

Artistique – Agrès pour les 6-10 ans

ou

Le temps propice à l'apprentissage des bonnes bases en gymnastique aux engins

Quelques concepts

Objectif : **Recherche du mouvement idéal**

Celui qui laisse une impression de facilité

L'élégance et la qualité technique d'un mouvement vont de pair. La meilleure réalisation d'un mouvement souligne le plus souvent la technique la plus efficaces.

Comment s'en approcher ?

- **Renforcer les facteurs de condition physique**
- **Travailler en duo (gymnaste-moniteur)**
- **Suivre un programme cohérent**

Renforcer les facteurs de condition physique : Elément central des entraînements

- Echauffement (prévention des micro-traumatismes)
- Préparation spécifique
- Travail aux engins (apport qualitatif et quantitatif)

Travailler en duo : Avantages

- Prise de conscience des postures
- Apprentissage des mouvements
- Concentration accrue
- Renforcements fréquents
- Augmentation de la confiance mutuelle

Suivre un programme cohérent

- Régularité des apprentissages
- Apprentissages par famille de mouvements
- Apprentissages adaptés aux compétences du gymnaste