

La courbette au sol

Objectifs :

1. Définir les pré-requis pour l'apprentissage de la courbette.
2. Différents mouvements de courbettes.
3. La courbette dans la rondade, le flic-flac et le renversement.

Définition : passage d'une position du corps courbe à la position courbe inverse, en passant par l'alignement des segments.

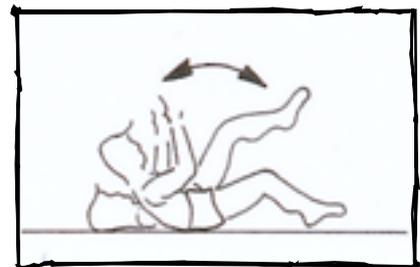
Une courbette efficace est indispensable à la réalisation de la rondade, des renversements en avant et flics-flacs, de tous les mouvements d'élan à la barre fixe, aux barres parallèles, aux anneaux, etc... La courbette est aussi l'un des éléments clés de l'acrobatie.

Il est important que le gymnaste comprenne son fonctionnement car elle revient dans plusieurs éléments autant au sol, comme on va le voir, qu'aux autres engins. La courbette nécessite néanmoins certains pré-requis surtout en ce qui concerne du renforcement musculaire.

1. Pré-requis : Renforcement musculaire

1.1. Bateaux sous toutes les formes

Groupé pour les plus jeunes



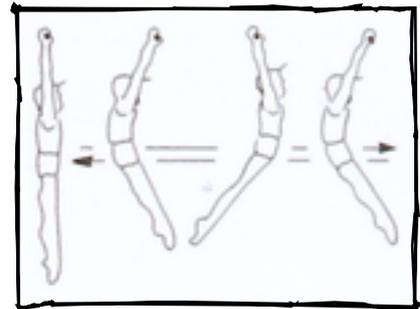
Tendu en position C-

Idem sur le dos en position C+

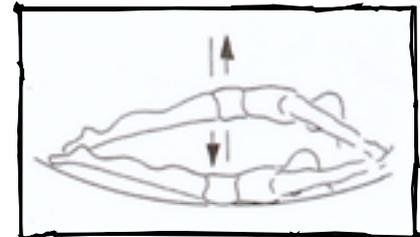
Possibilité de faire des couteaux sur les deux faces aussi



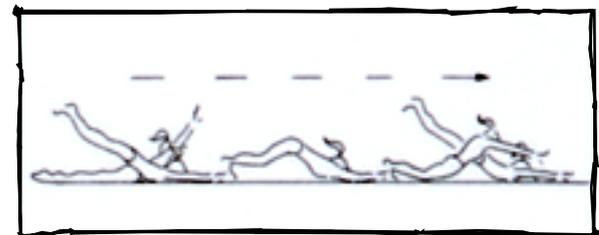
Suspendu à la barre fixe, mouvements de C+ à C- avec manipulation.



Rebondir légèrement sur le trampoline en s'enfonçant en C- pour remonter en C+
Cet exercice demande de la coordination.

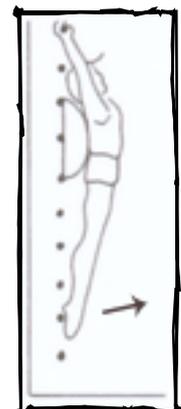


La vague en décomposant le mouvement au début avec le moniteur



Bascule de singe ou même exercice avec un banc recouvert d'un petit tapis. Le gymnaste se met sur le dos, perpendiculairement au banc et laisse tomber les jambes et bras au sol (en position C-). Puis, il fait un mouvement de courbette pour se retrouver en position C+. Cet exercice peut aussi être réalisé sur le ventre.

Suspendu à un espalier, un bloc de mousse entre le bas du dos et l'espalier, faire des mouvements de C- à C+.



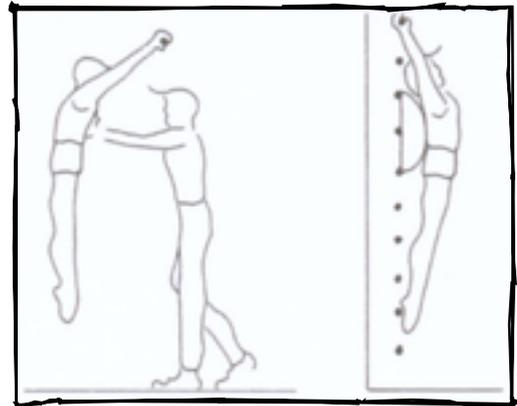
Gymnaste à l'appui facial, le moniteur prend les genoux du gymnaste (à environ 50cm du sol) et se met entre les deux jambes du gymnaste, le gymnaste a les bras tendu et son corps est en C+, il descend en C- en fléchissant les bras. Le moniteur suit le mouvement en abaissant les genoux lors du C+ et en relevant les genoux lors du C-. Répéter ce mouvement à plusieurs reprises (exemple : séries de 10). Cet exercice est plutôt destiné à des gymnastes catégorie C4 ou plus.

2. Exercices pour la courbette

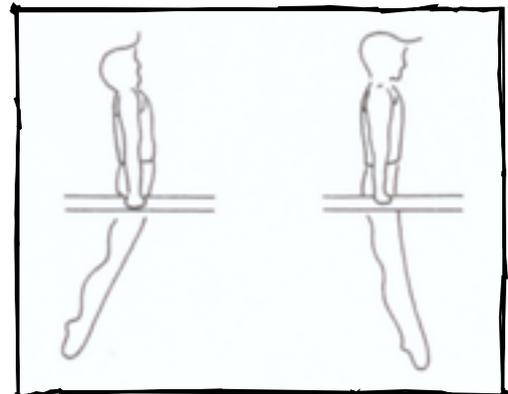
2.1. Positions statiques

Position suspendue, en C+ le moniteur pousse sur la poitrine pour que le gymnaste arrondisse le dos.

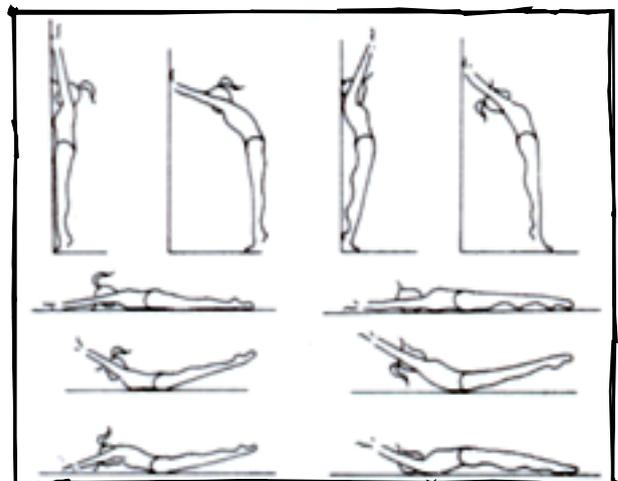
En C- le gymnaste se suspend aux espaliers avec un bloc de mousse dans le bas du dos, ou en suspension et le moniteur pousse dans les omoplates. Le corps ne doit pas être relâché.



A l'appui sur les barres parallèles, tirer les talons vers l'arrière pour la position C- et en avant pour la position C+. Attention à la position du corps dans la position C+.

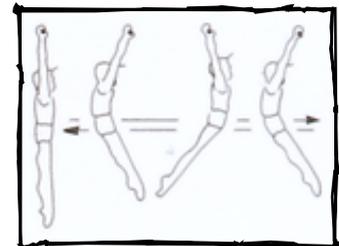
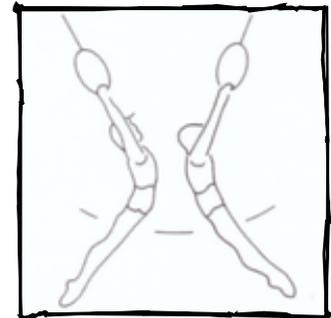


Autres positions statiques contre le mur ou au sol. Toutes ces positions doivent être exécutées avec le corps tonique.

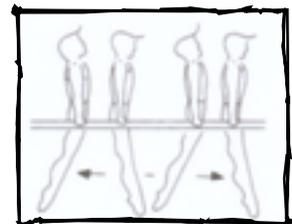


2.2. Petites modifications

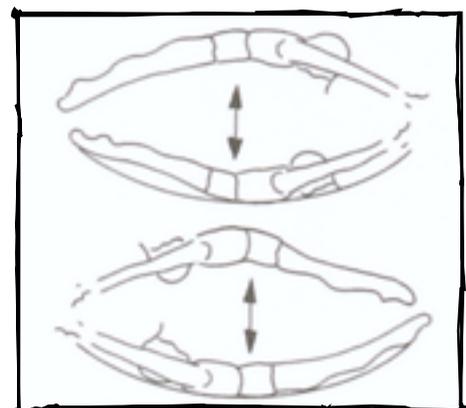
En suspension aux anneaux, passage de la position C+ à la position C-. Les mains et les pieds ne bougent presque pas, c'est le corps qui travaille. Les pieds ne touchent pas par terre, à noter que des cordes très élastiques ne sont pas adaptées. Le même exercice peut être réalisé à la barre fixe.



En appuis aux barres parallèles, passer de la position I à C+ et I à C-. Attention à la position du corps en C+.

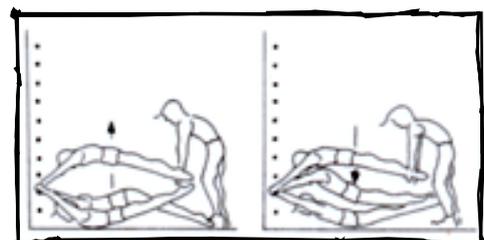


Sur le grand trampoline, passage de la position C+ à C-. Demande de la coordination.



Passage de la position C+ à la position C- avec aide du moniteur.

- Phase 1, avec un cylindre (corps bas, un petit tapis roulé, ...) sous les cuisses, le moniteur met en place les positions.
- Phase 2, avec le même matériel, le gymnaste réalise seul.
- Phase 3, forme comme le dessin (éprouvant pour le moniteur, et forcément plus difficile pour le gymnaste).



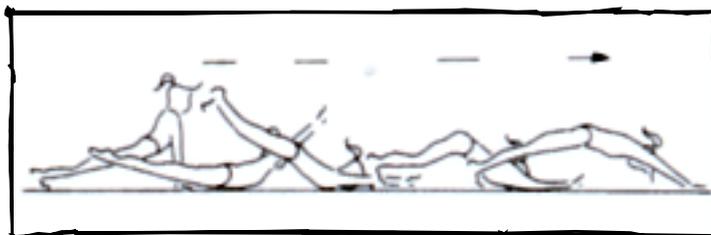
2.1. Mouvements verticaux et horizontaux

Sur le grand trampoline, passages de pieds en mains en position C+ (renforcement).
Une variante de cet exercice est de fouetter les talons en C- lors de l'arrivée sur les mains. Les mouvements se font donc avec le corps plus plat.
Cet exercice demande de la coordination, il est donc conseillé à des gymnastes plus expérimentés.



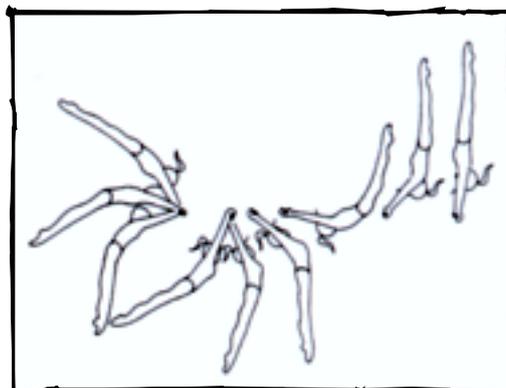
Mouvement de la vague.

1. A genoux sur une surface molle : rouler sur le ventre, bras fléchis, poser les mains de côté hauteur de poitrine, élévation des pieds, appui sur les mains, courbette et retour à genoux.
2. Forme tendue avec décomposition du mouvement pour chaque segment du corps : plat ventre, flexion des chevilles, extension des chevilles pour avancer les genoux, élévation du bassin, appuis des bras, avancer le bassin dos rond et terminer par avancer les mains.
3. Pour atteindre la forme originale, répéter le point 1 en tendant de plus en plus les bras aux oreilles et en ramenant de moins en moins les genoux sous le ventre.

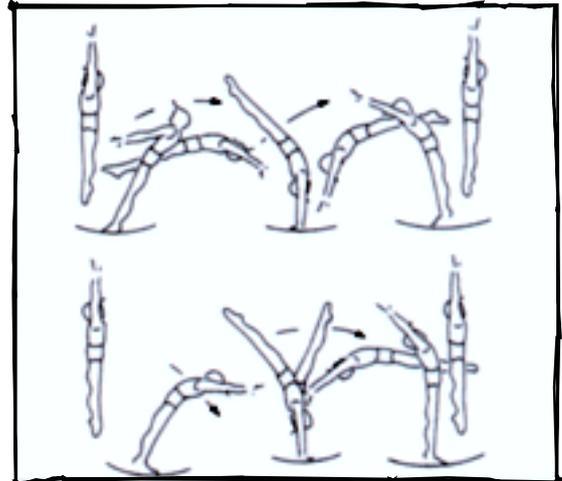


3.1. Mouvements transversaux

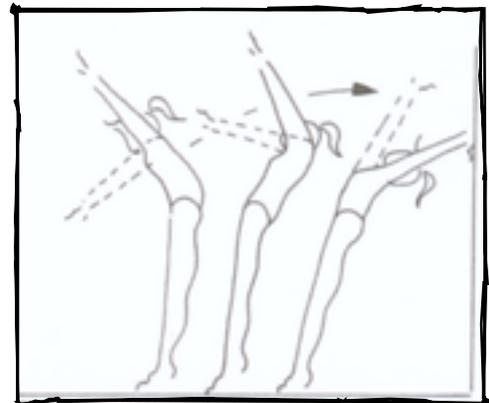
Elancers à la barre fixe. Avec lanières pour travailler en grande série d'élancers. Bien marquer les fouets (passage C- à C+ et C+ à C-)



Sur le grand trampoline, renversement avant et arrière. Recherche des positions de courbette, le trampoline permet de ralentir les mouvements pour définir des automatismes chez le gymnaste.

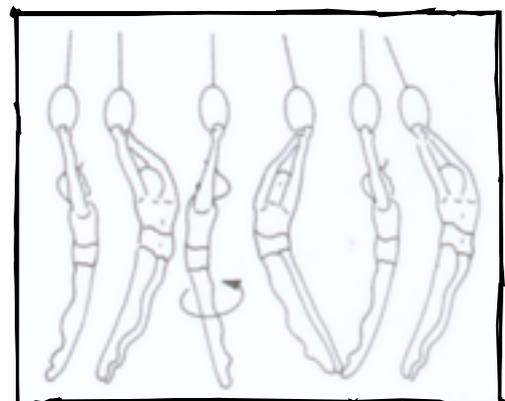


Partir C+ et aller chercher le mur derrière avec les mains pour arriver en position C-
Bon exercice pour la préparation au flic-flac.



3.2. Mouvements longitudinaux

En suspension à un anneau, le corps tourne. Cet exercice permet au gymnaste de passer par les différentes positions de la courbette.

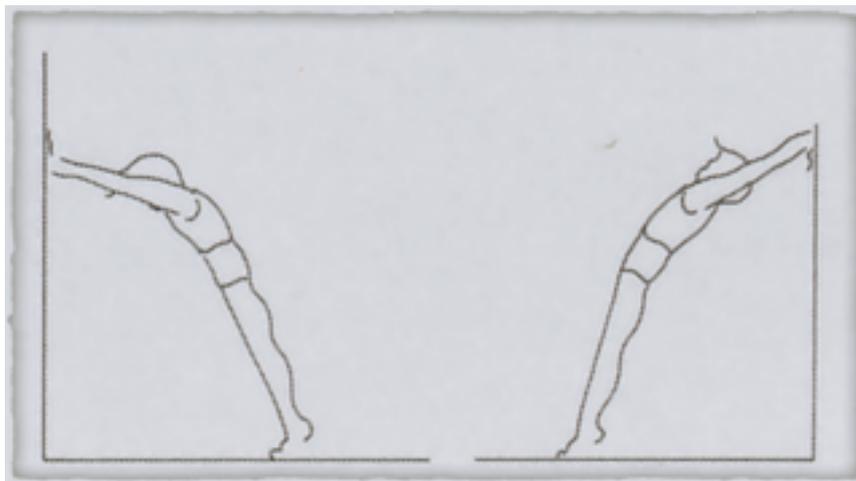


4. La courbette dans les éléments au sol

4.1. Dans la rondade



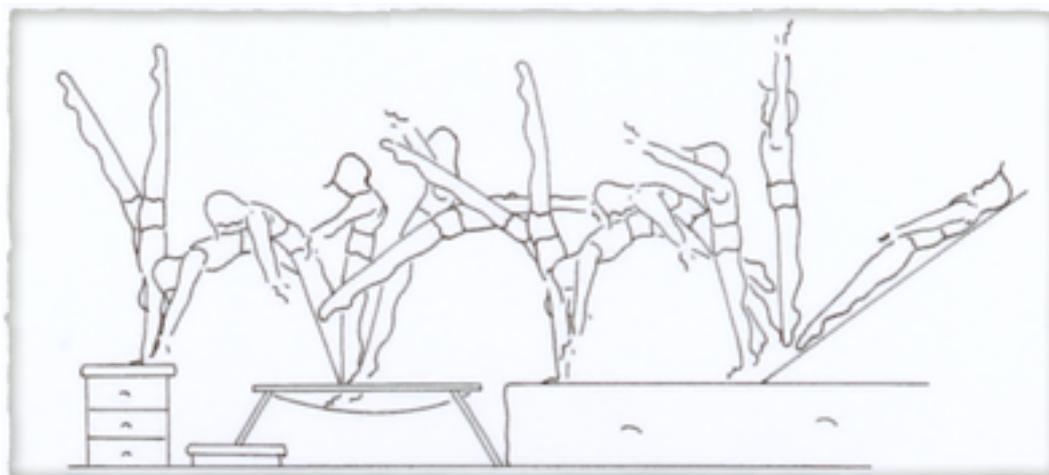
4.2. Dans le flic-flac



Le moniteur peut tenir les mains en position C+ et le gymnaste va chercher le mur derrière



Le moniteur se place au début à côté du gymnaste et l'aide en poussant dans la poitrine pour un placement correct du corps.



Possibilité de partir en C+ sur le mini

4.3. Dans le renversement en avant

