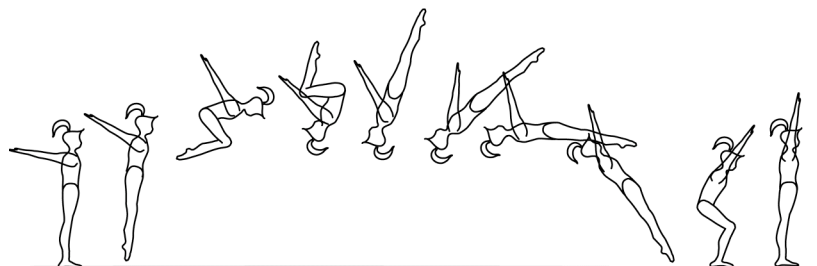
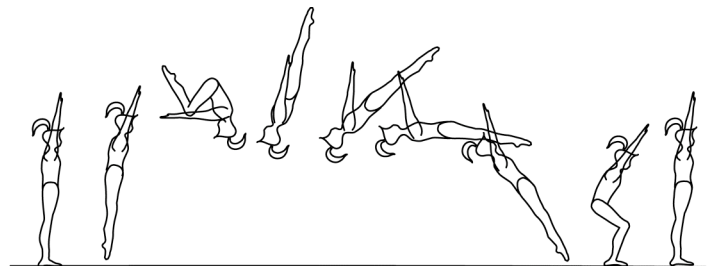


Sol : Salto en avant groupé (11009)



Description technique

1. Prise d'élan, lever les bras vers le plafond
2. Le gymnaste regarde devant
3. Amener les talons vers les fesses, le haut du corps s'abaisse et le gymnaste vient chercher ses genoux
4. Ouverture à la station

Conditions préalables

1. Coordination pour avoir un bon appel
2. Roulé en avant
3. Saut roulé

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n°3 : Appui renversé
2. Posture clé n°10 : Envol et réception

Méthodologie

1. Roulé en avant, en boule et en posant le dos des mains sur le sol
2. Idem en accélérant (talons-fesses)
3. Idem, mais enchaîner avec un saut roulé. Insister sur le mouvement des bras qui doivent s'élever jusqu'au plafond
4. Roulé en avant, en boule et en posant le dos des mains sur le sol et enchaîner un salto en avant avec aide
5. Idem mais sans aide
6. Possibilité de faire le salto en avant avec un tremplin, sur un gros tapis

Erreurs fréquentes

1. Les bras partent vers l'avant
2. Le regard se porte directement vers le sol
3. Les genoux montent à la poitrine

Sol : Appui renversé – Appui renversé roulé (10109 - 10106)

Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès



Appui renversé



- T**
1. Après un sautillé ou un pas en av., les bras sont conduits en av. en haut
 2. Le haut du corps s'abaisse sur la jambe avant (jambe d'appui) fortement fléchie, les bras, le dos et la jambe arrière (jambe d'élan) restent en extension
 3. Poser les mains au sol, bras parallèles, doigts dirigés vers l'avant (la distance pieds — mains doit permettre une extension complète du corps)
 4. Poussée énergique de la jambe d'appui et impulsion de la jambe d'élan pour permettre l'établissement à l'appui renversé (le regard reste fixé sur les mains)
 5. Le corps doit être en extension complète lors de l'appui renversé



- A**
1. Mobilité de la ceinture scapulaire et des poignets → p. 30/1-2-5
 2. Musculation de la ceinture scapulaire, abdominaux et fessiers → p. 31/6-10, p. 30/2-3 (tenue)



- P**
1. De la stat. transv. écartée, élaner à l'appui renv. (corps oblique, sans aller jusqu'à l'appui renv.). La jambe d'appui poussant le corps en appui libre sitôt après la pose des mains (exercer aussi avec l'autre jambe, répéter)
 2. Idem 1, mais s'établir à l'appui renv. avec l'aide du partenaire. Intervertir les rôles (l'aide du partenaire se fera par une prise aux cuisses)
 3. Idem 2, mais avec un ciseau des jambes à l'appui renversé
 4. 2 à 3 pas d'élan, sautiller en levant 1 j. en av. (mouvement d'accompagnement)
 5. Pas en av., sautiller en levant 1 j. en av., élaner à l'appui renv. passer avec ciseau des j., s'abaisser à la stat., répéter et enchaîner
 6. Elancer à l'appui renv. contre la paroi (une partenaire corrige la pos. du corps à l'appui renv.)



- F**
1. Corps penché en arrière lors du sautillé



- C**
1. Sautillés très plats avec un faible écart de jambe et pos. oblique en av. du corps. Allonger le corps en av. et avant l'élan à l'appui renv., s'arrêter un court instant en pos. oblique en av.



2. Corps trop cambré en arr.



2. — Fixer le regard sur les mains
— Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'un partenaire



3. Mauvaise tenue aux épaules, épaules trop en av.

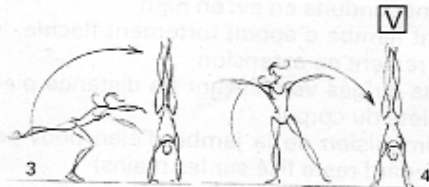


3. — Voir gymnastique spécifique p. 30
— Appui renv. facial contre la paroi



E

1. Enseignement frontal : Exercices P1-P6
Les élèves sont répartis par groupes de trois dans la salle (tantôt ils exercent l'appui renv., tantôt ils aident leurs camarades)
2. Mouvements analogues : Appui renversé → AP



V

1. Appui renv. jambes écartées transversalement (appui contre la paroi)
2. Appui renv. jambes écartées latéralement
3. Elancer avec $\frac{1}{4}$ t. à l'appui renv.
4. De la stat. lat. écartée, s'établir latéralement à l'appui renv.



L

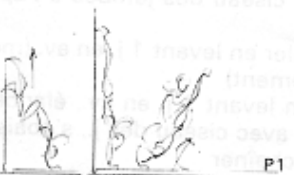
1. Appui renversé dorsal contre la paroi, s'abaisser en arr. à la pos. accr. et rouler en arr.
2. De l'appui renv., s'abaisser à la station jambes fléchies ou écartées, rouler en av. ou en arr.
3. Balance faciale, élaner à l'appui renv.

Appui renversé, rouler en avant



T

1. Durant la chute en av., le corps reste longtemps en extension
2. Les bras et la tête se fléchissent durant la chute en avant



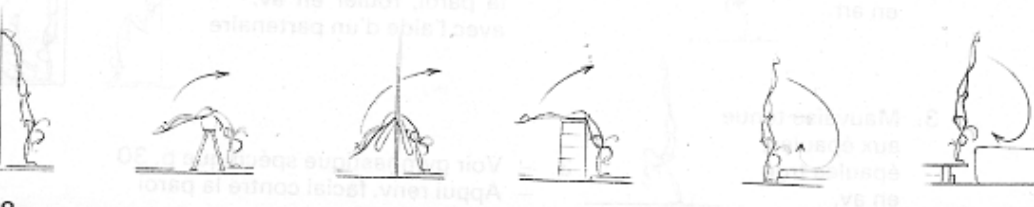
P

1. Appui renv. facial contre la paroi, rouler en av. avec l'aide d'une partenaire (la partenaire conduit les jambes de l'exécutante en la tenant par les cuisses)
2. Même exercice, départ avec appui des hanches sur un mouton, une barre fixe ou un plinth (avec, puis sans l'aide d'une partenaire)



E

3. Appui renv., rouler en av. sur deux tapis ou sur un tapis mousse
- Suite de stations de difficulté croissante (une partenaire accompagne l'exécutante pour apporter l'aide nécessaire)



Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès

Entraînement : AIDE ET SURVEILLANCE



DEFINITION DE L'AIDE

Robert, 2000 : *Action d'intervenir en faveur d'une personne en joignant ses efforts aux siens*

Adaptée aux agrès : *L'aide est une action facilitante de l'entraîneur qui intervient activement durant un exercice dans le but de le rendre possible ou de palier un manque physique ou technique.*

->	Elle permet d'avoir une approche globale du geste en permettant au gymnaste de faire un exercice dans son entier et de ne pas systématiquement buter sur un problème technique.
->	L'aide permet de faire un exercice au ralenti. L'exécution plus lente d'un mouvement permet de fixer des positions techniques et de ressentir l'exercice.
->	Elle permet de mieux faire ressentir le placement du corps en accélérant le mouvement ou en maintenant le corps dans des parties statiques (équerre).
->	L'aide peut servir à faciliter la liaison de deux mouvements aux différents agrès.
->	L'insuffisance des facteurs de condition physique (force, endurance, souplesse, vitesse) peut être compensée par une aide appropriée.
->	Elle doit garantir la sécurité du gymnaste.

L'INTERVENTION DE L'ENTRAINEUR APPORTE LA SECURITE AU GYMNASTE

Pour gérer le problème de la sécurité du gymnaste, l'entraîneur doit être attentif à plusieurs composantes qui définissent l'aide à apporter.

->	Le milieu de la salle de gym peut être perturbant. Les engins utilisés sont parfois peu habituels, le passage des barres parallèles scolaires à des barres parallèles olympiques ou de la barre fixe basse à la barre fixe haute en sont des exemples.
->	Sur le plan moteur, le gymnaste doit avoir une tonicité musculaire très importante (surtout dans le haut du corps). Si le gymnaste manque de force ou de maintien, son placement du corps sera plus aléatoire et les risques de blessures, malgré une aide adaptée, seront plus élevés.
->	La perturbation des émotions au niveau affectif peut créer des pertes de repères informationnels, des pertes d'équilibre et entraîner des attitudes de refus.

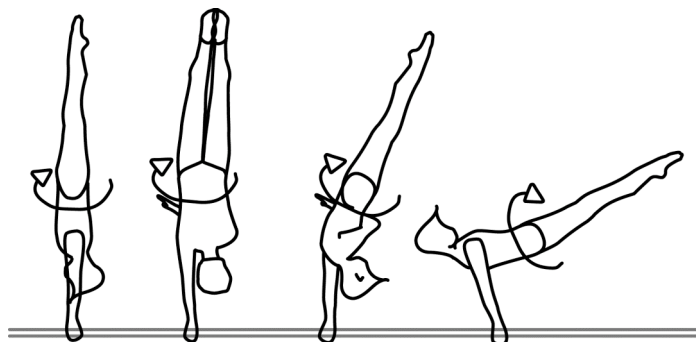
PRINCIPES DE BASES POUR L'AIDE ET LA SURVEILLANCE

Pour être efficace, 8 principes de base doivent être respectés pour garantir l'intégrité physique du gymnaste et de l'entraîneur.

1	Le gymnaste et l'entraîneur doivent agir de concert. L'un et l'autre doivent être conscients de ce qui va être réalisé et leur rôle doit être précisé.
2	L'entraîneur doit rester proche du gymnaste, être placé à proximité de l'exécutant, parfois en-dessous et en utilisant des zones de contacts importantes
3	Connaître la prise d'aide adaptée au mouvement effectué. L'entraîneur doit savoir comment positionner ses mains et veiller à ne pas bloquer des articulations.
4	Le gymnaste doit être saisi le plus tôt possible. Si l'aide doit être apportée durant un mouvement, l'entraîneur devra saisir le gymnaste avant l'action dangereuse.
5	L'aide ou la surveillance est stoppée uniquement à la fin de l'exercice, c'est-à-dire à l'arrêt de tout mouvement. L'entraîneur suit en permanence le mouvement du gymnaste.
6	L'entraîneur doit se placer de manière optimale pour se protéger d'éventuels coups involontaires de la part du gymnaste. Afin d'éviter tout problème musculaire, il est vivement conseillé aux entraîneurs de s'échauffer avant de tenir les gymnastes.
7	Pour palier une éventuelle défaillance de l'aide, l'entraîneur doit créer un environnement sûr en disposant un nombre suffisant de tapis autour des agrès.
8	L'exécutant doit pouvoir se fier totalement à son aide. Quant à l'entraîneur, il doit savoir quand aider, quand assurer et surtout quand ne plus le faire, ce qui s'avère, parfois un choix difficile.

La partie pratique de la leçon fait référence à l'article paru dans le gym tech 03/2007 sur l'aide et la surveillance en gymnastique aux agrès

Barres Parallèles : Healy-Quirl (50903)



Description technique

1. Le gymnaste est à l'appui renversé
2. Le corps du gymnaste tombe vers l'avant. Les jambes se sortent légèrement de l'axe des BP du côté opposé au sens de rotation du corps. Le poids du corps se déplace sur le bras d'appui
3. Le corps tourne autour d'un seul axe et est tendu. La tête reste dans le prolongement du corps
4. La main libre reprend la barre (ou se pose sur le sol) le plus vite possible
5. L'élément se termine en pos. C+ en av. pour élancer en arr. (ou en appui dorsal)

Conditions préalables

1. Maîtriser les élancés
2. Maîtriser l'appui renversé
3. Ne pas avoir peur de se laisser partir vers l'avant
4. Bonne tenue du corps et bonne force d'appui

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n° 3: Appui renversé
2. Posture clé n°5 : Appui dorsal
3. Posture clé n°10 : Envol et réception

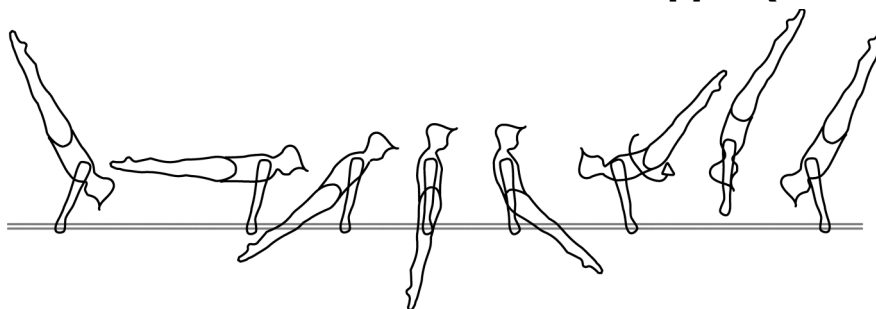
Méthodologie

1. Tenir le gymnaste à l'appui renversé et le faire tourner
2. Entre deux caissons au sol, tomber en appui dorsal sur un tapis de 16
3. Au sol, mouvement et arriver en appui dorsal sur deux gros tapis
4. Petites barres, tomber sur le sol en appui dorsal sur un tapis de 16 (avec aide)
5. Au sol, faire le mouvement et atterrir sur un plan très incliné avec un gros tapis dessus
6. Grandes barres, un petit tapis sur les barres faire le Healy avec aide puis sans aide, atterrir sur le petit tapis
7. Healy avec protections
8. Mouvement final

Erreurs fréquentes

1. Les pieds ne se sortent pas des BP
2. Le corps se désaxe
3. Les hanches tombent
4. Le gymnaste tire la tête en avant
5. Le bras libre ne revient pas directement au sol ou sur les BP

Barres Parallèles: Demi-tour en avant à l'appui (50508)



Description technique

1. Lors du demi-tour en avant, le corps effectue une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal. Simultanément les prises changent sur les barres
2. Le corps doit être légèrement fléchi après le passage de la verticale. Cela provoquera une accélération (image 5)
3. Les jambes montent le plus haut possible vers l'avant, le gymnaste regarde ses pieds
4. Le poids se déplace sur le bras d'appui, et les jambes élancent un peu du côté de la rotation. La rotation commence peu avant l'horizontale avec les jambes, tandis qu'une prise lâche simultanément la barre
5. Pendant la rotation, le corps se tend et le bras d'appui pousse en avant en haut. La tête se tourne, la main libérée remplace la prise d'appui
6. Pour terminer la rotation, la main ainsi libérée passe rapidement sur l'autre barre, et la tête ressort des bras pour favoriser un bon élan en avant

Conditions préalables

1. Maîtriser l'appui renversé
2. Maîtriser les élançés hauts
3. Bonne musculature dans la ceinture scapulaire

Bases spécifiques agrès: Postures clés

1. Posture clé n° 3: Appui renversé
2. Posture clé n° 4: Appui facial
3. Posture clé n° 5: Appui dorsal
4. Posture clé n° 6: Appui
5. Posture clé n° 9: Courbette

Méthodologie

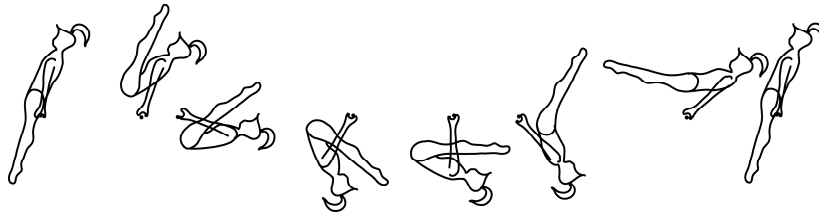
1. A l'extrémité des barres à hauteur de poitrine, élançer en av. face à l'extérieur avec ¼ de tour puis ½ tour avec poussée énergique en avant en gardant longtemps la prise d'appui
2. Comme 1 mais en augmentant la hauteur et la flexion des hanches et de la poussée vers l'avant en haut du bras d'appui. Cette phase est très importante et doit absolument être maîtrisée. Il est possible de tenir un objet en hauteur que le gymnaste devra toucher avec ses pieds pendant la rotation
3. Comme 2 mais à l'intérieur des barres avec l'aide de deux personnes qui se tiennent debout sur un caisson et qui soutiennent la rotation en tenant les cuisses. Puis avec une seule aide qui se tient sur un caisson et de telle manière à ce que le gymnaste lui tourne le dos durant la rotation. Maintenir l'aide jusqu'à ce que le gymnaste maîtrise le mouvement sans crainte

X L'aide doit commencer déjà pendant l'élançé en av. en haut, immédiatement après le commencement de la rotation par une prise aux cuisses. Si l'aide intervient trop tard, le gymnaste tombe d'abord après la rotation puis est à nouveau poussé vers le haut, ce qui ne correspond pas au mouvement technique

Erreurs fréquentes

1. La rotation commence trop tôt ou est déclenchée avec la poitrine et la tête
2. Le gymnaste est en position de recul, c-à-d que le bras d'appui se trouve de biais en arr. (épaules trop basses)
3. Après la rotation les jambes frappent les barres: la rotation est déclenchée par la poitrine, il s'en suit une position cintrée. Pendant la rotation les jambes se trouvent à l'ext.

Barre fixe : Variation de passés entre-bras



Description technique

1. Elancé en avant, alignement du corps
2. Passer les jambes entre les bras à la position mi-renversée
3. Ecrasement du corps
4. Ouverture en bougie vers le plafond
5. Maintien de la position
6. Arriver à l'appui dorsal sur la barre

Conditions

1. Notions de la bascule
2. Arriver à passer les jambes sous la barre
3. Souplesse lors de l'écrasement

Bases spécifiques agrès: Postures clé

1. Posture clé n° 6 : Appui
2. Posture clé n° 7 : Suspension mi-renversée
2. Posture clé n° 8 : Suspension
3. Posture clé n° 9 : Courbette

Méthodologie

1. En suspension mi-renversée à la barre fixe, ouvrir à la suspension renversée avec les jambes derrière la barre
2. Couché sur un caisson, bras tendus, de la position mi-renversée, ouvrir à la bougie sur les caissons, les jambes derrière la barre
3. Les pieds sur un chariot à roulettes, la barre fixe dans les mains, garder les bras tendus et glisser sous la barre
4. Mi-renversé aux AB, une chambre à air tendue entre les anneaux, effectuer le mouvement « mi-renversé-bougie-bloquer » et venir s'asseoir sur la chambre à air
5. Mi-renversé dans les barres parallèles, osciller et ouvrir à la suspension renversée. Possibilité de tendre une chambre à air et venir s'asseoir dessus
6. Une barre fixe positionnée tout en bas, deux tapis de 16cm d'un côté, un seul de l'autre. Le gymnaste est couché en position mi-renversée, la barre dans les mains du côté des deux tapis. Il ouvre à la bougie et doit arriver en appui dorsale avec les pieds sur le tapis de 16

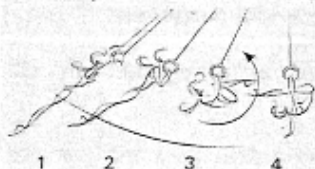
Erreurs fréquentes

1. La tête est tirée en arrière
2. Les hanches sont trop basses lorsque le corps rentre sous la barre
3. Pas de mouvement d'ouverture de la position mi-renversée à la bougie
4. Le gymnaste vient directement s'asseoir sur la barre

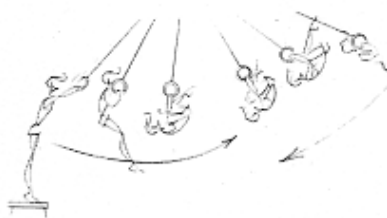
Anneaux balançants: Etablissement à la susp. mi-renversée à la fin du bal. en arr. (20206)



9 Suspension mi-renversée à la fin du balancé en arrière



- T**
1. Elan énergétique des jambes en arr.
 - 2.-3. Flexion rapide des bras au point mort et tourner en arr. à la susp. mi-renv. accroupie
 4. Tendre les jambes à la susp. mi-renversée.
- A**
1. Susp. fléchie à la fin du bal. en arr.
 2. Susp. mi-renv. à la fin du bal. en av.

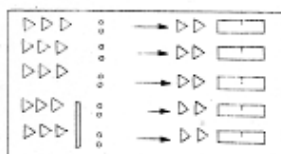


- P**
1. Station susp. : d'un caisson ou d'un banc, sauter à la susp. renversée accroupie, bal. en av., s'abaisser à la susp. fléchie, bal. en arr. et retour à la position de départ
 2. Idem 1, mais tendre les jambes à la susp. mi-renversée



F Position cintrée pendant la montée en susp. mi-renv.

- C**
- Sauter à la susp. mi-renv. accroupie à l'arrêt (ne pas tirer la tête en arr., regarder les genoux)



- O**
- Travail par petits groupes, 1-2 paires d'anneaux pour l'orientation ; thèmes complémentaires

Thèmes complémentaires (connus ou mentionnés sur une feuille à chaque poste) :

- Rouler en av. avec variantes ou liaisons
- Rouler en arr. avec variantes
- Roues en liaisons

- V**
1. S'établir à la susp. mi-renversée avec les jambes tendues
 2. S'établir avec les bras tendus à la susp. renv. accroupie ou mi-renversée

- L**
1. S'établir à la susp. mi-renversée à la fin du bal. en arr. et s'abaisser à la susp. fléchie à la fin du bal. en av.
 2. Idem 1, mais $\frac{1}{2}$ tour pour bal. en susp. fléchie en av.
 3. Idem 1, mais s'abaisser avec $\frac{1}{2}$ tour pour bal. en susp. en av.
 4. $\frac{1}{2}$ tour pour bal. en av., $\frac{1}{2}$ tour pour s'établir à la susp. mi-renv.

Tiré de : CFS, Education physique à l'école, manuel 7 : Gymnastique aux agrès