

# Aide et surveillance

Différence entre assister et assurer

**Assister** : Le moniteur accompagne de manière active le déroulement de mouvement

**Assurer** : le gymnaste effectue seul le mouvement ; le moniteur se tient prêt à intervenir si nécessaire

## 5 principes de base

- connaître le mouvement
- rester le plus **près** possible du gymnaste (transmission de force idéale – centre
- veiller également à sa propre sécurité
- suivre la direction du mouvement
- Eviter **impérativement** l'assistance au niveau des reins

## Les prises

Veiller à ne jamais bloquer d'articulation avec les prises (ex : les 2 mains doivent être entre les mêmes articulations)

Prises opposées : pour tirer et freiner (ex : élanés aux BP)

prises de rotation : pour accompagner les renversements et les rotations. Une main tire et l'autre pousse (ex. roulé avant ) ou les deux mains poussent dans des directions opposées ou différentes

## Remarques importantes

Pour assister/aider de manière correcte, il est utile de se rappeler des éléments suivants :

- centre de gravité (point d'équilibre fictif)
  - se placer en conséquence, le plus près possible du centre de gravité
- axes de rotation
  - savoir sur quel axe le gymnaste va tourner et se positionner idéalement pour l'aide active (vrilles, roues...)

**Aller chercher le gymnaste et l'accompagner jusqu'à l'arrêt**

**Ne pas avoir peur d'être près, de se bouger et d'être ferme**

**Donner des instructions précises ( si je crie tu stoppes tout..)**

**Mettre TROP de tapis**