

## RONDADE

(partie numéro 10920, dans la nouvelle terminologie)

### *Points importants pour la rondade*

- ½ tour rapide, arriver les jambes serrées en position C- (avant d'être à l'appui renversé) = élément le plus important
- tête toujours entre le bras
- mouvement courbette
- les jambes sont ramenées plus ou moins près des mains selon la suite de l'exercice, ex : près si on continue en flic-flac / plus loin si on continue en salto
- avoir fait ¼ de tour avant la pose des mains
- position des mains : main gauche normale, main droite tournée à 90° légèrement croisée (ou inversement)

### *Méthodologie*

#### **1. entraîner le ½ tour en ramenant les jambes le plus rapidement possible pour arriver en position C-**

ex : le/la gymnaste peut le faire seul(e) : appuyer un tapis de 40 cm contre un mur. Les mains seront posées à env. 30-40 cm du tapis (important : contrôler la rapidité et la position finale C-)

ex : même exercice, mais au sol, avec l'aide du/de la moniteur(trice). (quand le/la gymnaste redescend, contrôler qu'il/elle garde les bras dans le prolongement du corps = tête toujours entre les bras !)

#### **2. entraîner le mouvement courbette (il existe énormément d'exercices !!)**

ex : partir en position C- sur un dessus de caisson, passer de C- à C+ (=mouvement courbette), en venant poser les pieds près des mains, et s'élancer sur un gros tapis de 40 cm en position C+. Le/la moniteur(trice) pousse au niveau des épaules dans la première phase afin que la transition C- C+ soit exécutée de la manière la plus juste possible.

⇒ inconvénient : les gymnastes tendent à se laisser tomber au lieu de faire un mouvement courbette rapide. Pour y remédier, faire l'exercice suivant :

ex : (un caisson avec 2-4 éléments en large, un tapis de 6 cm contre le caisson, un tapis de 40 cm contre le caisson). L'exercice est le même que le précédent, à un détail près. Le/la gymnaste part de la position C- sur la caisson, exécute le mouvement courbette pour arriver en position C+ sur le tapis de 40, mais on ne pose pas les pieds par terre, à aucun moment ! On entraîne ainsi la rapidité du mouvement, et pour y arriver, les positions doivent être exécutées parfaitement !)

#### **3. exercice de contrôle des phases**

(un caisson en long de deux éléments, espacé de 1 mètre, un dessus de caisson en large), et 2-3 tapis). Le/la gymnaste part du caisson en long, pose les mains sur le caisson en large et pose les pieds sur les petits tapis.

### *Perfectionnement*

- si la rondade n'est pas «droite », exercer la roue contre un mur. Il y a peut-être un problème avec la roue
- mouvement courbette mal exécuté : trouver un autre exercice, plus simple, puis passer à un autre plus compliqué
- si l'élan n'est pas correct : depuis un reuter et prise d'élan (corriger la position des bras qui doivent être dans le prolongement du corps)
- position des mains fausse : tracer une ligne (mais attention, les mains ne doivent pas être complètement croisées. Le cas échéant, il serait très dur de faire une rotation !)