneur est à contre-temps, il lui sera impossible d'assurer le gymnaste correctement. Il est possible de laisser une petite phase de vol (5) pour tourner les mains. Cela permet au gymnaste d'avoir assez de temps pour l'effectuer. La rotation des mains est un moment difficile de l'exécution.

### Observations

Pour faciliter l'exécution du mouvement, le départ se fera bras tendus en haut, collées aux oreilles et les mains tournées vers l'intérieur. La prise doit être bien maintenue de la part de l'entraîneur car il n'est pas rare que le gymnaste glisse des mains ou s'échappe. Il faut bien insister sur le fait que le gymnaste regarde ses pieds lors de l'établissement à l'appui renversé (3) (4) et que la tête revienne dans l'axe par la suite (6).

## Rondade (2 options)



### Description de l'aide

Dans la première option, l'accent est surtout mis sur la bonne exécution du saut en extension final, qui prépare à l'enchaînement d'un autre mouvement. La deuxième main de l'entraîneur vient se poser aussi vite que possible au niveau du bas du dos et accompagne le mouvement du gymnaste (1). Une fois que ce dernier a mis les pieds au sol, la première main vient se poser sur le ventre du gymnaste pour avoir une prise opposée (2) et tirer le gymnaste vers le haut, le corps bien droit en position I (3). Dans la deuxième option (plus difficile), l'accent a été mis sur le soulagement du mouvement de courbette. Cette fois, l'entraîneur fait glisser son deuxième bras le long des hanches du gymnaste pour le ceinturer (4). Une fois le gymnaste à l'appui renversé, la première main de l'entraîneur se pose sur l'épaule du gymnaste. Ainsi, l'entraîneur est en mesure de faire tourner le gymnaste autour de l'axe longitudinal puis de l'axe transversal (5). L'entraîneur vient ensuite poser le gymnaste en position C+ (6).

### Astuce

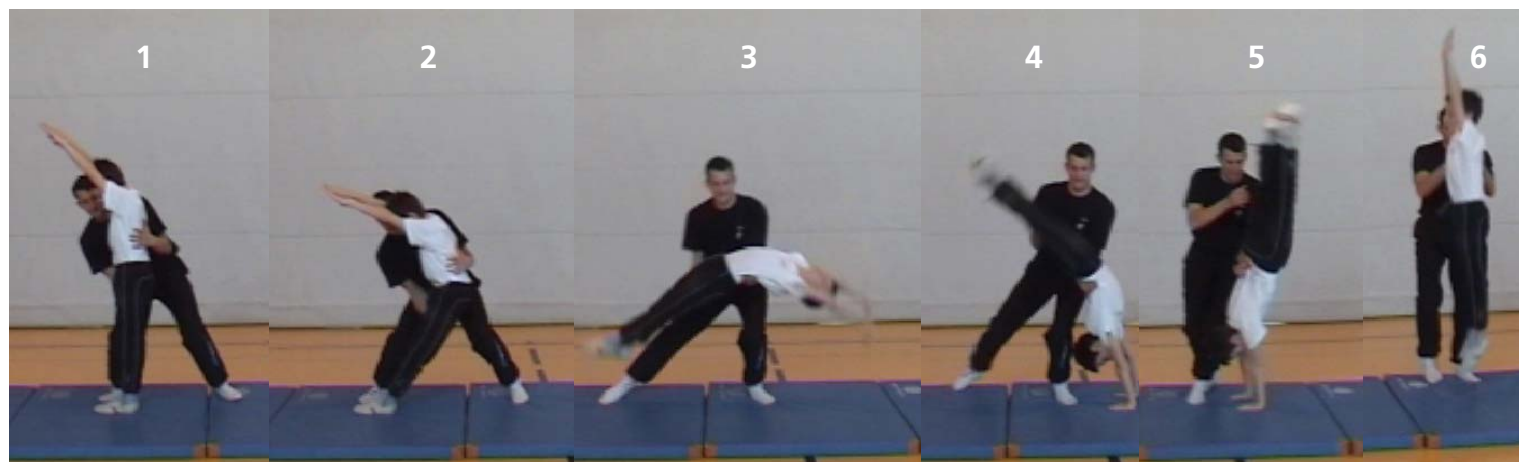
La rondade est un exercice difficile à assurer car elle engage les trois axes de rotation du corps. Par conséquent, le positionnement de l'entraîneur est primordial. L'idéal est de se placer dans le dos au gymnaste au moment de l'appui renversé, afin de pouvoir être proche de lui et d'éviter que ses jambes ne heurtent l'entraîneur durant le mouvement.

### Observations

La deuxième option est intéressante dans la mesure où le corps du gymnaste reste dans une bonne position. L'aide de l'entraîneur empêche l'angulation du corps du gymnaste.



## Flic-Flac



### Description de l'aide

Le gymnaste part en position C+. L'entraîneur pose une main dans le dos (au-dessus ou au-dessous des reins), l'autre sous la cuisse. Cette prise de support va être utile pour garder le centre de gravité du gymnaste à une certaine hauteur et pour lui donner de la rotation (1). L'entraîneur accompagne le gymnaste dans la descente de la première phase du mouvement (2). Au moment où le gymnaste passe en position C-, l'entraîneur soutient à hauteur du dos du gymnaste (3) et pousse les cuisses vers le haut en transposant son poids du corps pour se déplacer dans le sens du mouvement (4). Dans un deuxième temps, lorsque le gymnaste est à l'appui renversé, l'entraîneur change sa prise en une prise opposée pour aider le gymnaste lors de son saut en extension (6). Dans cette situation d'aide, le mouvement de «repoussé» est effectué par le gymnaste seul.

### Astuce

Dans un premier temps tenir le flic-flac à l'arrêt, même manière mais l'entraîneur se met à genoux. Il faut que l'entraîneur reste toujours bas sur ses appuis afin de pouvoir être prêt à donner plus de vitesse ou pouvoir freiner le gymnaste si celui-ci se rapproche dangereusement du sol.

### Observations

Il faut faire attention lorsqu'il y a un déplacement de l'entraîneur car la chute de l'entraîneur entraîne la perte totale de l'aide. Il faut donc que l'entraîneur soit bien en équilibre pour que le gymnaste soit bien en sécurité. Il faut par conséquent faire attention à l'environnement de la salle pour qu'il n'y ait pas d'obstacle (piste trop courte, éléments de caissons, autres gymnastes...) à l'entraîneur.