1 MÉTHODOLOGIE DU FLEURIER AU RECK

Fleurier : Elancé en suspension en av. et salto arrière à la station au reck.
Fleurier au reck haut ou bas groupé ou tendu.

1.1 DÉSCRIPTION DE L'ELEMENT FLEURIER GROUPÉ

La description de l'élément passe par une image visuelle de l'élément en question :

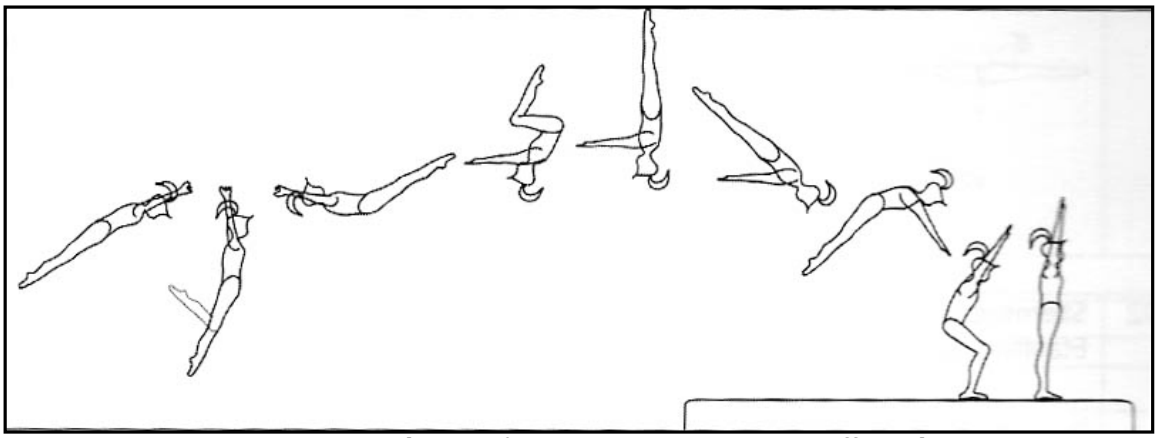


Figure 1.1-A: Elément n°40801 (et 40802, 40803) Difficulté 7

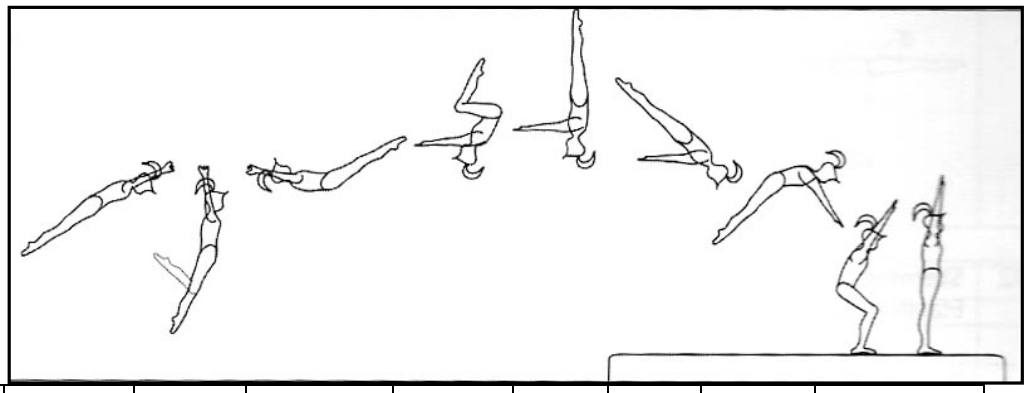
Et par une description orale expliquant le déroulement des différentes phases.

1. L'élement commence à la suspension de l'élancé arrière
2. Elancé en avant
3. Courbette
4. Shooter les pieds vers le haut (à la perpendiculaire du sol)
5. Grouper + rotation arrière sur l'axe transversal
6. Ouverture du corps entre 10°° et 14°°
7. Station (la station fait partie de cet élément. Il est donc important d'en parler)

L'explication doit être le plus simple possible. Il faut tout de même bien décrire, dans les bons termes, toutes les phases d'un déroulement parfait de l'exercice afin que le gymnaste « visualise » le correcte développement de l'élément.

1.2 DECOMPOSITION DE L'ELEMENT

Cet exercice est très utile au moniteur, car il permet de mieux visualiser les positions clés qui se cachent sous l'élément. Ceci permet entre autre de trouver plus facilement des postes et/ou des exercices ciblés à l'élément à entraîner



Phase	1	2	3	4	5	6	7	8
Posture clé	C+	C-	C++	C++	I	I	C+	Station
Position clé	Suspension			---				Debout
Mvmnt clé	Courbette C+/C-/C+			**R**otation **A**xe **T**ransversal arr.				---
Liaison 1 Fleurier groupé	---			grouper	ouverture	---		Station
Liaison 2 Fleurier carpé	---			carper	ouverture	---		Station
Liaison 3 Fleurier tendu	---			Rien !!!	ouverture	---		Station

Figure 1.2-A: Décomposition de l'élément

Les phases de 1 à 3 sont les plus importantes !!!

La décomposition en position, postures et mouvements clés est applicable à tous les éléments.

1.3 PRE REQUIS

Grâce à la décomposition de l'élément il est entre autre plus facile de déterminer le pré-requis.

Dans l'ordre d'importance :

1. Courbette
   La courbette est le point fondamental pour cet élément. Le gymnaste doit être capable d'exécuter une courbette dans le bon timing et dans la bonne direction. Le faite de devoir shooter correctement les pieds vers le haut est important pour que la rotation ainsi que toute la deuxième partie de l'élément s'engendre dans la bonne direction.

2. Elancées au reck (haut ou bas)
   Le gymnaste capable de balancer correctement au reck haut (ou bas avec le jbs pliées) est en principe synonyme d'une bonne exécution de courbette, et peut entre autre aider à prendre les repères pour le bon timing d'exécution des phases de l'élément.

3. Rotation sur l'Axe Transversal (Arrière)
   La connaissance de la rotation arrière sur l'axe transversal aide d'avantage le gymnaste à se repérer dans l'espace.
   (la base d'un RAT arrière est le roulé arrière). Bas besoin de maitriser les « saltos arrière » pour entrainer un fleurier.

1.4 POSTES ET INSTALLATIONS

Les postes et les installations ont pour but d'entrainer les phases de manière séparés. Ceci afin de faciliter le gymnaste à la compréhension de ces phases. La mise en place des installations servent entre autre au gymnaste à se trouver dans une situation moins dangereuse et permet à l'entraîneur de veiller de manière plus simple, plus efficace et laissent en principe plus de « place » pour individuer les corrections à donner.

1.4.1 ELANCEES – COURBETTE

Entraînement des phase 1 à 3.

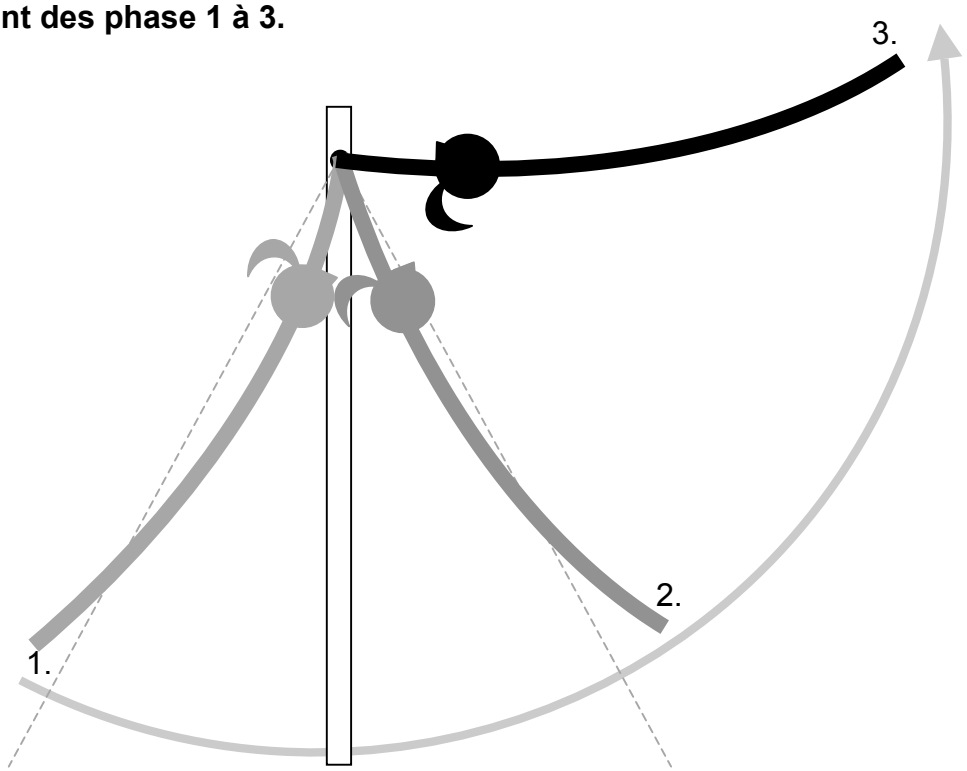


Figure 1.4-A: Courbette

1. **C-** avant le poteau (possiblement à la hauteur des tirants d'un reck Olympique)
2. **C+** à la hauteur des tirants d'un reck Olympique
3. **Shooter** les pieds **directement vers le haut** (perpendiculaire au sol)

Cet exercice peut être exécuté aussi au reck bas avec les jbs pliées

Entraînement des phase 1 à 4.

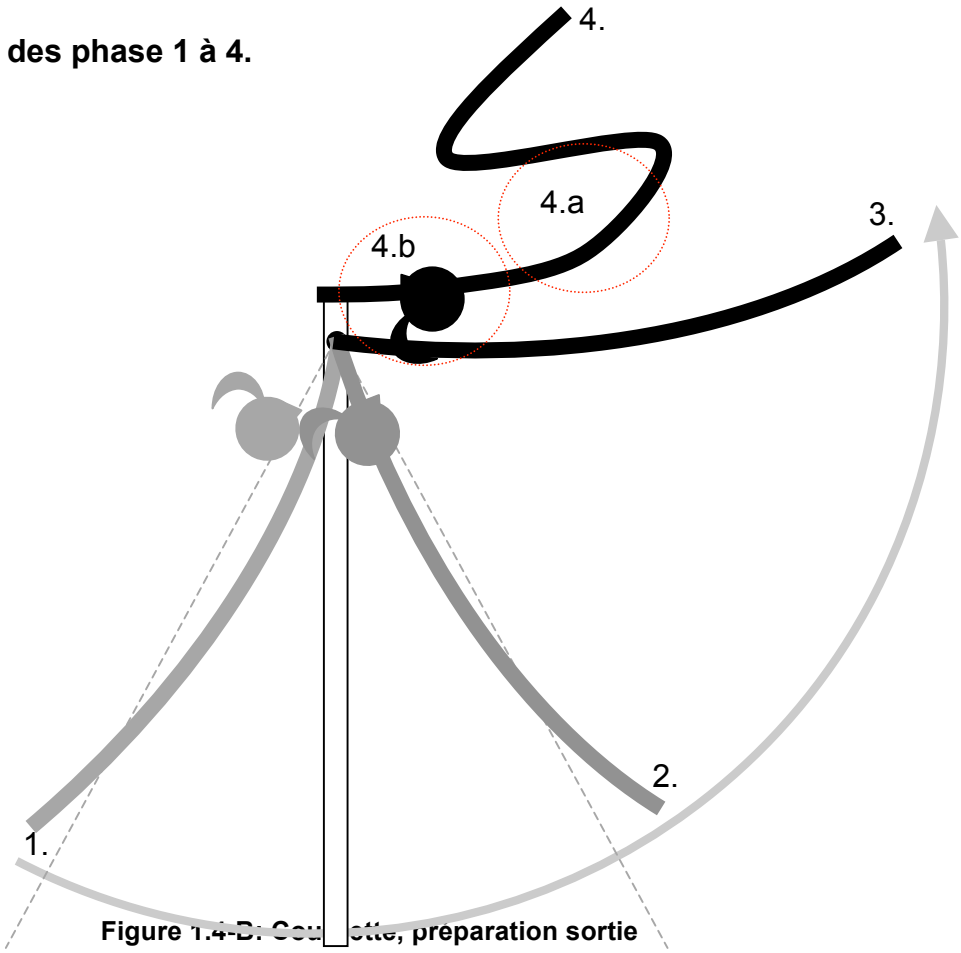


Figure 1.4-B: Coupelotte, préparation sortie

1. **C-** avant le poteau (possiblement à la hauteur des tirants d'un reck Olympique)
2. **C+** à la hauteur des tirants d'un reck Olympique
3. **Shooter** les pieds **directement vers le haut** (perpendiculaire au sol)
4. préparation groupé en C+

4.a C+ accentué

4.b la tête est un prolongement du corps, les bras cachent les oreilles.

Attention aux fautes possibles :
Les pieds ne shootent pas vers le haut en phase 3 mais vers l'avant en phase 2
Angle dans les épaules dans les phases 2,3,4
Tête en arrière dans les phases 3,4
Corps cassé dans les phases 3,4

1.4.2 MOUVEMENT SLOW-MOTION

Le mouvement Slow-Motion est une façon d'assimiler l'élément en exécutant lentement phase après phase. Cette méthode est facilement utilisable avec les jeunes gymnastes mais, due au pois plus important, moins adaptable aux grands. D'où l'intérêt d'enseigner des élements (même si difficiles) aux jeunes gymnastes.

Cette méthode doit être une solution « transitoire » à utiliser sur courte durée, car le gymnaste peut s'habituer à la « lenteur » d'exécution. Ce qui est à éviter.

Le Slow-Motion permet entre autre à l'entraîneur de corriger et de modeler, si nécessaire, le gymnaste à chaque phase de l'élément.

Attention : Cette méthode ne permet pas vraiment de travailler l'ouverture

Entrainement des phases de 3 à 8 à l'arret
Positionner le reck à la hauteur de l'épaule de l'entraîneur

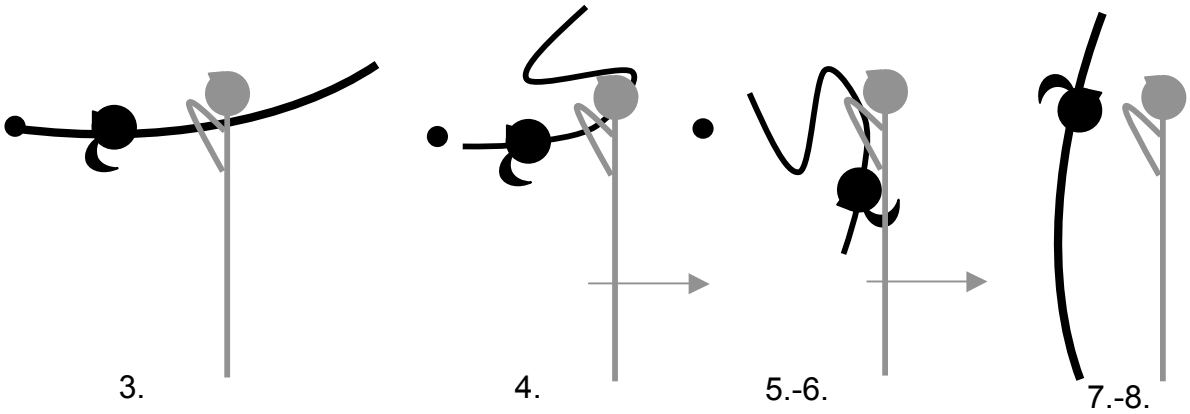


Figure 1.4-C: Veiller en Slow-Motion

3 Gymnaste en position C+. L'entraineur **tien** le gymnaste sur l'épaule, à la hauteur du bassin
4 Gymnaste en position C+ groupé et lâche les mains. L'entraineur se déplace en arrière afin d'éloigner le gymnaste du reck. Il est important de l'éloigner car la dynamique au ralenti de cet élement ne permet pas au gymnaste de s'éloigner tout seul.
5 Le gymnaste continue la RAT arr. L'entraineur continue son déplacement en arrière
6 Station (l'entraîneur félicite le gymnaste)

Entrainement des phases de 3 à 8 avec mouvement
La procédure est la même de celle décrite avant. Seule différence, le gymnaste exécute l'élément avec un peu d'élan. Dans ce cas l'entraineur anticipe le mouvement et se prépare à veiller le gymnaste dés la phase 2.

1.4.3 FELURIER / 3 ELANCEES

Il s'agit d'exécuter l'élément à vitesse réelle. Le fleurier peut être fait sur un reck bas comme sur un reck haut. Il n'y a pas de différence dans la méthode de veiller.

Il est très important de se synchroniser entre gymnaste et entraîneur. Pour cela il est indispensable d'effectuer quelques élancées « a vide » pour donner la possibilité à l'entraineur de prendre le rythme.

On demande au gymnaste d'exécuter quelques élancées (1 ou 2 pas plus).

C'est à l'entraîneur de déclencher le moment ou l'exercice commence.
Au 3ème élancé av. l'élément sera exécuté.

1er	L'entraineur demande une préparation au gymnaste (UN)
2ème	Rien (DEUX)
3ème	Go !!! (TROIS)

L'entraîneur (ou les entraîneurs) veille de côté avec les 2 mains à la hauteur du bassin. La première main se place au niveau du ventre, la deuxième sur le bas du dos.
Profiter de positionner de se positionner pour avoir la main forte sur le ventre

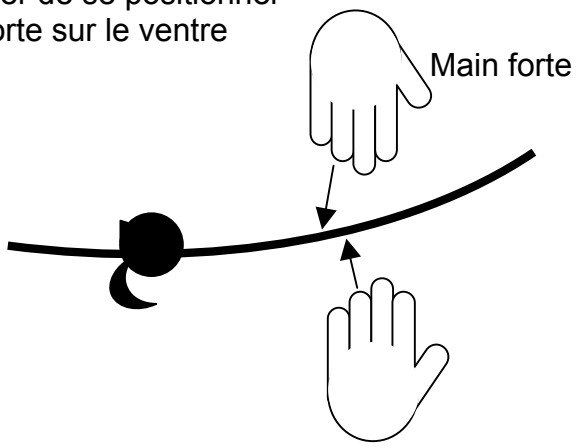


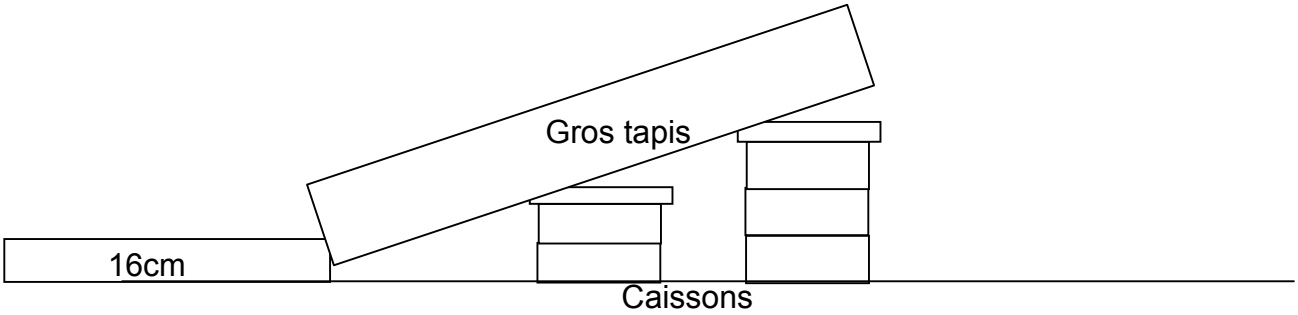
Figure 1.4-D: Veiller le Fleurier

Attention au positionnement des mains et au sens de rotation du gymnaste afin de ne pas se retrouver avec les bras enroulés pendant la rotation.
Aider entre autre le gymnaste à s'éloigner du reck.

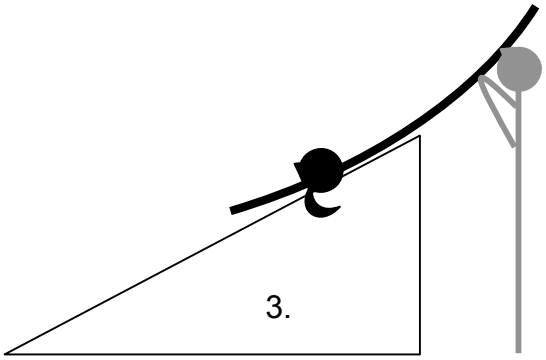
Pour veiller au reck haut il est possible de mettre 2 caissons en long à côté du reck afin de se retrouver à une hauteur plus adéquate.

1.4.4 PERFECTIONNEMENT A LA RAT ARR. GROUPE

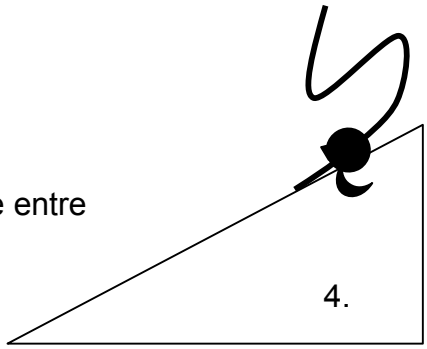
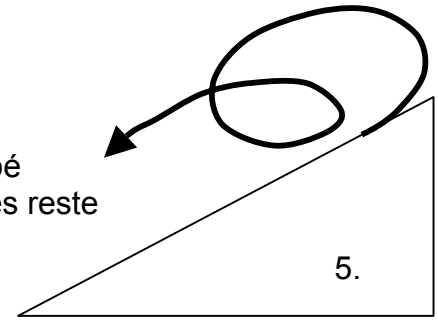
Travailler la rotation arrière sur l'axe transversal sur un plan incliné. Un plan incliné peut être fait de différente manières.



Avec l'aide de l'entraineur, Position C+
Et shooter vers le haut



Les genoux font un mouvement circulaire entre
La phase 3. et 4.



Le corps doit rester bloqué en C+ groupé
L'espace entre les genoux et les épaules reste
Inchangé pendant route la RAT