

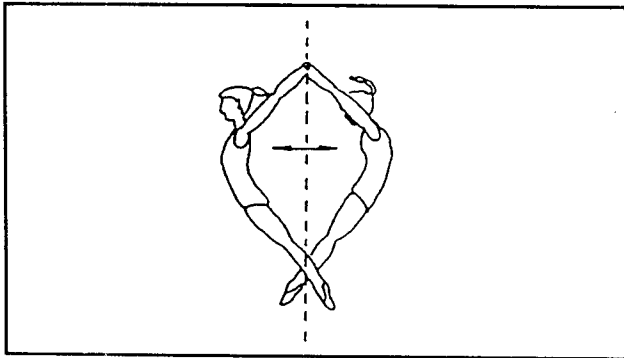
5. Changement de position "bateau"

a) Changement de position "bateau":

Changement de position "bateau" par l'intervention du moniteur:

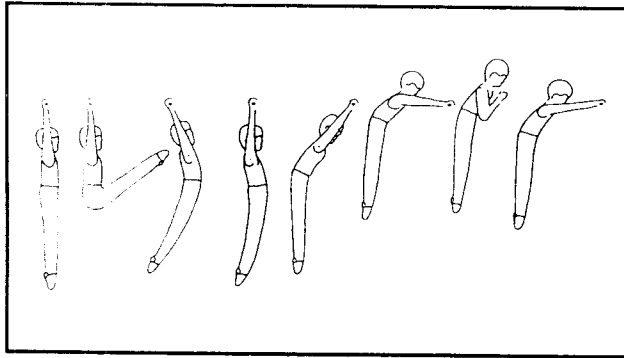
Posture C+ \longleftrightarrow Posture C-

Le gymnaste doit prendre conscience du principe du contre-mouvement (mouvement passif!).



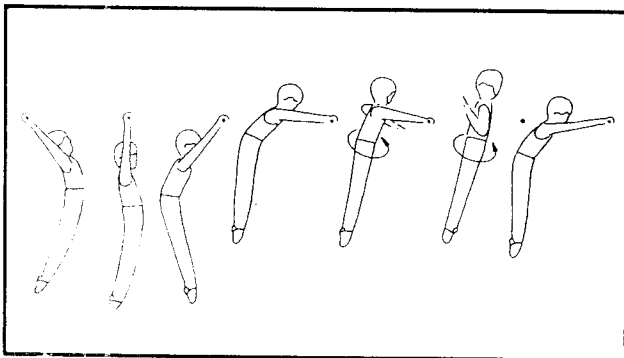
b) Changement de position "bateau" en tapant des mains:

Comme pour l'exercice a), mais lâcher les prises, taper dans les mains et reprendre la barre.



c) Changement de position "bateau" avec pirouette:

Comme pour l'exercice a), mais lâcher les prises, pirouette et reprendre la barre.

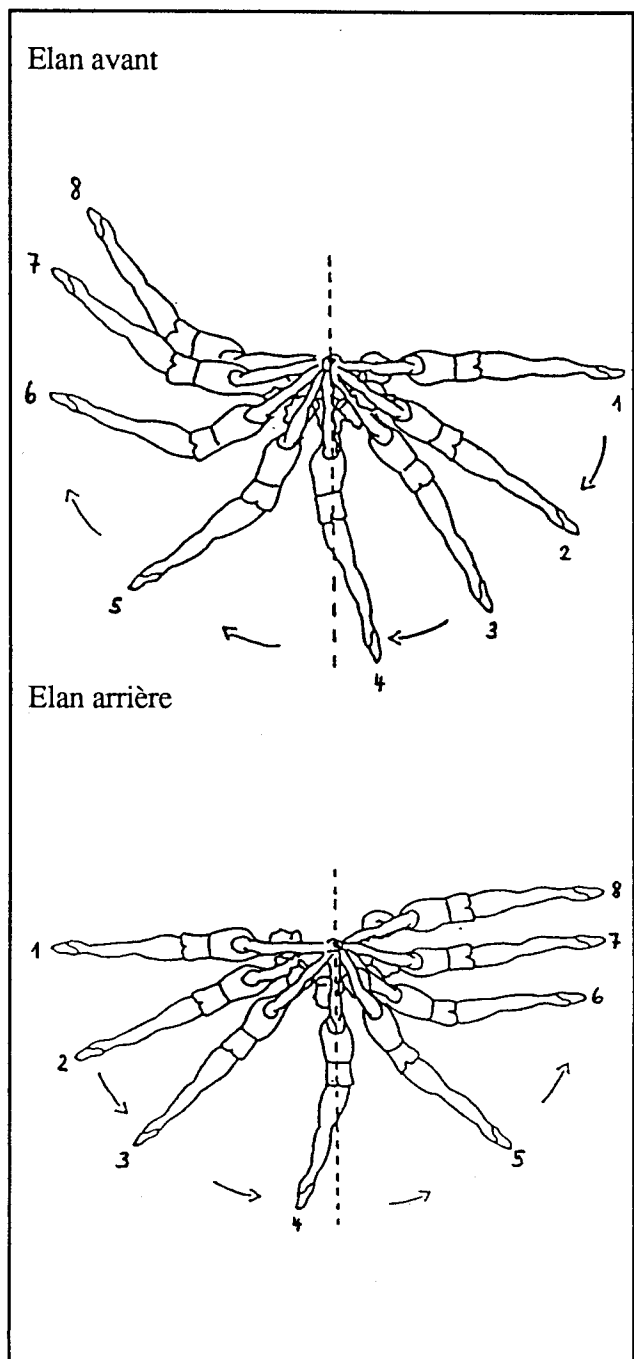


6. Elancé en suspension

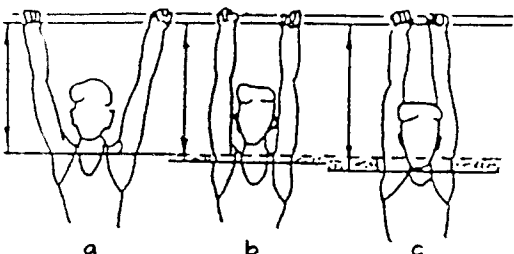
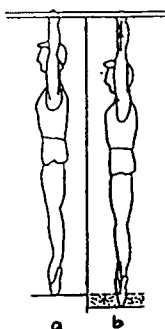
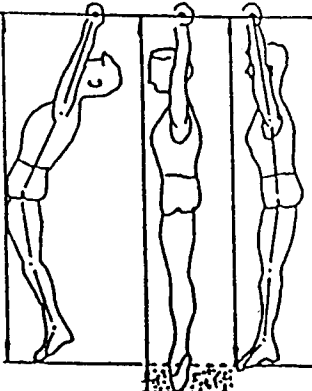
Pour engendrer l'élan le plus efficace possible, le centre de gravité du gymnaste doit s'éloigner au maximum de la barre dans les mouvements descendants.

Par contre, pendant les mouvements ascendants, il faut raccourcir au maximum la distance entre la barre et le centre de gravité.

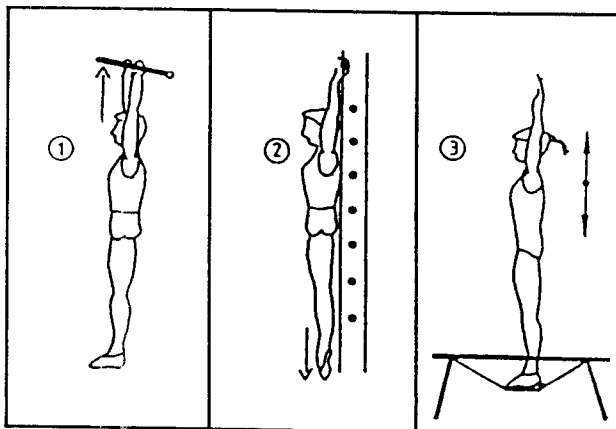
Il en résulte la technique suivante pour l'élané de base en suspension à la barre fixe:



L'enseignement de la **position d'exécution correcte** peut débuter au moment où les jeunes gymnastes se sont accoutumés aux diverses suspensions.

POSITION D'EXECUTION EN SUSPENSION											
<p>1. Il est possible de gagner de la longueur en resserrant les prises.</p> 	<p>2. Il est aussi possible de gagner de la longueur grâce à une élongation totale au niveau de la ceinture scapulaire (gain d'env. 10 cm).</p> 										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Prises</th> <th>Gain en longueur</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a) larges</td> <td>faible</td> </tr> <tr> <td>b) égales</td> <td>important</td> </tr> <tr> <td>c) étroites</td> <td>très important</td> </tr> </tbody> </table>	Prises	Gain en longueur	a) larges	faible	b) égales	important	c) étroites	très important	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>a) suspension décontractée, passive</td> </tr> <tr> <td>b) suspension allongée, active</td> </tr> </tbody> </table>	a) suspension décontractée, passive	b) suspension allongée, active
Prises	Gain en longueur										
a) larges	faible										
b) égales	important										
c) étroites	très important										
a) suspension décontractée, passive											
b) suspension allongée, active											
<p>3. Le corps doit être tendu pour obtenir un gain de longueur maximum.</p> 	<p>4. Lever les épaules vers la tête (le muscle deltoïde touche l'oreille).</p> <p>5. La tête est tenue dans le prolongement de la colonne vertébrale:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le menton n'est pas poussé vers la poitrine; - la tête n'est pas tirée en arrière. 										

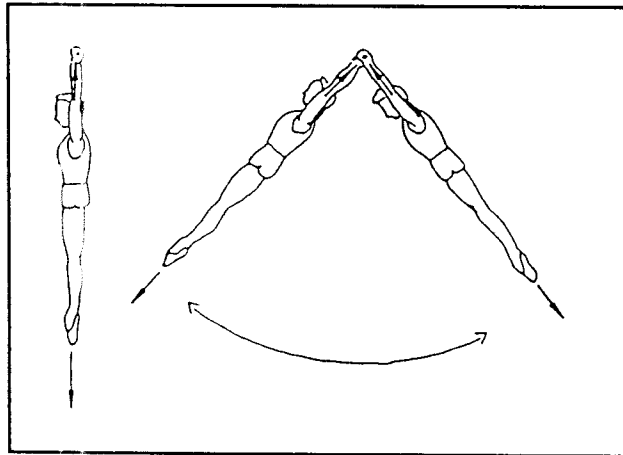
Exercices pour l'élongation active au niveau de la ceinture scapulaire:



1. Repousser activement le bâton de gymnastique.
2. Elongation à la suspension aux espaliers.
3. Obtenir un mouvement vertical par une élongation rythmée au niveau de la ceinture scapulaire (pas de travail des jambes!).

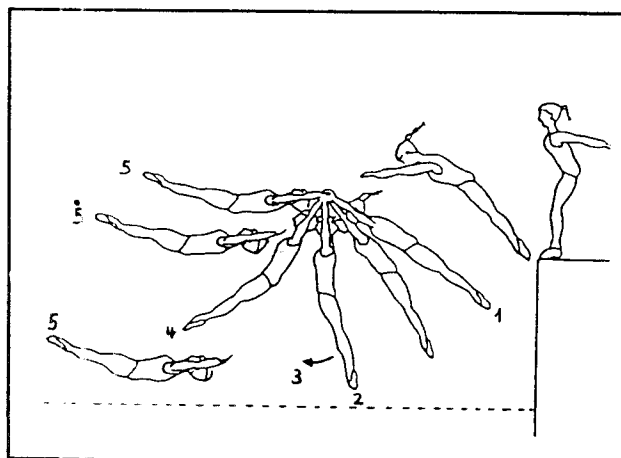
L'étape suivante consiste à développer l'élan de base. Nous proposons quelques exercices adéquats:

a) **Le moniteur pousse le gymnaste de la suspension en position correcte (posture I) dans un élan.** Le gymnaste doit maintenir la posture I:



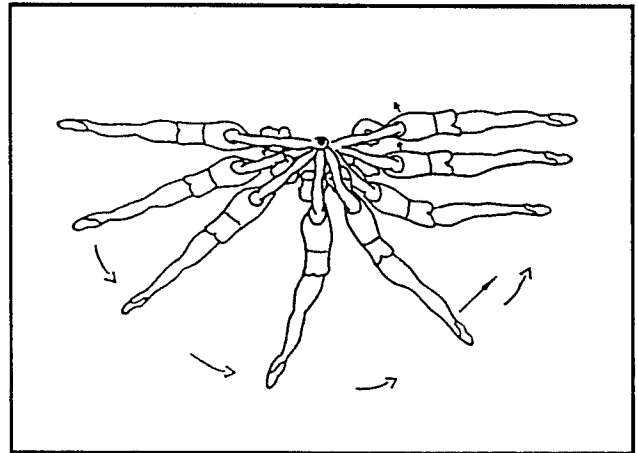
b) **De la station, sauter pour s'élancer en suspension en avant:**

- 1 Dès le contact avec la barre, prendre immédiatement une position d'exécution correcte (élongation active du corps).
- 2 Passage à une position en surextension (Posture C-).
- 3 Contraction musculaire rapide et vigoureuse puis freiner le mouvement.
- 4 Prendre la posture C+.
- 5 Lâché actif de la barre en ouvrant l'angle bras-buste, puis se laisser tomber dans la fosse de réception ou sur un gros tapis.



c) **Introduction de l'élan arrière actif:**

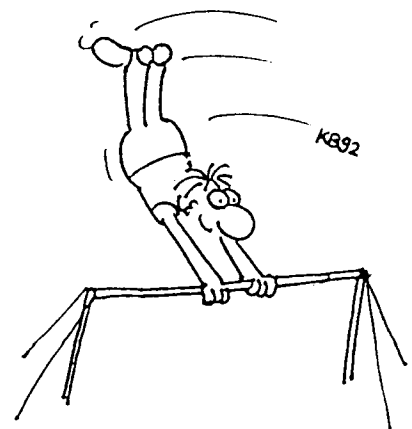
Un élan autonome au moins jusqu'à l'horizontale ainsi que l'augmentation continue de l'amplitude caractérisent une bonne exécution du mouvement.



CONSEILS

➔ Les exercices d'élan en suspension peuvent être exécutés avec des lanières de sécurité.

Le film "Ausflug ins Nirvana" (Voyage dans le nirvana) disponible à la vidéothèque de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (en allemand uniquement à la date de parution de la brochure, cote V. 72.129) donne de plus amples informations sur l'emploi de ces lanières de sécurité ainsi que sur l'utilité de plusieurs engins auxiliaires.



3.2.12 Cellule "Anneaux (balançants)"

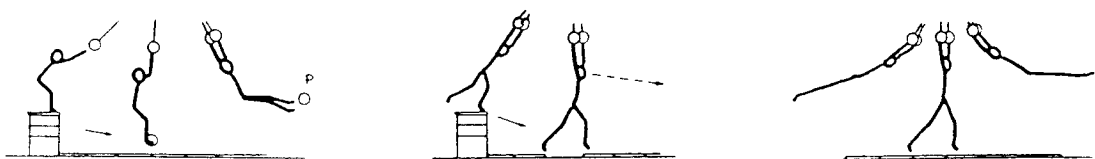
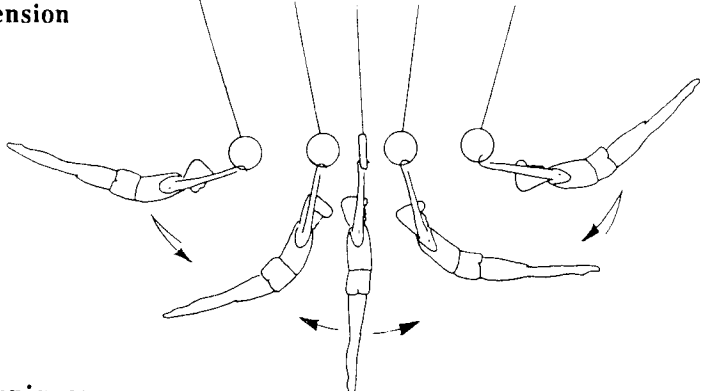
1. Généralités

Vu les charges ponctuellement extrêmes supportées par les épaules lors des mouvements aux anneaux, c'est à cet engin que l'on consacrera le moins de temps dans la gymnastique par le jeu. (Voir tableau "Accentuation des cellules", à la page 7).

Le gymnaste doit maîtriser la suspension et l'élan à la barre fixe avant de passer aux éléments spécifiques des anneaux (balançants).

Dès ce moment, l'enseignement se poursuit au moyen de la suite méthodologique présentée dans le tableau ci-dessous:

SUITE METHODOLOGIQUE POUR LES ANNEAUX (BALANCANTS)

1	<p>Accoutumance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suspension et léger élan (page 31) - Acquisition de la position d'exécution à la barre fixe (page 33) - Acquisition de diverses formes de suspension et d'appui: <ul style="list-style-type: none"> . suspension mi-renversée groupée/carpée/tendue . suspension par les jarrets/suspension à l'équerre . suspension dorsale . appui à l'équerre (jambes écartées) . appui renversé.
2	<p>Balancé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour tous les exercices avec caisson, lever les genoux lors du balancé en arrière! 
3	<p>Elancé en suspension</p>  <p>Description technique:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Elancer vers le bas, de la position horizontale, corps en légère surextension (posture C-), tête en position normale, avec conduite légèrement écartée des anneaux. 2 Impulsion des jambes peu avant la verticale. 3 A la verticale, corps tendu (posture I). 4 Poursuite de l'impulsion des jambes en avant haut → Posture C+. 5 Elévation du corps dans une position finale haute, soutenue par l'ouverture de l'angle bras-buste; conduite des anneaux légèrement écartée; regard en direction des pieds; position du corps (posture C+). <p>Méthodologie</p> <p>D'un élané avec soutien du rythme par le moniteur, augmentation de l'amplitude du mouvement par accentuation de l'élan en avant et en arrière.</p>