

## Saut en extension



### Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à réceptionner le gymnaste à sa sortie du mini-trampoline (1). Ses mains se posent autour de la taille du gymnaste pour effectuer une prise opposée (2). Ainsi, il peut maintenir le corps du gymnaste droit et également l'élever (3). Une fois que le gymnaste redescend, l'entraîneur a la possibilité de freiner le gymnaste et d'empêcher le fléchissement de la poitrine (4) (5). Le gymnaste est assuré jusqu'à la station ce qui permet de soulager les forces qui agissent sur les articulations du gymnaste (6).

### Astuce

L'entraîneur attend le gymnaste avec un pied sur le mini-trampoline et l'autre sur le gros tapis. Cette position lui permet de venir chercher le gymnaste le plus vite possible. Pour améliorer le mouvement d'extension, on peut mettre deux tapis de 40cm pour la réception. Cette installation force le gymnaste à s'élever.

### Observations

Si le gymnaste est de petite taille, il convient de rajouter un banc avant le mini-trampoline. De cette façon, le centre de gravité du corps du gymnaste est toujours à la même hauteur durant sa course d'élan et lors de son appel dans le mini-trampoline. Les gymnastes ont tendance à creuser le dos vers l'avant. L'entraîneur doit veiller à ce que le gymnaste corrige cette position et saute en position I.

## Saut roulé



### Description de l'aide

L'entraîneur attend le gymnaste bas sur ses appuis. La deuxième main de l'entraîneur se prépare à venir se poser derrière la tête du gymnaste (1). La main vient alors se poser derrière la nuque afin de la protéger. La première main vient se poser sur la cuisse afin de pousser les jambes vers le haut (2). Cette prise permet de donner de la rotation et de maintenir une position C+ durant le saut (3). Lorsque le gymnaste arrive à l'appui renversé sur les gros tapis, l'entraîneur plie ses jambes (4) et fixe bien sa deuxième main contre la nuque du gymnaste pour fléchir sa nuque et protéger les vertèbres cervicales. La première main de l'entraîneur pousse les jambes vers l'avant pour donner de la vitesse au roulé en avant (4) (5). Une fois que le gymnaste a roulé, il se relève et l'entraîneur le prend au niveau de la poitrine pour freiner son mouvement (6).

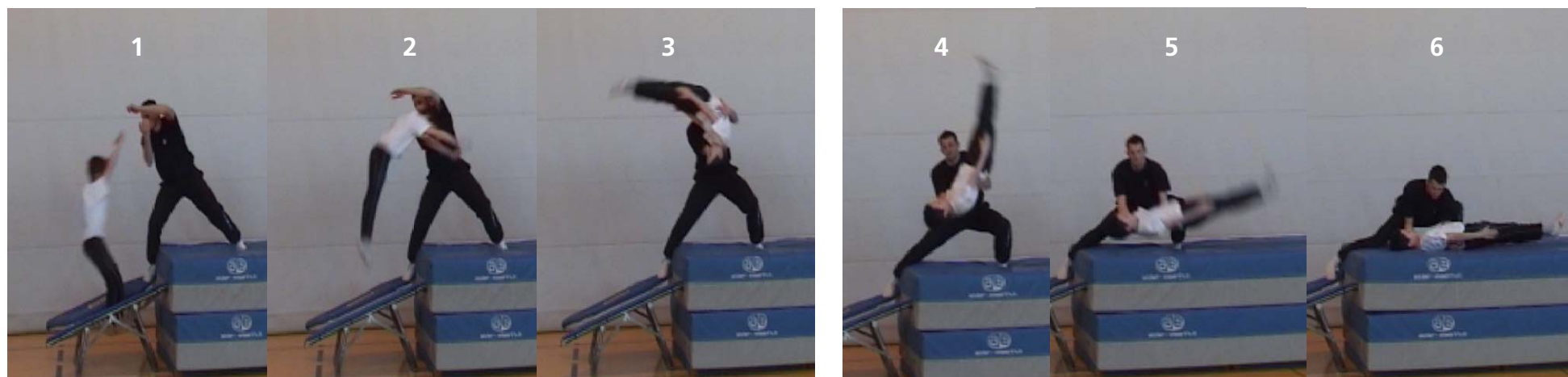
### Astuce

L'entraîneur situé sur deux tapis de 40cm est plus proche du gymnaste et donc mieux placé pour aider ce dernier. On peut ajouter un élastique de saut en hauteur pour forcer le gymnaste à passer au-dessus et à s'élever.

### Observations

La prise opposée permet d'avoir une grande action possible sur le gymnaste. L'entraîneur peut décider à chaque instant d'arrêter le gymnaste ou de lui donner une forte poussée au niveau des jambes pour le faire tourner plus rapidement.

## Salto 3/4 tendu en avant



### Description de l'aide

L'entraîneur a deux possibilités pour tenir le salto  $\frac{3}{4}$  dos: A) L'entraîneur veut donner de la rotation: Il se prépare à venir saisir le gymnaste en prise croisée (1). Lorsque le gymnaste arrive à sa hauteur, il le saisit au niveau de la poitrine en effectuant un mouvement de pince (2). L'entraîneur peut alors donner de la rotation (3). B) L'entraîneur veut assurer l'atterrissage du corps du gymnaste: Il laisse le gymnaste effectuer la moitié de la rotation seul. Ensuite, il vient poser sa première main sous les épaules du gymnaste et sa seconde main sous les cuisses du gymnaste (4). Il peut ainsi freiner le gymnaste et faire en sorte qu'il atterrisse en position I (5) (6). Cette option évite que les pieds arrivent en premier dans le tapis créant ainsi une forte pression au niveau du dos.

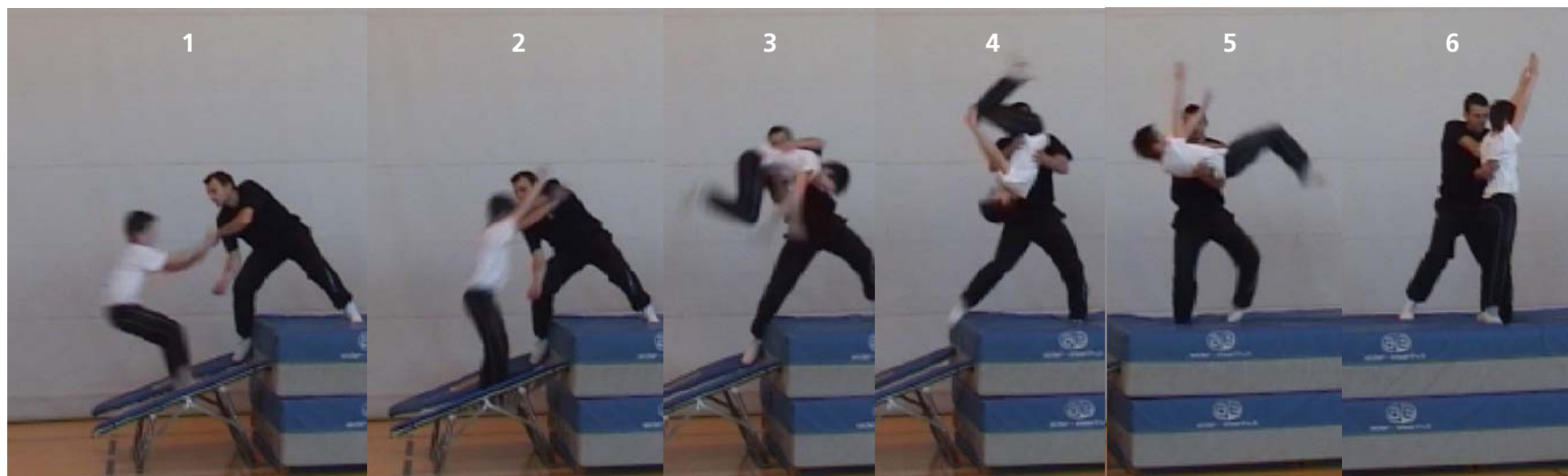
### Astuce

Il faut porter attention à la position de la tête de l'entraîneur car le gymnaste effectuant un fort mouvement de bras vers l'avant et vers l'arrière, un risque de coups est possible.

### Observations

L'inconvénient de la version A) est que le gymnaste vient fermer ses bras le long du corps ce qui bloque les bras de l'entraîneur et crée un déséquilibre du gymnaste. La version B) suppose que le gymnaste a bien compris le mouvement de rotation mais a encore des problèmes avec sa vitesse de rotation et la hauteur à laquelle il s'élève.

## Salto groupé en avant



### Description de l'aide

L'entraîneur attend le gymnaste bas sur ses appuis. Il s'apprête à venir le prendre avec une prise croisée. La deuxième main vient se poser dans le dos du gymnaste et la première main se met quant à elle sur la poitrine (1) (2). En décroisant ses bras, l'entraîneur transmet de la rotation au gymnaste (3) (4). Une fois que le gymnaste décide d'ouvrir son corps pour arrêter sa rotation, la main qui se situe dans le dos du gymnaste soutient le corps et relève le haut du corps pour qu'il termine son mouvement sur les pieds (5). La prise est maintenue jusqu'à la fin du mouvement (6).

### Astuce

Pour être mieux placé par rapport au gymnaste, l'entraîneur a intérêt à se mettre debout sur deux gros tapis de 40cm. Il est aussi possible de travailler avec un plan incliné sur lequel le gymnaste atterrit.

### Observations

Au fur et à mesure de l'apprentissage, la prise croisée sera abandonnée au profit d'une prise de soutien au niveau de la nuque et une prise opposée à la réception pour éviter que le gymnaste ne continue son mouvement vers l'avant et sorte des tapis.