

Balancé en avant et balancé en arrière



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à recevoir le gymnaste et vient placer sa première main sur la poitrine du gymnaste aussitôt que le gymnaste arrive devant lui (1). La deuxième main vient quand à elle se mettre au niveau des cuisses assez proche des hanches (2). Ceci permet de maintenir une certaine hauteur et de faire en sorte que le gymnaste soit dans la bonne position, à savoir I, léger C- (3). Pour le balancé en avant, l'entraîneur va utiliser une prise de support comme pour le balancé en arrière. Sa première main viendra se poser sous les épaules pour garantir l'élévation de celles-ci (4). La deuxième main viendra se poser juste en dessous des fesses afin de garantir l'élévation des jambes (5). Lorsque le gymnaste arrive à sa hauteur maximale, la deuxième main s'abaisse au niveau du bas du dos pour permettre la position C- que le gymnaste devra obtenir pour continuer son balancé vers l'arrière (6).

Astuce

Le mouvement du balancé devrait s'effectuer sans aide afin que le gymnaste se rende compte par lui-même de ce mouvement, qui est assez difficile pour les enfants. Pour diminuer le sentiment d'anxiété, commencer à balancer sur une piste de gros tapis ou de tapis de 16cm.

Observations

L'aide sert surtout à faire comprendre les positions finales du balancé en avant et en arrière. Sur l'image 3, le corps est en position I, léger C- (position recommandée). Sur l'image 6, on voit que l'aide force le gymnaste à adopter une position C+ tout en le laissant faire son C- par la suite lorsqu'il redescendra en direction du sol.

Dans le balancé en arrière, s'élever corps groupé à la suspension mi-renversée



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à prendre le gymnaste vers lui lorsqu'il revient vers l'arrière (1). Puis il vient poser ses deux mains au-dessous du gymnaste (2), une au niveau de la poitrine et l'autre sur les cuisses pour avoir un appui optimal (3). Cette prise permet de soulever le gymnaste et de l'amener au niveau des anneaux (de 4 à 5). Lorsque le gymnaste effectue le contre-mouvement afin de venir en position mi-renversée, la main posée sur la poitrine ne bouge pas, tandis que celle qui était sur les cuisses se déplace au niveau du bas du dos (5). Ce changement permet d'avoir une prise opposée et ainsi de favoriser la rotation tout en maintenant la hauteur des hanches pour que le gymnaste revienne dans la position mi-renversée (6).

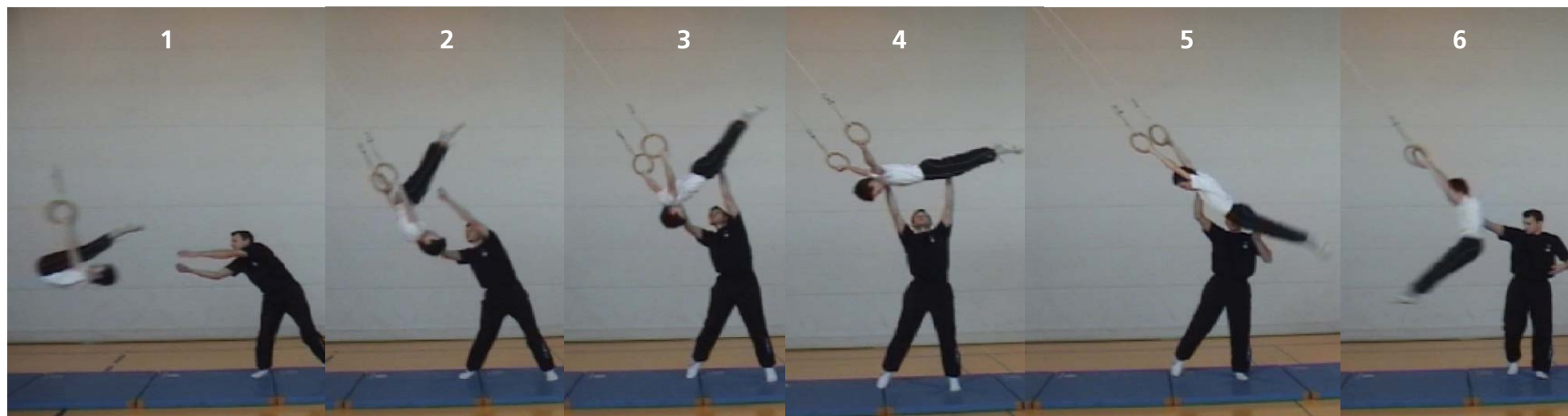
Astuce

Il faut éviter que le gymnaste prenne trop de hauteur, sinon l'aide est moins efficace. Pour ne pas donner cette contrainte au gymnaste, on rajoute simplement un caisson, ce qui surélève la position de l'entraîneur.

Observations

Lors du balancé en arrière, la poitrine du gymnaste devrait se trouver devant la tête de l'entraîneur. Ainsi, lorsque ce dernier pousse avec sa main qui se situe au niveau de la poitrine, il a plus de force. Il est également mieux positionné pour donner de la rotation car l'axe de celle-ci se situe en face de lui, juste au-dessus de sa tête.

Dislocation en arrière dans le balancé arrière



Description de l'aide

L'entraîneur vient chercher le gymnaste le plus tôt possible dans le balancé en arrière. La première main est ouverte pour garantir une bonne rotation de l'épaule du gymnaste et permettre un soutien sur le haut du corps (1). L'autre main vient se poser sur le haut de la cuisse pour soutenir le mouvement et permettre une ouverture vers le haut (2) (3). L'entraîneur accompagne ensuite le mouvement (4) jusqu'à ce que le gymnaste soit prêt à balancer en avant (5) (6).

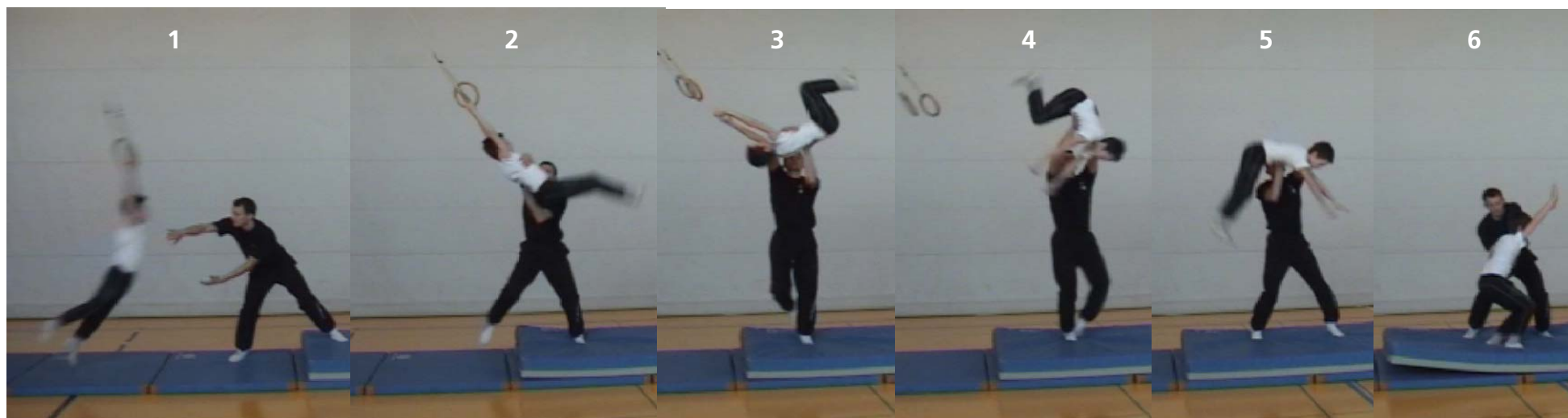
Astuce

Il est intéressant de travailler avec les anneaux à une hauteur adaptée à l'entraîneur. Le gymnaste effectuera ainsi son mouvement à la hauteur de l'entraîneur, ce qui facilitera l'aide et la surveillance du gymnaste.

Observations

Il faut faire attention à positionner la deuxième main le plus près possible du bassin. Cela évite de créer un creux au niveau du dos du gymnaste, ce qui ne serait pas agréable pour lui. Il s'agit de travailler près du centre de gravité du gymnaste afin de minimiser les risques de blessures.

Salto groupé en arrière



Description de l'aide

L'entraîneur vient chercher le gymnaste le plus tôt possible dans le balancer avant. La main droite se prépare à venir se poser sur la poitrine du gymnaste (1). Une fois le gymnaste au niveau de l'entraîneur, la main gauche vient se mettre dans le dos (prise croisée) (2). Cette prise favorisera la rotation (3). L'entraîneur doit se déplacer légèrement dans le sens du mouvement afin de bien suivre le gymnaste (4) (5). Le gymnaste est ainsi assuré jusqu'à l'arrêt (6).

Astuce

Le gymnaste doit bien comprendre la position C+ et bien regarder ses pieds durant toute l'exécution du mouvement. Le corps ainsi positionné facilitera l'aide de l'entraîneur. L'introduction de cette notion de position du corps facilitera par la suite l'apprentissage du salto tendu.

Observations

Il faut faire attention à bien prendre le gymnaste proche du centre de gravité. Une prise trop haute freinera la rotation et une prise trop basse sera dangereuse car le gymnaste risque de glisser et de tomber au sol. La prise croisée permet de bien tenir le gymnaste et de fournir de la rotation. Pour l'assurance, il s'agit de veiller au moment du «lâcher» des anneaux et à la réception au sol.