



# Aide et surveillance

## Principes théoriques (10mn)

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

Au fur et à mesure des progrès du gymnaste, passer d'assister vers assurer jusqu'à l'autonomie

## 5 principes de base (ceci donne la confiance au moniteur)

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

## Les prises

**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

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

## Aspects 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...)

## Les règles d'or (tout ceci donne la confiance au gymnaste)

**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..)**

**Tapis en suffisance**



# Aide et surveillance

## Exercices pratiques

### Idee de demo sur les engins (10mn)

(1 demo sur chaque engin, en gras la demo à faire)

Sol :	Roue – <b>Renversement avant</b> – rondade enchaînement - <b>porté</b>
Reck :	Tour d'appui – <b>Bascule</b> - Elancé sur reck haut – sortie filée
AB :	<b>Disloque arr.</b> – ½ tour – plan incliné
BP :	Elancé de base – <b>sortie ½ tour devant</b> – Sortie élevée ou stand
Mini :	Saut extension (event ½ tour) - <b>Saut roulé</b> – Salto avant (2 tapis 40)

### Exercices de groupes (25mn)

Groupe de 5 ou 6

5 mn par engin

Tout le monde tient 2 fois à chaque engin

### Synthèse (2mn)

Répéter les 5 principes et les règles d'or