

Élancé en avant et élancé en arrière



Description de l'aide

Lorsque le gymnaste est en arrière, l'entraîneur allonge son bras sur le ventre du gymnaste. L'épaule du gymnaste est ainsi posée contre celle de l'entraîneur ce qui l'empêche de trop avancer. La première main supporte quant à elle les jambes (1). Le gymnaste descendant, le bras de l'entraîneur suit le corps du gymnaste tandis que la première main alors en prise de support, passe en prise opposée et vient se mettre sur le bas du dos (2) (3). Une fois que le gymnaste a passé la verticale, la première main de l'entraîneur pousse son bassin vers le haut (4). Le bras de l'entraîneur glisse ensuite le long du dos ce qui permet au gymnaste d'avoir un appui sur le corps de l'entraîneur (5) et de permettre au gymnaste d'allonger vers l'avant (6).

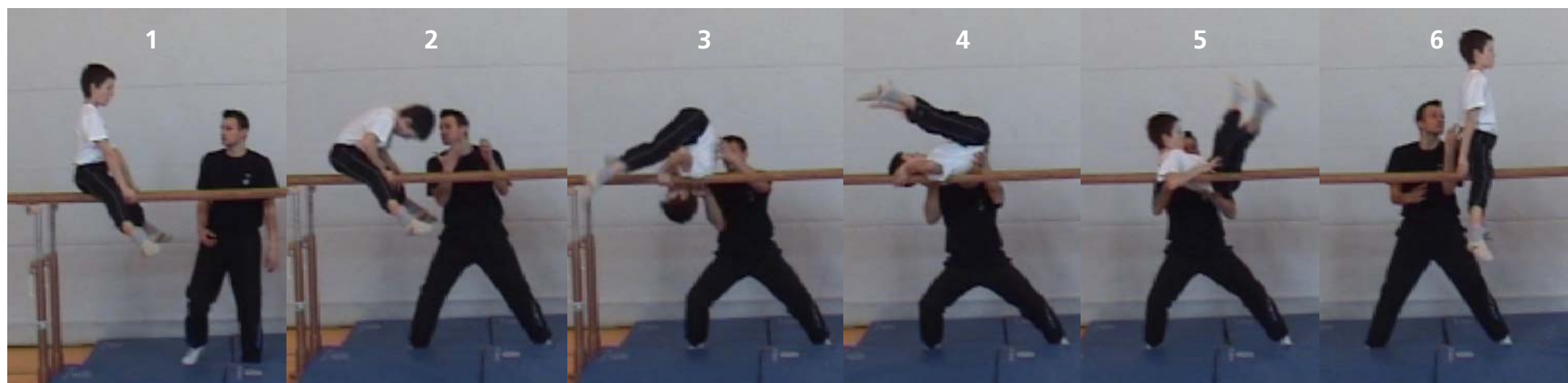
Astuce

Les élancés ne doivent pas être trop amples au début ce qui permet une meilleure aide. Lors de ce mouvement, l'utilisation d'un caisson pour l'entraîneur favorise une aide adaptée.

Observations

Les élancés sont la base des barres parallèles. L'aide devrait rapidement être remplacée par un assurage léger. Le gymnaste doit être rapidement capable de maîtriser cette partie qui est nécessaire à l'acquisition de beaucoup d'autres éléments aux barres parallèles.

Roulé en avant



Description de l'aide

L'entraîneur se positionne légèrement à l'avant du gymnaste (1) et se prépare à recevoir le gymnaste, paumes tournées vers le haut et les bras à l'intérieur des barres parallèles (2). La première main de l'entraîneur vient se poser derrière la nuque du gymnaste afin de maintenir la tête contre la poitrine (3) et la seconde main vient se poser sur le bas du dos pour maintenir une position groupée du gymnaste. Cette prise permet à la fois de maintenir le corps du gymnaste au-dessus du niveau des barres et de l'aider à rouler vers l'avant (4). Une fois le roulé effectué, la première main se retire tandis que la deuxième main de l'entraîneur évite que les hanches ne tombent au-dessous des barres (5). Cette main pousse le gymnaste jusqu'à ce qu'il soit de retour au siège écarté ou au siège latéral (6).

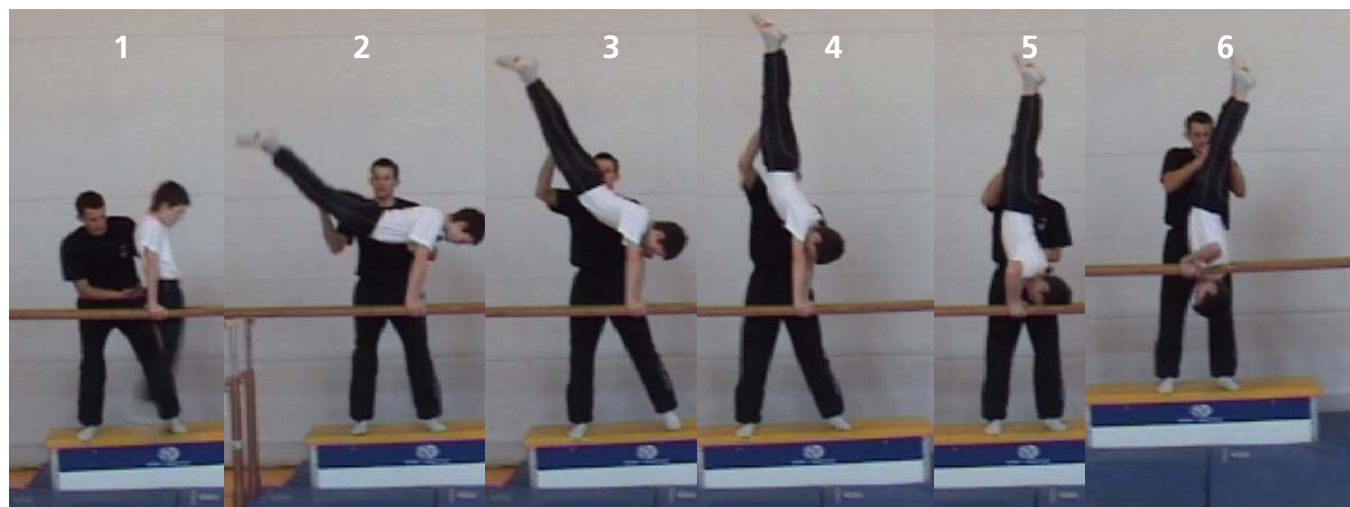
Astuce

L'entraîneur s'abaisse sur ses appuis pour recevoir le gymnaste afin qu'il puisse ensuite pousser avec tout son corps le gymnaste, qui finit son roulé.

Observations

L'aide de l'entraîneur peut être facilement remplacée par une aide auxiliaire en introduisant un caisson à l'intérieur des barres ce qui permet au gymnaste de rouler dessus sans risque de tomber. Ceci oblige également le gymnaste à rentrer la tête pour rouler.

Epaulé direct



Description de l'aide

Dès que le gymnaste a passé la verticale en élançant en arrière, l'entraîneur vient poser sa première main sur la cuisse du gymnaste et la seconde au niveau de son épaule (1) (2). La première main sert à aider l'élévation des jambes vers l'appui renversé et la main sur l'épaule permet d'éviter que le gymnaste ne s'affaisse vers l'avant. Cette prise est maintenue jusqu'à ce que le gymnaste soit à l'appui renversé (3) (4). Une fois le gymnaste arrivé à l'appui renversé, la main de l'entraîneur qui se trouvait sous l'épaule se déplace (5) et vient rejoindre l'autre main au niveau des jambes pour effectuer une prise opposée et ainsi abaisser le gymnaste en douceur à l'appui renversé sur les épaules (6).

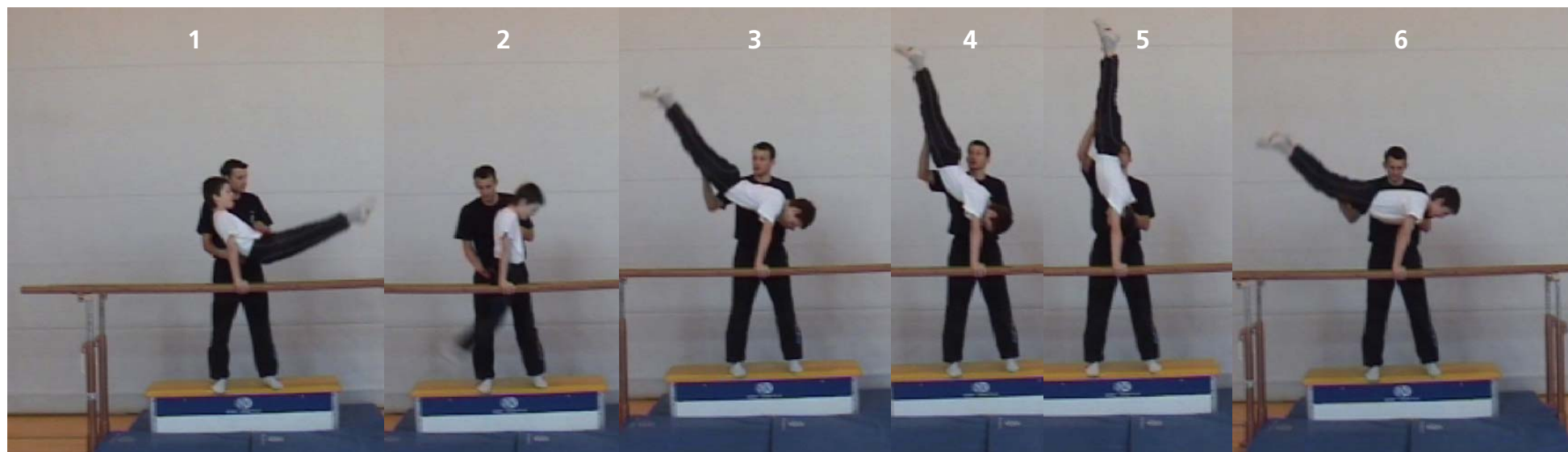
Astuce

Idéalement, il faut pouvoir prendre le gymnaste au niveau des cuisses lorsqu'il s'abaisse à l'appui renversé sur les épaules. Ainsi, l'entraîneur doit adapter sa hauteur en fonction de la taille du gymnaste et de la hauteur des barres et qu'il ne soit pas trop surélevé, ni trop bas, par les caissons.

Observations

La main de l'entraîneur, au niveau des épaules, doit être bien fixée et doit rester jusqu'à ce que le gymnaste soit à l'appui renversé. Une des fautes majeures de cet exercice est que les épaules tombent trop rapidement sur les barres, ainsi l'appui des épaules dans la main de l'entraîneur permet de retarder de manière significative la chute des épaules du gymnaste.

Elancer à l'appui renversé



Description de l'aide

Lorsque le gymnaste est à l'élancé en avant, l'entraîneur assure ce dernier élément, une main le long du dos, l'autre sur le ventre (1). Une fois que le gymnaste passe la verticale (2), l'entraîneur change sa prise et vient poser sa première main sous la cuisse du gymnaste et sa deuxième main sur le haut du biceps. Cette prise permet à l'entraîneur d'aider le gymnaste à monter ses jambes (3) et de fixer les épaules pour éviter qu'il ne parte vers l'avant (4). Cette même prise permet de maintenir l'appui renversé (5) et peut être retirée en fonction du niveau du gymnaste. La descente doit être assurée une main sur les jambes l'autre aux épaules afin de freiner le gymnaste (6).

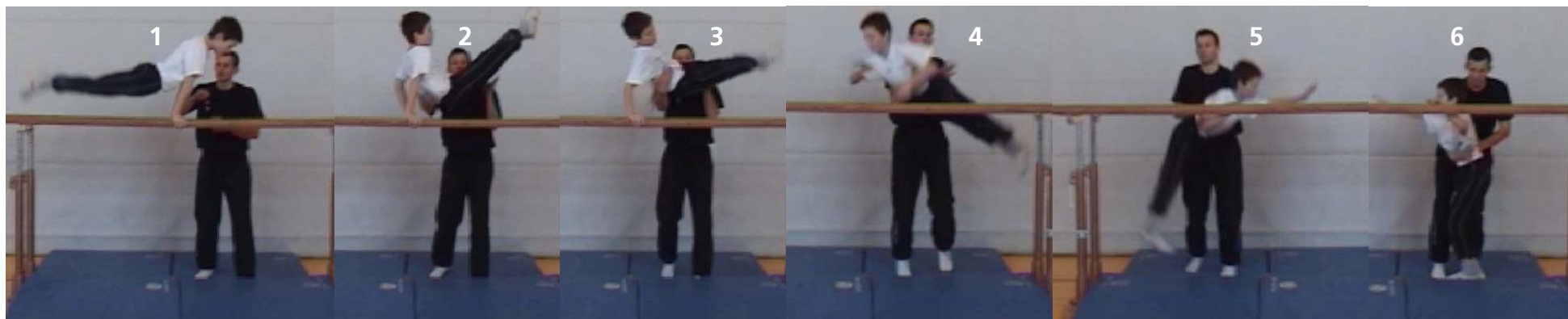
Astuce

Pour faciliter l'aide de l'appui renversé, l'entraîneur peut surélever sa position en se plaçant sur un caisson. Il est également possible de travailler l'appui renversé en premier lieu sur des barres proches du sol pour faciliter l'aide puis ensuite d'intégrer l'élancé.

Observations

Une attention particulière doit être portée à l'affaissement du gymnaste dans les barres. L'entraîneur devra faire attention à ce que ses bras ne se trouvent pas entre les barres et le gymnaste afin d'assurer sa propre sécurité. Idéalement, le gymnaste devrait maîtriser l'appui renversé au sol et les élancés.

Sauter facial à la station avec ½ tour vers l'intérieur



Description de l'aide

L'entraîneur attend le gymnaste à l'extérieur des barres, très proche de l'engin (1). Le gymnaste élance en avant et déplace le poids de son corps vers l'extérieur en commençant par sortir ses pieds de l'axe des barres. L'entraîneur glisse alors sa première main au-dessus du bassin du gymnaste et vient le ceinturer (2). Avec sa deuxième main, il prend la jambe du gymnaste la plus loin de lui (3), puis plie ses bras contre son corps. Ceci permet de créer un mouvement de rotation vers l'intérieur qui facilite le mouvement pour le gymnaste exécutant (4). Le gymnaste est ensuite assuré jusqu'à la fin complète du mouvement, réception comprise. La prise n'est pas modifiée durant tout le mouvement (5) (6).

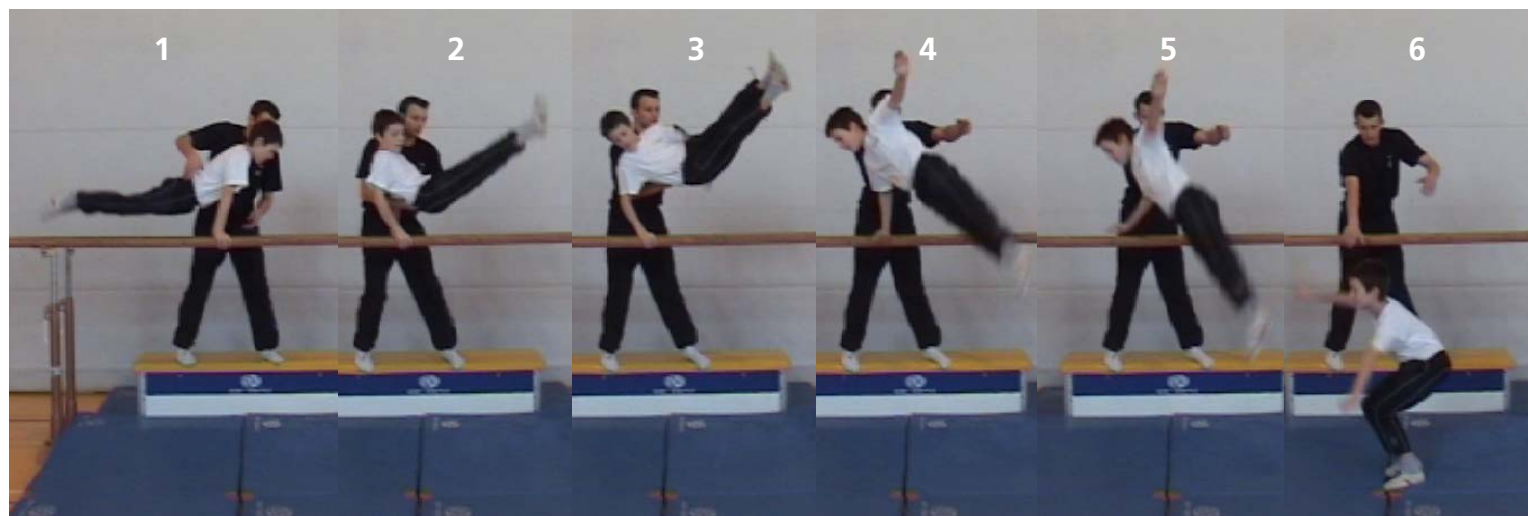
Astuce

Plus les bras de l'entraîneur seront tendus une fois le gymnaste pris en main, plus il sera en mesure de donner beaucoup de rotation au gymnaste. C'est pourquoi l'entraîneur se colle à la barre pour prendre le gymnaste et en pliant ses bras il recule en tirant le gymnaste avec lui. Cela permet de créer la rotation et de sortir le gymnaste des barres.

Observations

Il est indispensable de spécifier au gymnaste qu'il doit pousser sur ses bras et effectuer de son propre chef le début du transfert de son poids vers l'extérieur des barres. La prise de conscience du gymnaste qu'il doit allonger son corps lors de son élan en avant est aussi nécessaire à la bonne réalisation du mouvement.

Sauter facial à la station avec ½ tour vers l'extérieur



Description de l'aide

L'élancé en avant est assuré depuis l'arrière avec la première main de l'entraîneur (1). Cette main glisse progressivement dans le dos du gymnaste (2) jusqu'à ce qu'elle arrive au niveau du bassin du gymnaste. Le gymnaste peut ainsi s'appuyer sur le corps de l'entraîneur et transférer son poids sur son bras d'appui (3). La prise au bassin permet de garder les jambes hautes afin que le gymnaste effectue une bonne rotation du corps vers l'extérieur. La deuxième main vient alors se poser sur la cuisse du gymnaste pour le pousser à l'extérieur des barres (3) (4). Une fois le poids du gymnaste hors des barres, l'entraîneur continue de pousser le gymnaste avec ses deux mains jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de danger (5) (6).

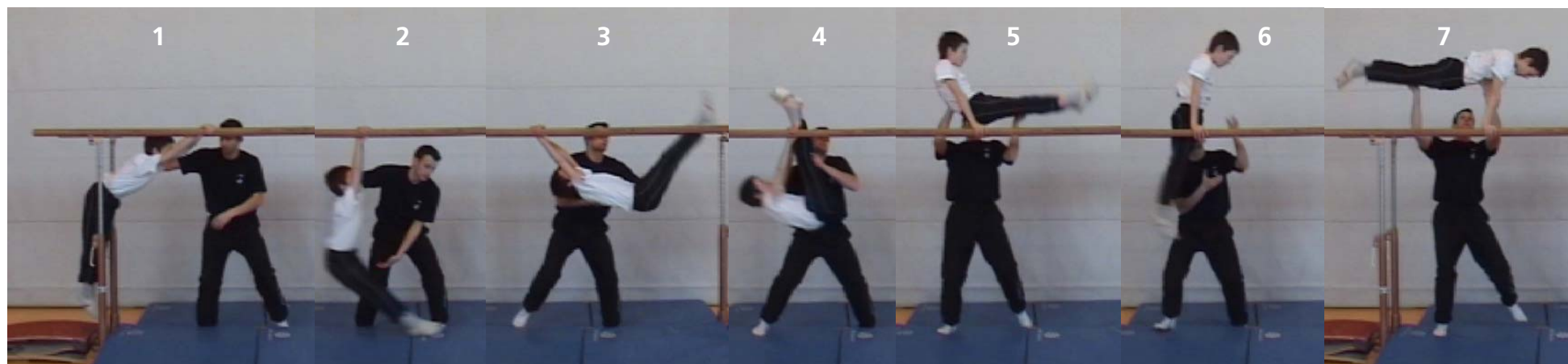
Astuce

L'entraîneur est en meilleure posture, légèrement surélevé, par rapport aux barres parallèles. Il est préférable de venir chercher le gymnaste dès qu'il a passé la verticale lors de son élancé en avant, afin de lui permettre de monter avant d'effectuer sa sortie.

Observations

L'entraîneur doit agir sur cette sortie en cas de besoin et ne devrait pas pousser le gymnaste trop fort hors des barres. Trop de vitesse pourrait le déséquilibrer et créer des problèmes à sa réception.

Bascule de fond



Description de l'aide

L'entraîneur vient poser sa première main sur l'épaule du gymnaste pour accompagner le mouvement d'élan vers l'avant (1). La deuxième main vient ensuite se mettre sous le haut de la cuisse du gymnaste (2) dans le but de permettre l'extension maximale du corps vers l'avant (3), et d'aider le gymnaste à fermer son corps dans une position mi-renversée (4). Cette prise est maintenue durant l'établissement à l'appui, la première main poussant le corps vers le haut et la seconde maintenant les jambes au-dessus de la barre pour éviter que le bassin ne parte vers le bas (5). Avec l'élévation du gymnaste, la première main glisse dans le dos afin que l'entraîneur ait un meilleur appui. Une fois le gymnaste à l'appui, l'entraîneur change de prise (6) et finit le mouvement de bascule à l'élancé en arrière en effectuant une prise de support pour maintenir le gymnaste en appui facial (7).

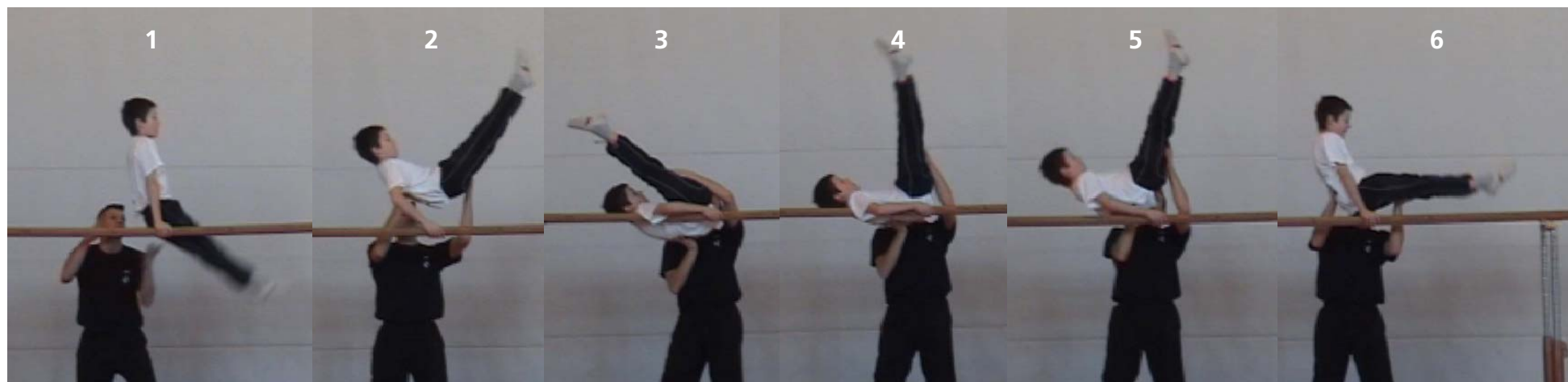
Astuce

Il serait plus profitable que l'entraîneur ne déplace pas ses appuis et reste au même endroit pour aider le gymnaste. Le corps de l'entraîneur doit suivre le mouvement du gymnaste. L'entraîneur ne doit lâcher le gymnaste qu'une fois l'appui effectué de manière sûre (6).

Observations

L'entraîneur agit systématiquement à l'intérieur des barres pour la bascule, retire ses mains pour permettre au gymnaste de passer à l'élancé en arrière puis les réintroduit à l'intérieur des barres pour assurer la position de l'élancé en arrière.

Bascule dorsale



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à recevoir le gymnaste dans ses bras (1). Les bras de l'entraîneur sont à l'intérieur des barres. La première main se pose dans le haut du dos du gymnaste et la seconde sous les cuisses (2). Ceci permet d'avoir une action sur le corps du gymnaste, en le fermant au maximum dans la position mi-renversée (3) puis dans un deuxième temps d'aider le gymnaste à ouvrir dans la position de bougie (4) (5). L'aide est maintenue jusqu'à ce que le gymnaste soit revenu à l'appui et puisse à nouveau élaner en arrière (6).

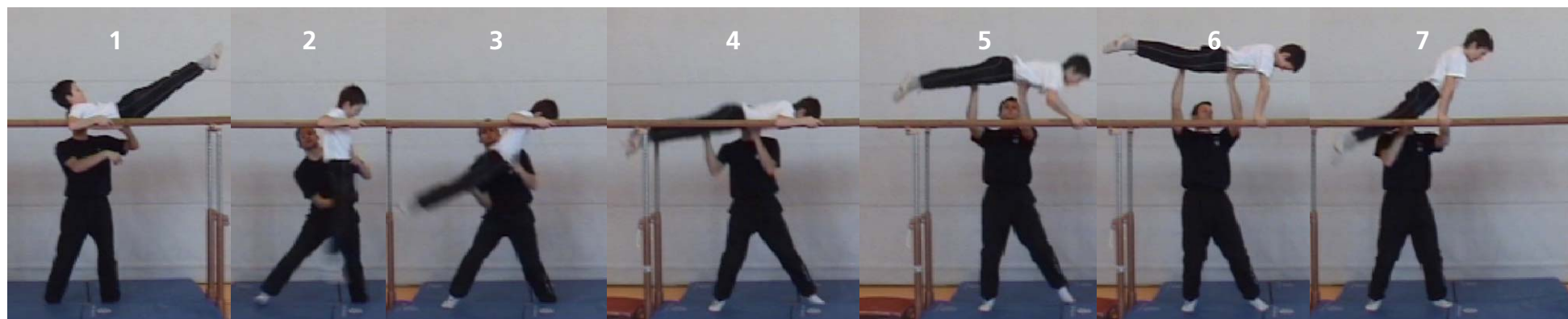
Astuce

Le bras de l'entraîneur, qui supporte le gymnaste en position mi-renversée, doit rester collé à son corps pour avoir un maximum de force. Pour éviter que le gymnaste ne plie les bras, il faut bien le pousser vers le haut et non vers l'avant.

Observations

L'entraîneur doit impérativement soutenir le gymnaste à l'intérieur des barres, par-dessous. Une prise depuis dessus les barres est dangereuse et à éviter: le gymnaste ne pourra pas effectuer le mouvement d'une manière optimale et les bras de l'entraîneur se retrouveront pris entre les barres et le corps du gymnaste.

Etablissement en arrière (stemme arrière)



Description de l'aide

Une fois que le gymnaste a passé la verticale, la deuxième main de l'entraîneur vient se poser sur la poitrine du gymnaste tandis que la première main vient se mettre au niveau du haut de la cuisse. Ceci permet d'effectuer une prise de support. (1) (2) (3). L'entraîneur pousse alors le gymnaste vers le haut en glissant ses bras à l'intérieur des barres (4) tout en essayant de lui donner une légère translation vers l'avant, afin que les épaules restent au-dessus des poignets (5). L'entraîneur aide le gymnaste jusqu'à l'appui facial, les bras tendus (6). Lorsque le gymnaste à l'appui élance en avant, l'entraîneur retire son aide (7).

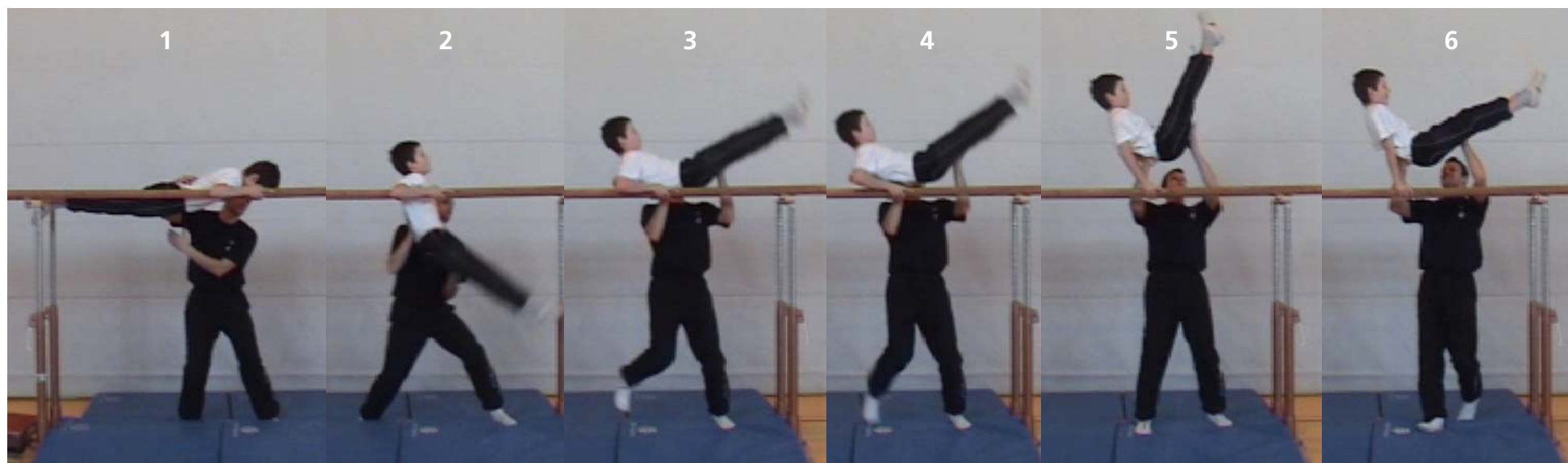
Astuce

Pour bien faire comprendre ce mouvement d'établissement, l'entraîneur peut aider le gymnaste en entrant dans les barres tout en le poussant. Le poids du gymnaste repose ainsi sur lui et facilite l'aide.

Observations

Pour faciliter l'aide et diminuer le poids du gymnaste à porter, il faut que l'aide soit bien synchronisée avec le rythme du mouvement effectué par le gymnaste et que l'élan profite au support du gymnaste.

Etablissement en avant (stemme avant)



Description de l'aide

L'entraîneur se prépare à prendre le gymnaste (1). Il pose sa première main dans le bas du dos du gymnaste et la seconde main sous la cuisse de ce dernier (2). Il peut ainsi aider le gymnaste à terminer son élan en avant (3), puis le pousser vers le haut en maintenant cette prise de support (4). La prise doit être précise pour que le gymnaste puisse reposer son bassin sur la première main de l'entraîneur. La seconde main peut aussi avoir comme effet de tirer les jambes vers l'avant afin que le gymnaste allonge son mouvement (5) (6).

Astuce

Pour pouvoir effectuer ce mouvement d'élévation du corps, l'entraîneur doit passer ses mains à l'intérieur des barres parallèles.

Observations

La difficulté de l'aide dans ce mouvement réside dans le fait qu'il faudrait éviter au maximum une angulation du corps lors de l'établissement en avant. Pour ce faire la deuxième main de l'entraîneur devrait saisir la jambe à pleine main et non seulement la poser au-dessous de la jambe.