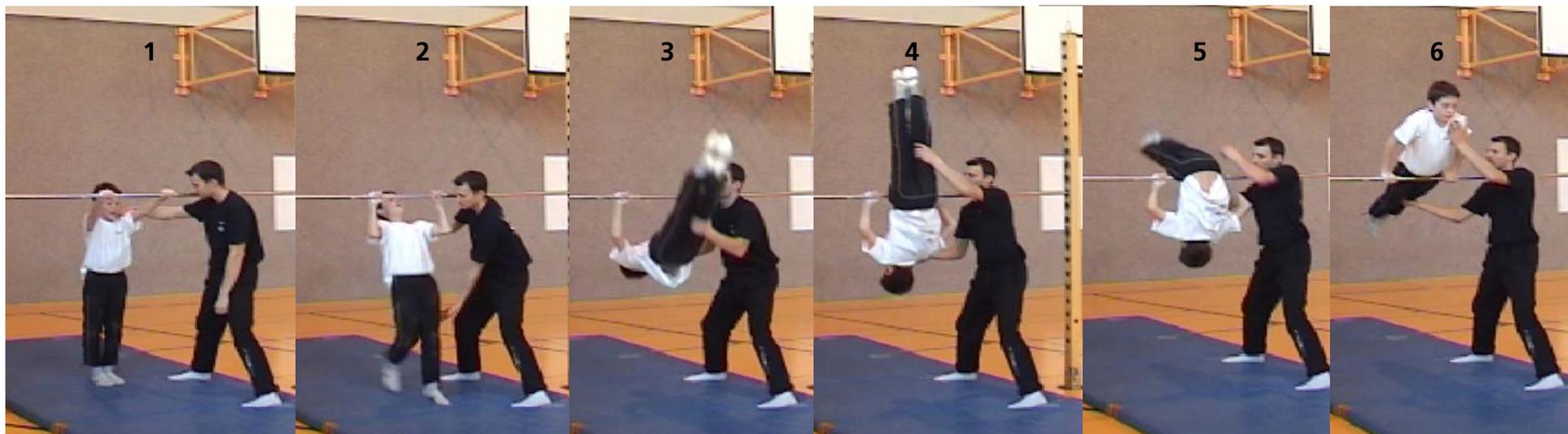


S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui



Description de l'aide

Le gymnaste part de la station, face à la barre. L'entraîneur en profite pour poser directement sa première main sur l'épaule du gymnaste (1). Une fois que le gymnaste s'avance sous la barre, l'entraîneur saisit la cuisse du gymnaste avec sa deuxième main (2). Cette prise permet de venir plaquer le gymnaste contre la barre fixe en l'empêchant de trop éloigner ses jambes de la barre (3). Lorsque le gymnaste est en suspension renversée, l'entraîneur soutient son épaule et continue de pousser vers l'arrière avec la main qui tient les jambes (4). Ensuite, l'entraîneur change sa prise, lâche la deuxième main et relève le haut du corps du gymnaste avec sa première main (5). La deuxième main revient alors sur la cuisse cette fois-ci pour stabiliser l'appui du gymnaste (6).

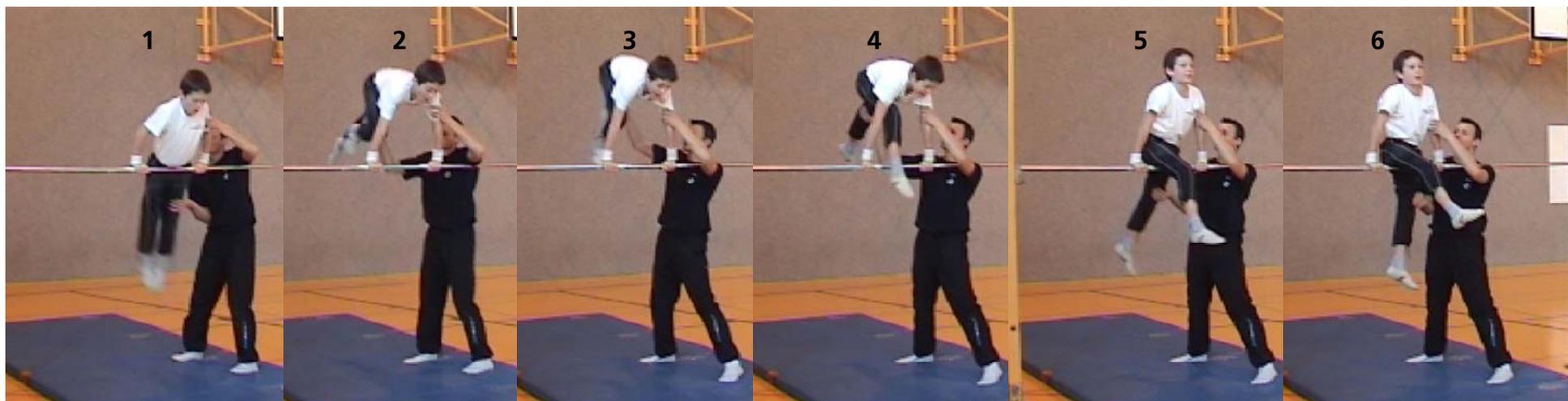
Astuce

Pour la montée du ventre, l'aide avec accessoire est très utile comme par exemple avec un ballon thérapeutique. Une fois le gymnaste assis sur le ballon et positionné sous la barre, il roule dessus pour effectuer son exercice.

Observations

Il est important que les hanches viennent le plus vite possible au niveau de la barre. Il serait optimal d'éviter tout angle dans le corps surtout entre les jambes et le haut du corps lors de l'établissement (5).

De l'appui, s'établir à l'appui latéral à cheval



Description de l'aide

L'entraîneur se place derrière la barre et saisit avec sa première main (paume contre en haut) la cuisse du gymnaste juste au-dessus du genou. La deuxième main de l'entraîneur va se placer au niveau du biceps du gymnaste (1). Le gymnaste prend alors son élan. La main sur la cuisse permet d'élever les jambes et le centre de gravité (2), la main sur l'épaule empêche le gymnaste de plonger en avant et de tomber de la barre (3). Lorsque le pied du gymnaste a passé la barre (4), la première main de l'entraîneur redescend lentement la jambe au-dessous de la barre, tandis que sa deuxième main continue de bien tenir l'axe des épaules (5). Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt, c'est-à-dire à l'appui latéral à cheval (6).

Astuce

L'entraîneur doit se tenir très proche de la barre. S'il est trop éloigné, il aura tendance à tirer le gymnaste vers lui, loin de la barre ce qui rendra le passage de la jambe très difficile, voire impossible.

Observations

Pour faciliter le passage de la jambe, il faut spécifier au gymnaste qu'il doit systématiquement regarder devant lui et non la barre fixe qu'il surpasse. S'il regarde la barre, il fera passer son centre de gravité trop vers l'avant et il plongera devant la barre.

Elan circulaire en avant (soleil)



Description de l'aide

Le gymnaste est à l'appui latéral à cheval. L'entraîneur met sa deuxième main sous le pied avant du gymnaste ce qui lui permet de le pousser vers le haut et l'avant (1). Le gymnaste plonge ensuite en avant et l'entraîneur fait glisser sa deuxième main dans le bas du dos du gymnaste (2). Cela lui permet de maintenir les hanches du gymnaste fixées contre la barre (3). Une fois le gymnaste à l'envers sous la barre, la première main de l'entraîneur prend le relais de la deuxième main et vient se poser au même endroit (4). Cette main pousse alors le gymnaste vers le haut pour le faire revenir sur la barre (5). La deuxième main vient ensuite se poser sur la poitrine du gymnaste pour avoir une prise opposée et freiner le mouvement (6).

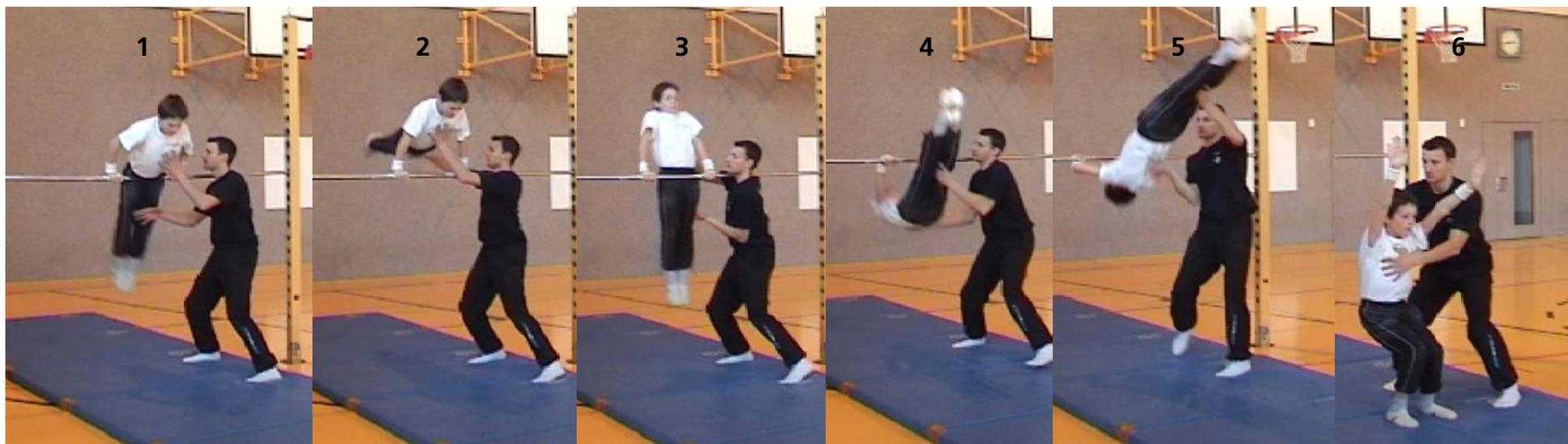
Astuce

Au départ du mouvement, il n'est pas nécessaire d'effectuer une grande poussée vers le haut du pied du gymnaste. Il suffit de faire comprendre au gymnaste qu'il doit décoller de la barre et pousser son pied avant vers le haut et l'avant.

Observations

L'entraîneur doit passer sa deuxième main par-dessous la barre, afin d'avoir une action sur le gymnaste durant tout l'abaissement. Si le bras de l'entraîneur reste au-dessus de la barre, l'entraîneur sera bloqué lorsque le gymnaste sera en suspension renversée.

Sortie filée



Description de l'aide

L'entraîneur se place devant la barre fixe, sa première main sous les cuisses du gymnaste (paume vers le bas) et sa deuxième main sur la poitrine (1). Il peut ainsi assurer la prise d'élan en arrière du gymnaste en poussant les jambes vers le haut et en permettant au gymnaste d'avancer ses épaules au-dessus de la barre sans s'affaisser (2). Une fois le gymnaste de retour à l'appui, l'entraîneur met en place une prise de support en apposant sa première main dans le bas du dos du gymnaste et sa seconde main sous la cuisse près du genou du gymnaste (3). Cela permet à l'entraîneur de maintenir le corps du gymnaste proche de la barre, de freiner la descente (4) puis dans un deuxième temps d'élever le corps et de lui faire prendre une position C- (5) jusqu'à l'atterrissage. A la station, la main qui était sous la cuisse vient se mettre sur le ventre du gymnaste pour freiner le mouvement (6).

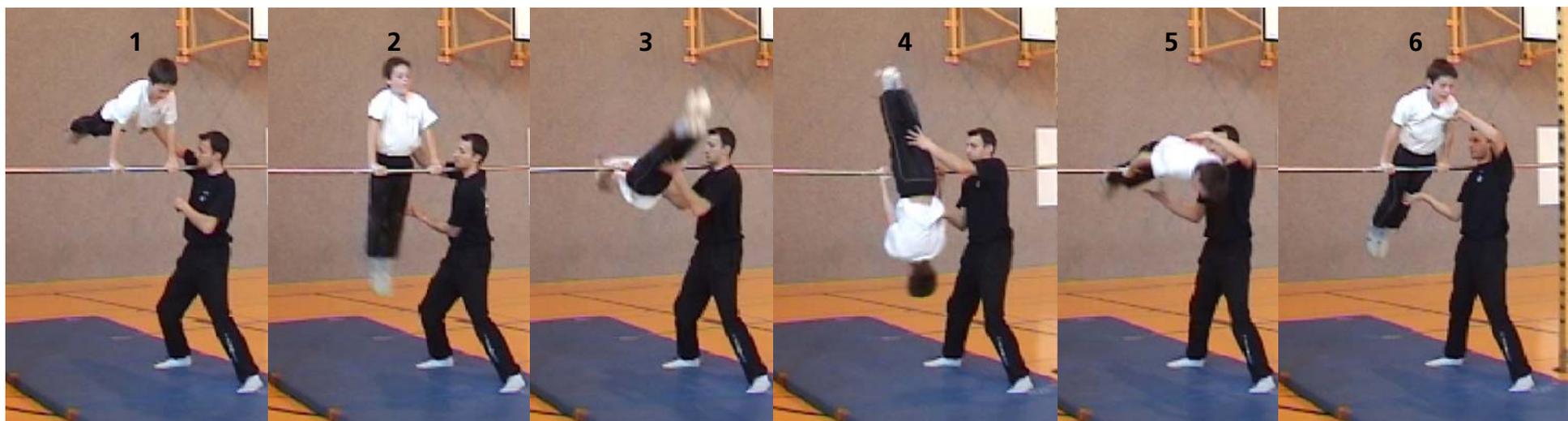
Astuce

Pour faire prendre conscience au gymnaste qu'il doit s'élever après être passé sous la barre, on peut ajouter un engin auxiliaire comme aide en plaçant une haie scolaire sur le sol et en faisant varier sa hauteur. Le gymnaste doit passer par-dessus (avec ou sans l'aide de l'entraîneur).

Observations

Lors de la prise d'élan, la première main de l'entraîneur se situe au-dessous de la barre, ceci afin de faciliter le changement de prise pour la sortie filée (2) –(3).

Tour d'appui en arrière



Description de l'aide

L'entraîneur assure la prise d'élan en arrière en poussant le ventre du gymnaste vers le haut avec sa première main (1). Lorsque le gymnaste revient à la barre, la deuxième main de l'entraîneur se prépare à venir prendre le gymnaste au milieu postérieur de la cuisse, tandis que la première main passe directement dans le bas du dos du gymnaste (2). Cette prise de support permet aux hanches du gymnaste de rester collées à la barre (3). L'entraîneur peut ainsi donner de la rotation tout en gardant le gymnaste plaqué contre la barre (4). Une fois le gymnaste arrivé à l'horizontale, l'entraîneur change sa prise rapidement (5) pour freiner le mouvement du tour d'appui et garantir l'élévation du haut du corps. Pour ce faire, il pose sa première main sur la cuisse et l'autre devant l'épaule du gymnaste (6).

Astuce

L'utilisation d'une corde à sauter que l'on enroule autour du corps du gymnaste est intéressante comme aide avec accessoires. Elle permet au gymnaste d'effectuer le tour d'appui, seul en gardant les hanches contre la barre.

Observations

L'entraîneur passe son bras au-dessous de la barre pour assurer la prise d'élan et se déplace ensuite vers l'avant de la barre pour aider au tour d'appui. Au moment du changement de prise (5) la deuxième main de l'entraîneur doit pousser le haut du corps du gymnaste vers le haut.

Tour d'appui en avant



Description de l'aide

L'entraîneur se place derrière la barre, sa deuxième main et son épaule sous la barre fixe. Il pose sa première main sur la cuisse, paume contre en haut et sa deuxième main dans le dos du gymnaste (1). Lorsque le gymnaste s'abaisse, l'entraîneur lui lève les jambes et exerce un appui sur le haut de son corps pour maintenir le gymnaste proche de la barre (2). Une fois le gymnaste en suspension renversée, l'entraîneur donne l'élan avec sa deuxième main pour augmenter la rotation (3). La première main se déplace alors (4) et vient se poser sur la cuisse du gymnaste. Cela permet à l'entraîneur d'avoir une prise de support pour faire revenir le gymnaste à l'appui (5) et même jusqu'à la prise d'élan (6).

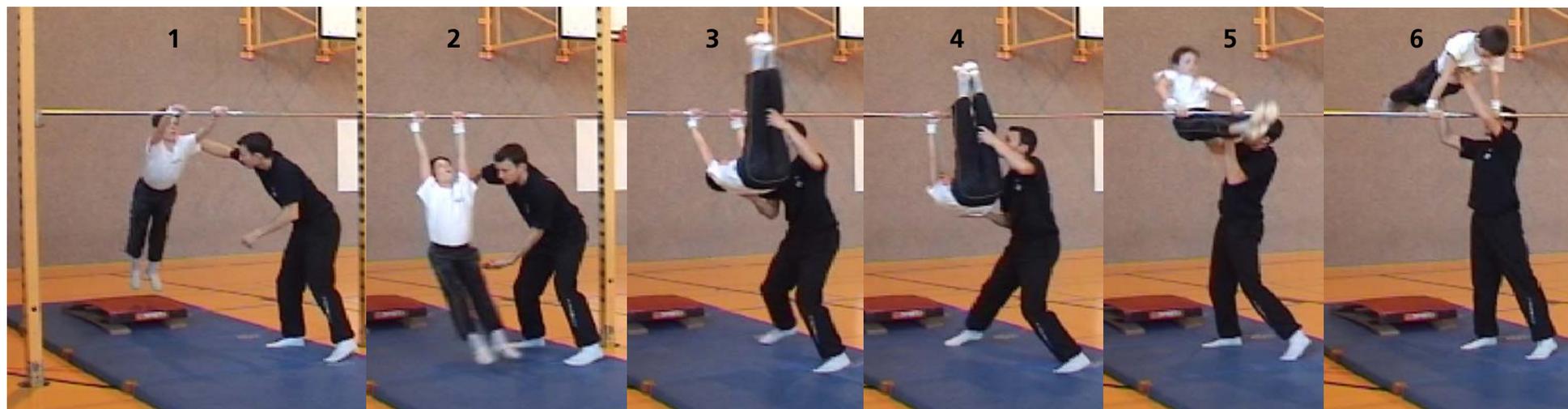
Astuce

Pour être plus proche du gymnaste, l'entraîneur doit se glisser sous la barre fixe. Ainsi, il pourra agir facilement devant et derrière la barre!

Observations

L'entraîneur ne doit pas pousser le gymnaste vers le bas dans les phases 1 et 2 du mouvement mais seulement à partir de la phase 3. Dans le cas contraire, le gymnaste risque d'anguler son corps. Cette poussée devra s'effectuer vers le haut et en donnant de la rotation. L'entraîneur doit garder à l'esprit que le gymnaste doit rester le plus proche possible de la barre.

Bascule de fond



Description de l'aide

L'entraîneur vient poser sa première main sur l'épaule du gymnaste (1). Une fois le gymnaste passé sous la barre, la deuxième main de l'entraîneur vient se poser au-dessus du genou, sous la cuisse (2). Cette prise de support permet de lui élever l'axe des épaules et des hanches. Puis, la main de l'entraîneur qui se trouve à l'épaule soutient la hauteur, et celle qui est sous les cuisses ramène les jambes du gymnaste à la barre pour qu'il se retrouve dans une position mi-renversée (3). Le gymnaste effectue ensuite son mouvement de bascule en gardant les bras tendus et en amenant ses hanches vers la barre (4). Une fois le corps du gymnaste bloqué, l'entraîneur pousse le gymnaste vers le haut pour fixer les hanches du gymnaste contre la barre (5). Il finit ensuite l'aide en assurant la prise d'élan en arrière (6).

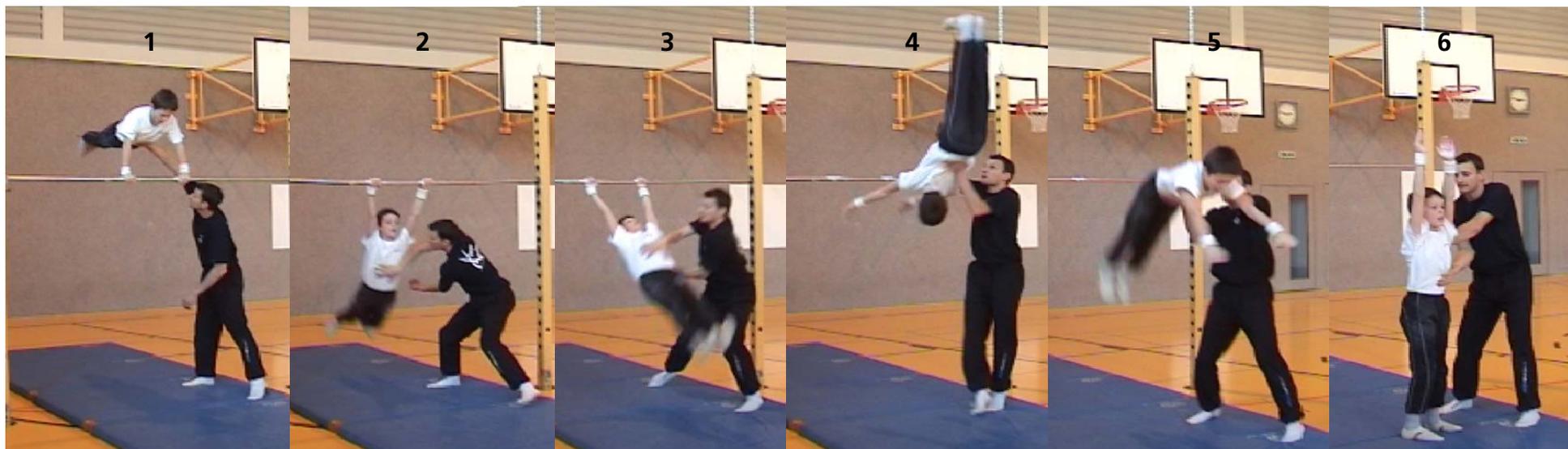
Astuce

Pour que le gymnaste soit à l'aise, il est intéressant de mettre la barre fixe assez haute. Le fait qu'il parte depuis un tremplin lui donne de la vitesse, favorisant l'élévation de ses hanches lorsqu'il est devant la barre.

Observations

En mettant la barre assez haute, l'entraîneur diminue le risque de se taper à la barre. Le gymnaste doit toutefois avoir bien compris le mouvement de bascule au sol ou aux barres parallèles. L'aide est importante dans le cas où le gymnaste n'arrive jamais à faire la bascule. Cependant, une aide constante nuit à l'apprentissage car le gymnaste s'y habitue et ne cherche plus à faire le mouvement correct et stabilise des erreurs.

Salto arrière tendu (Fleurier)



Description de l'aide

L'entraîneur vient chercher le gymnaste le plus tôt possible dans l'élan (1). La première main se pose sur la poitrine du gymnaste (2). Une fois le gymnaste devant l'entraîneur, la deuxième main vient se mettre dans le dos pour avoir une prise croisée (3). Cette prise favorise la rotation (4). L'entraîneur doit se déplacer pour bien suivre le gymnaste (5). Le gymnaste est ainsi assuré jusqu'à l'arrêt (6).

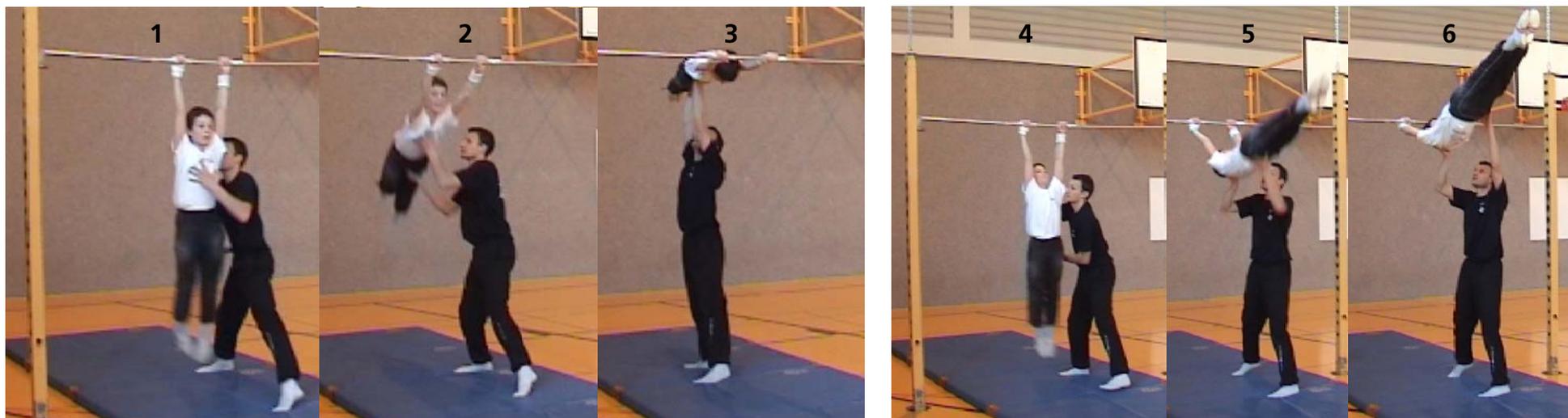
Astuce

Le gymnaste doit bien maintenir la position C+ et bien regarder ses pieds durant toute l'exécution du mouvement (4). Le corps ainsi positionné facilitera l'aide de l'entraîneur. Pour faciliter l'aide, le gymnaste peut simplement prendre son élan seul suspendu sous la barre et être ensuite tenu par l'entraîneur. Le départ depuis l'appui est plus difficile car il suggère que le gymnaste vienne aligner son corps dans la descente sous la barre.

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. La prise croisée permet de bien tenir le gymnaste. Pour l'assurance, il s'agira de veiller lors du « lâcher » de la barre (un angle dans les épaules fera revenir les jambes du gymnaste sur la barre) et de la réception.

Élancé en avant et élancé en arrière



Description de l'aide

Lorsque le gymnaste élance en arrière, l'entraîneur vient poser sa deuxième main sous lui au niveau de la poitrine au moment où il passe la verticale (1). Ensuite, l'entraîneur vient poser sa première main sur la cuisse du gymnaste et effectue une prise de support pour l'aider à s'élever (2). Cette prise est maintenue jusqu'à la hauteur voulue par l'entraîneur, la hauteur maximale étant l'extension complète de ses bras (3). En ce qui concerne l'élancé en avant, l'entraîneur vient poser sa première main sous les épaules du gymnaste et la seconde sous la cuisse, juste en dessous des fesses, une fois que le gymnaste a passé la verticale (4). Ensuite, il pousse avec ses deux bras vers le haut (5), jusqu'à leur extension totale ou avant (6).

Astuce

Il est intéressant de travailler les élancés séparément, à savoir se concentrer sur l'un ou sur l'autre. Par exemple, en partant depuis un caisson derrière la barre et en lançant en avant. Il est plus facile pour l'entraîneur d'assurer ou d'aider un élancé à la fois plutôt que de courir vers l'avant ou vers l'arrière de la barre.

Observations

Lorsque l'entraîneur pousse le gymnaste vers le haut lors de l'élancé en avant, il doit faire attention à ce qu'il n'y ait aucun angle entre les bras et les épaules (5). Si cela se produit, il doit pousser davantage avec sa main qui se situe sous les épaules du gymnaste.