ASSOCIATION CANTONALE VAUDOISE DE GYMNASTIQUE

ACVG

LA ROTATION EN AVANT
LES 4 PORTES D'ENTREE

| Etienne Arn | Janvier 2012 |

D'après La Gymnastique de 3 à 7ans
Roland Carrasco, Edition EPS

Sommaire

La rotation en avant Les 4 portes D'entrée 1

1 Tourner an avant et rouler sur le dos après avoir posé les mains 3

1.1 La déclivité 3

1.2 Le plan horizontal 3

1.3 Sauter pour tourner 4

2 Tourner an avant en posant les mains pour se renverser à la station. 4

2.1 L'approche du renversement 4

3 Tourner jusqu'à la suspension 5

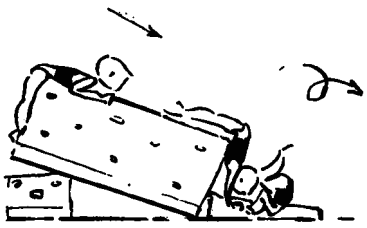
3.1 Tourner pour descendre 5

3.2 Les allés et retours en suspension 5

3.3 La préparation aux grands tours 5

4 Tourner en avant librement 6

4.1 La joie du salto 6

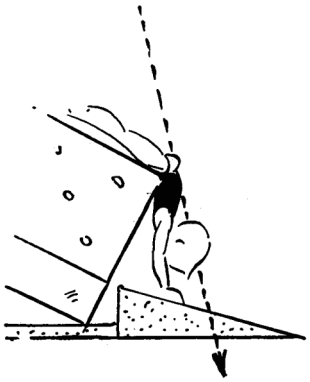


1 Tourner an avant et rouler sur le dos après avoir posé les mains

L'apprentissage de cette forme de rotation doit être marqué par les différentes hauteurs de pose des mains. L'idée est de varier l'axe bassin épaules. Relativement bas, puis de plus en plus haut pour instaurer une impulsion des jambes.

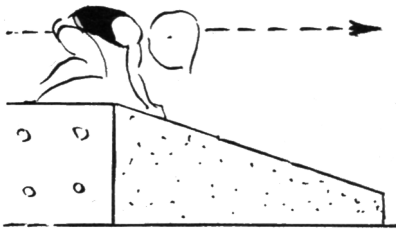
1.1 La déclivité

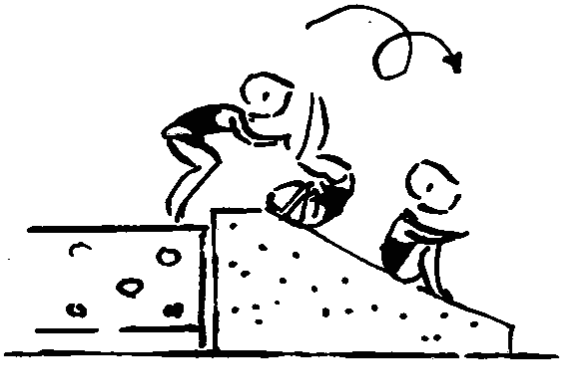
Dans un premier temps, l'enfant se place à plat ventre sur un caisson incliné, face à la pente. La rupture de la pente permet la pose des mains en contrebas, en dessous de la ligne bassin – épaule ce qui provoque un renversement avec un appui passager. Dans un deuxième temps, l'enfant place sa tête baissée, son dos rond et ses bras tendus et pousse les fesses en avant pour tourner sur le dos.



1.2 Vers le plan horizontal

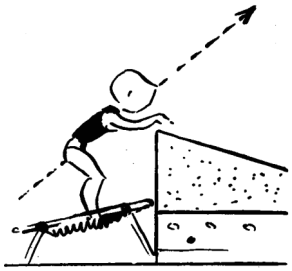
La rotation et associée à une poussée des jambes. Le bassin et les épaules sont sur la même ligne horizontale, puis progressivement, une position redressée qui demande une impulsion des jambes plus conséquente.





1.3 Sauter pour tourner

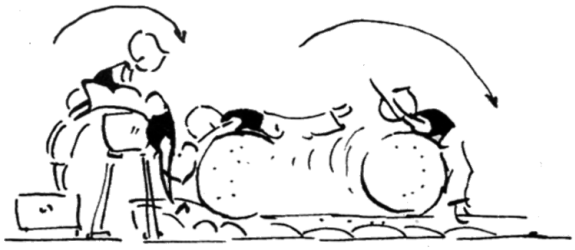
Enfin, l'enfant place ses mains au-dessus de ses appuis (pieds), sur un mini-trampoline pour amplifier la poussée des jambes et facilité le passage du bassin au-dessus l'appui sur les mains.

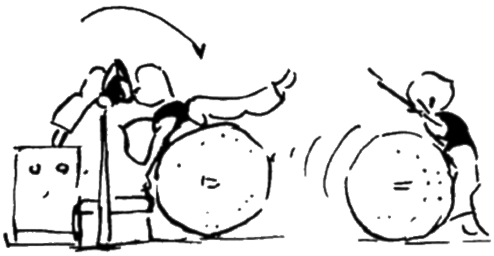


2 Tourner an avant en posant les mains pour se renverser à la station.

2.1 L'approche du renversement

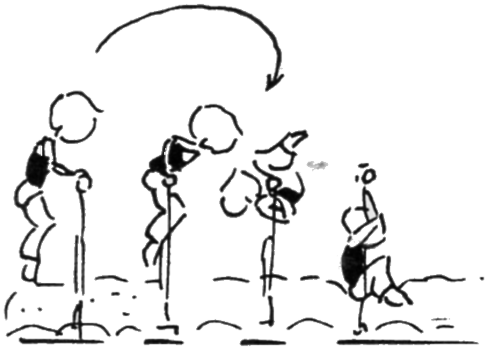
À ce stade, le passage par l'ATR (Appui Tendu Renversé) est suivi d'une rotation du corps **tendu en extension jusqu'à la station debout.**





3 Tourner jusqu'à la suspension

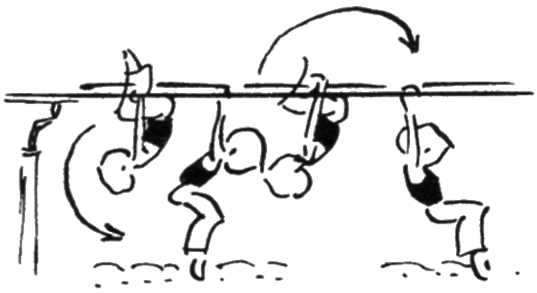
3.1 Tourner pour descendre



De l'appui à la suspension : en barre fixe, départ en appui abdominal (perroquet) sur la barre, tourner en avant autour de celle-ci, corps groupé, carpé ou tendu.

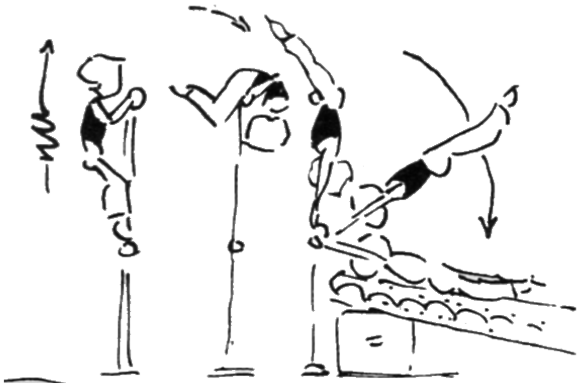
3.2 Les allés et retours en suspension

De la suspension à la suspension, en combinaison rotation arrière et rotation avant aux anneaux ou aux barres parallèles par exemple.

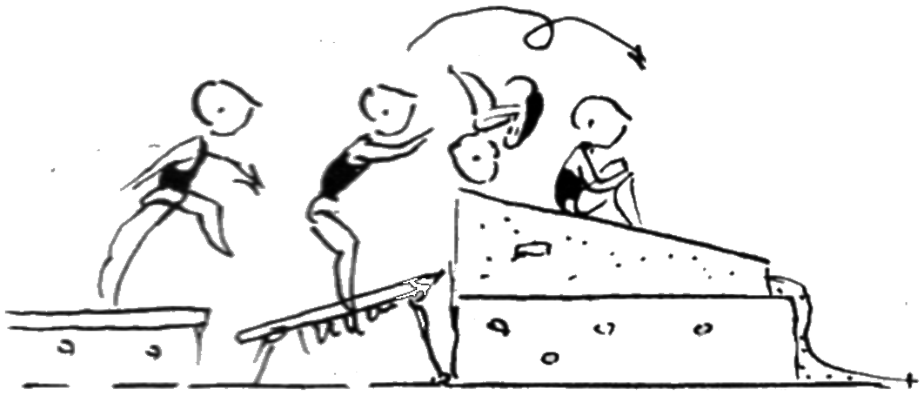


3.3 La préparation aux grands tours

De l'ATR à la suspension, corps tendu… Attention cette approche nécessite un maintien du corps relativement bien acquis. Le mouvement se fera en présence et avec l'aide de l'entraîneur. La prise des mains est en supination ou prises palmaire…



4 Tourner en avant librement

4.1 La joie du salto

Après impulsion des jambes sur un mini-trampoline, à l'arrêt puis après une course d'élan. L'idée sera d'entraîner dans le même temps la coordination de la course, de l'impulsion et la vitesse de rotation. Les notions extension et de hauteur viendrons par la suite.