

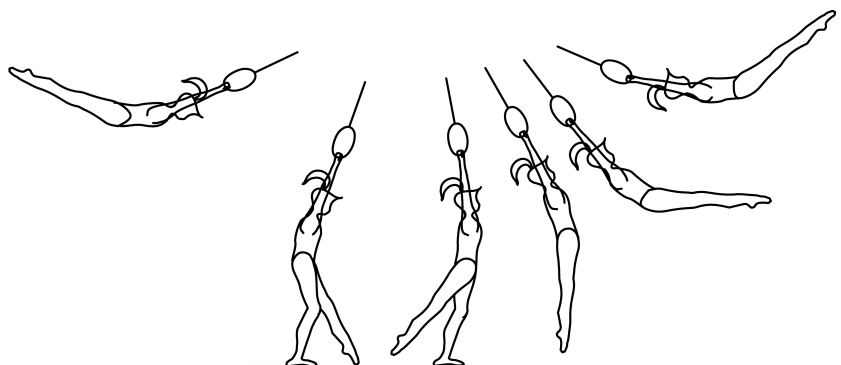


Anneaux balançants : Du balancé de base ...

Les anneaux balançants représentent un engin où la force déployée sans discernement peut être une mauvaise alliée. Rare sont les engins qui comme les anneaux transmettent cette impression de voler. Le but sera de sans cesse améliorer son balancé pour « s'envoler » toujours plus haut. Pour cela un certain nombre de pré requis sont bien sûr nécessaires. Notamment, il s'agira de disposer de suffisamment de force dans les mains pour garder la prise, mais aussi dans les bras et les épaules, ainsi que d'une excellent tension corporelle. La notion de rythme joue un rôle crucial et le gymnaste devra s'en imprégner ! *Dès que l'impulsion initiale est donnée, plus moyen d'y couper : le mouvement pendulaire de la corde est en route ! Le secret d'une belle amplitude est de garder une bonne position de suspension, les épaules bien relâchées, le corps ne faisant qu'un avec les cordes et les anneaux.*¹

Même sans réaliser de prouesse gymnique le balancé est déjà amusant en lui-même. Après les exercices ludiques, on peut introduire le balancé.

Déroulement technique du balancé de base



Balancé en avant :

Le gymnaste est en posture C- lorsqu'il décolle du sol. Il effectue un mouvement de courbette en direction du plafond et maintient la posture C+ jusqu'au point mort. Les anneaux ne s'écartent pas et les cordes restent tendues.

Balancé en arrière :

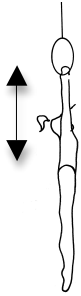
En redescendant du balancé en avant, le gymnaste effectue une posture C- puis repousse depuis le sol en posture C+. Il effectue un mouvement de courbette pour balancer en arrière en posture I/léger C- jusqu'au point mort

¹ Cahier pratique n°11, *Anneaux*, Mobile 6/05, Macolin - OFSPO

1) Entraînement des postures clés – positions clés – mouvement clés

Posture I :

- Suspension aux AB à l'arrêt, les pieds sont à 5-10cm du sol. Etendre son corps, jusqu'à ce que les pieds touchent le sol et remonter (utilisation des épaules). Répéter une dizaine de fois
- Un partenaire place le gymnaste en suspension couchée dorsale. Il lui fait effectuer ensuite 3 ou 4 rotations complètes. Inverser les rôles



a)

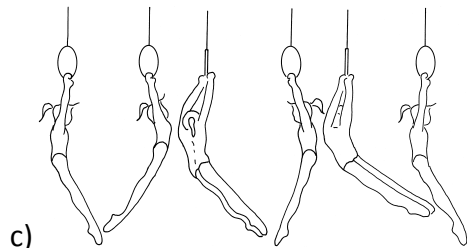


b)

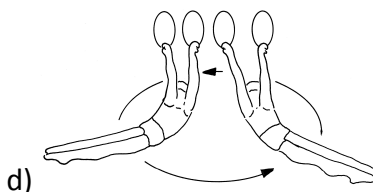
Posture C :

Avec un anneau dans les mains, puis avec les deux

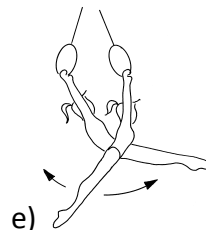
- Régler les anneaux à hauteur normale. Les pieds touchent par terre et restent au même endroit. Le gymnaste effectue des tours avec son bassin (soleil). Une dizaine de fois dans chaque sens.
- En suspension sans que les pieds ne touchent par terre. Effectuer des soleils dans les deux sens une dizaine de fois
- Effectuer le mouvement de courbette dans l'axe



c)



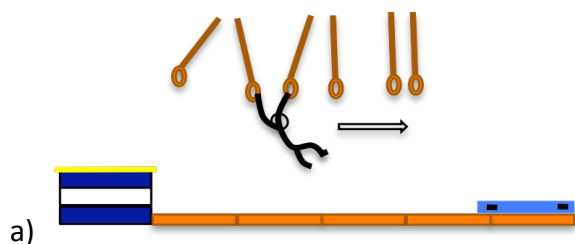
d)



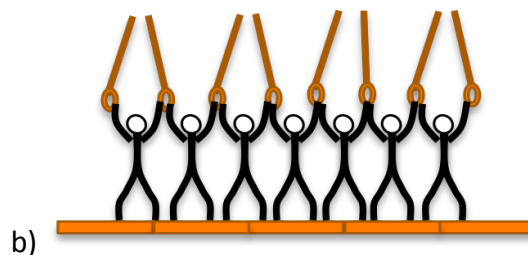
e)

2) Entraînement de la condition physique – Variation

- Traverser la salle d'anneau en anneau. Les gymnastes traversent la salle du premier au dernier anneau sans toucher le sol. Démarrer d'un caisson pour donner un peu d'élan. Le but étant de renforcer la musculature du tronc l'agilité et la capacité de différenciation.
- Balancer en synchro : Former une chaîne continue avec tous les gymnastes d'une extrémité à l'autre des anneaux. Les gymnastes se placent à tous les anneaux et dans les intervalles. Balancer tous ensemble. Le but est d'améliorer la synchronisation et la coopération. Variante : Les gymnastes s'élancent l'un après l'autre et forment une vague.



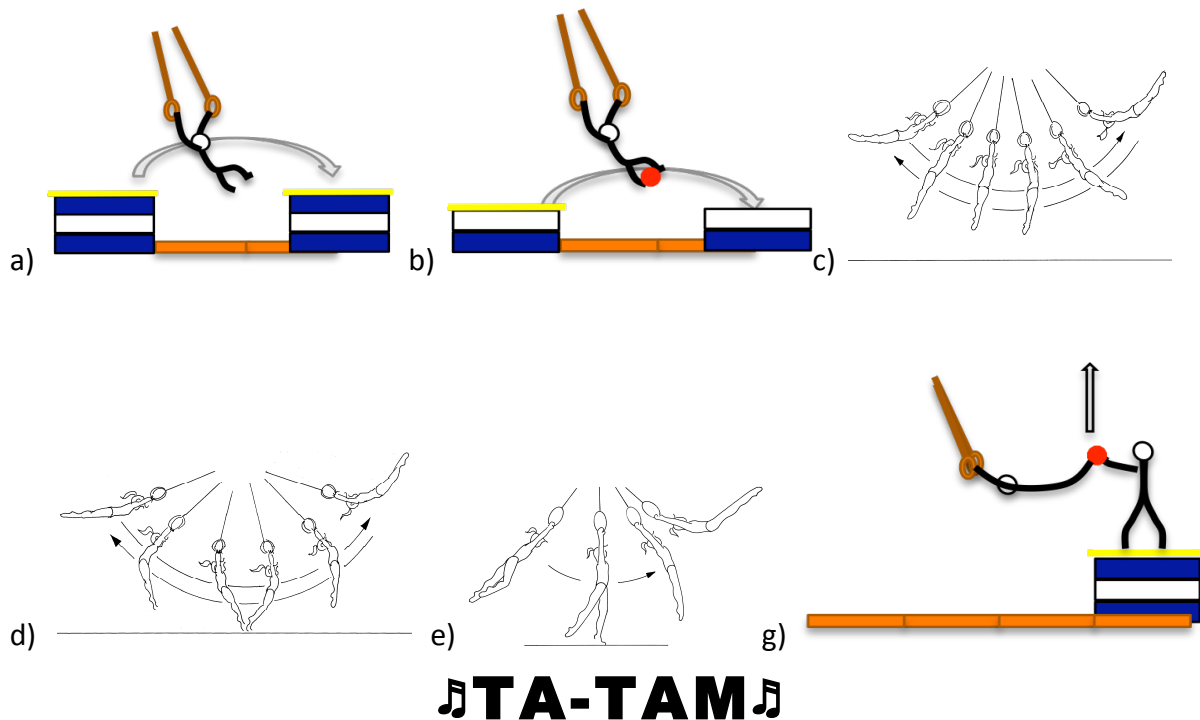
a)



b)

3) Entraînement technique aux anneaux

- a) Passer d'un caisson à un autre en suspension.
- b) Mettre une balle dans un caisson en partant depuis un autre caisson en suspension.
- c) Améliorer la technique de balancé avec le mouvement de courbette : le gymnaste balance, mais sans toucher les pieds par terre.
- d) Le gymnaste balance en touchant les pieds par terre. Dessiner un grand cercle au niveau de ses pieds (casserole) avec des spaghettis dedans (dessin...). Pour chauffer la marmite, le gymnaste doit taper avec ses pieds dedans. Les deux pieds en même temps, puis un pied après l'autre.
- e) Frapper le rythme dans les mains (ta-tam) lorsque le gymnaste doit poser les pieds par terre l'un après l'autre.
- f) Dessiner une ligne par terre. Le gymnaste qui balance doit poser un pied de chaque côté de la ligne pour garder une bonne tension des cordes.
- g) L'entraîneur est debout sur un caisson avec une balle de volley. Le gymnaste doit pousser cette balle en élançant en avant. Si la balle part au plafond l'élan est correcte (Attention à ce que le corps ne casse pas !).



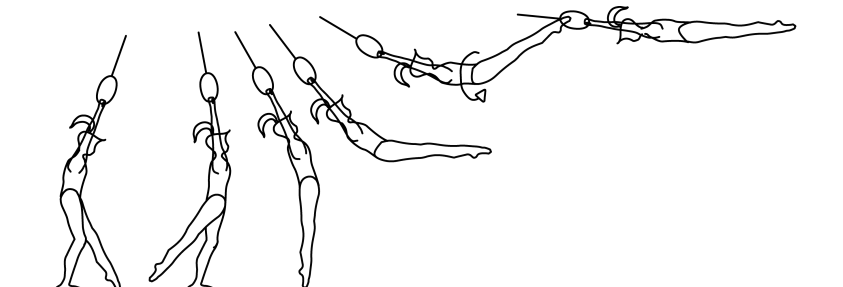
4) Fautes et corrections

Fautes principales	Causes	Technique correcte	Exercices correctifs
• Mauvais rythme dans les balancer	Les pas ne sont pas effectués au bon endroit, les bras plient, le mouvement de courbette n'est pas acquis	La tête reste constamment dans les bras, les deux pas sont effectués à la verticale des anneaux et les pieds sont ensuite projetés en avant en haut. Commencer avec peu d'élan	- 1 e) ; 2 b) ; 3 d) e) f)
• L'amplitude n'augmente pas malgré l'élan	Les jambes ne se dirigent pas vers le haut à la fin du balancé, les bras s'écartent et les postures ne sont pas maîtrisées	Faire des pas un peu plus grands, prendre les temps de les exécuter. Accentuer le mouvement de courbette vers l'avant (C+/C-/C+) et vers l'arrière (C-/C+/I, léger C-)	- 1 c) d) ; 3 e) f) g)
• Le gymnaste balance les pieds vers le haut mais a une position toute cambrée en arrière	La tête sort des bras et le gymnaste tire excessivement se pied en arrière. Il ne voit plus son corps et ne contrôle plus ce qu'il fait	Garder la tête dans les bras, effectuer un bon appui au sol et placer le corps en position I. (le gymnaste pour s'aider peut regarder ses pieds dans un premier temps)	- Travailler le C- à l'arrêt - Travailler avec la vidéo (représentation du corps)
• Le gymnaste a le corps complètement fermé dans le balancé en avant	Il monte ses pieds sur son nez et casse le corps au niveau du bassin	La fermeture pour le C+ a lieu en poitrine et non au bassin.	1 e) avec une attention particulière à la position en avant ! 3 c) d) e) f) g)

... Au demi-tour en avant



1) Technique du demi-tour

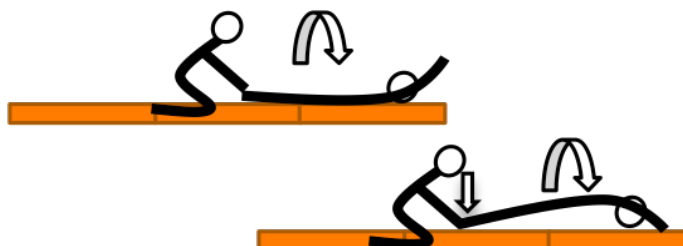


Balancer en avant jusqu'à la position C+. A point mort, les pieds déclenchent la rotation et le corps suit le mouvement longitudinal imprimé. Les hanches vont vers l'avant (ouverture I) puis le $\frac{1}{2}$ tour est déclenché. Le ventre est rentré et les bras restent tendus avec la tête dans les bras.

2) Préparation au demi-tour

Reprise des exercices 1c) et 1d), puis...

- a) le gymnaste debout, les bras en haut. Prendre une position C+ et garder le bassin bien droit. Pousser le nombril vers l'avant et effectuer un demi-tour énergiquement.
- b) Sur le dos sur le sol, le gymnaste se met en position C+. L'entraîneur lui prend les pieds et lui fait faire un demi-tour. Le gymnaste garde son regard en direction des pieds, effectue la rotation en premier avec les pieds et reprend la position C+ une fois le demi tour effectué. (Appui des pieds sur le sol, bassin décollé et mains sur le sol)



- c) Demander aux gymnastes de faire des variations....inventées....cela permet de déboucher sur 1 tour complet, 1 $\frac{1}{2}$ tour ou même 2 tour

