



1 MÉTHODOLOGIE DES DIFFÉRENTES FORMES DE PIEDS BARRE AU RECK

Pieds barres 1tour ou $\frac{3}{4}$ en avant ou en arrière.

De la position carpé, les pieds sur la barre : élan circulaire (ou $\frac{3}{4}$ élan circ.) en avant (ou en arrière) avec ou sans changement de prises

1.1 DIFFÉRENTES FORMES DE PIEDS BARRE

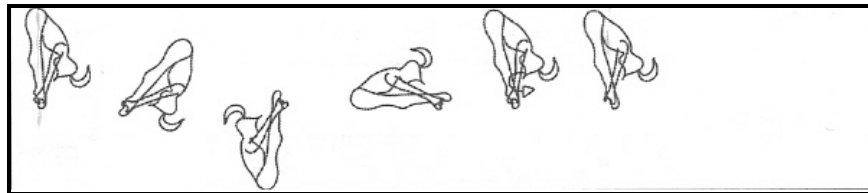


Figure 1.1-A: Élément n°40416 $\frac{3}{4}$ av. avec changement de prises. Difficulté 5

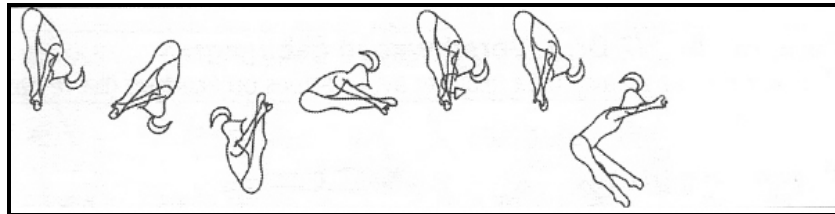


Figure 1.1-B: Élément n°40417 $\frac{3}{4}$ av. avec changement de prises à la susp. Difficulté 6



Figure 1.1-C: Élément n°40415 1tour avant Difficulté 6



Figure 1.1-D: Élément n°40413 1tour arrière. Difficulté 6



1.1.1 COMBINAISONS DE PIEDS BARRE

$\frac{3}{4}$ av.	jb serrées	jb tendues	5	à la suspension	6
	jb écarées	jb tendues	5		

1 tour av.	jb serrées	jb tendues/pliées	6
	jb écarées	jb tendues	5

$\frac{3}{4}$ av.	jb serrées	jb tendues	5
	jb écarées	jb tendues	5

1 tour av.	jb serrées	jb tendues/pliées	6
	jb écarées	jb tendues	5

1.2 DESCRIPTION DES PHASES CLES

Regardons de plus près les phases de départ et d'arrivée des différents pieds barres. Il est très important que le gymnaste comprenne exactement où commence et où finit l'exécution de l'élément en question

Départ		Arrivée	
rotations en avant	<p>Alignement des hanches sur le reck</p>	1 tour	<p>Alignement des hanches sur le reck</p>
		$\frac{3}{4}$	<p>Hanches min 45°, max 90° en dessus de l'horizontale</p>



Départ		Arrivée	
rotations en arrière	<p>Alignement des épaules sur le reck</p>	1 tour	<p>Alignement des épaules sur le reck</p>
		3/4	<p>Epaules min 45°, max 90° en dessus de l'horizontale</p>

1.2.1 DEPART ET EXECUTION DE L'ÉLÉMENT

La montée sur le reck est libre (ne fait donc pas parti de l'élément). La tête doit tout de même rester dans le prolongement du corps. Mais ce n'est qu'au moment du déclenchement de l'élément que la tête doit impérativement être entre les bras. Et ce n'est qu'au moment du déclenchement de l'élément que les alignements (épaules sur reck pour rot. arr. et hanches pour rot. av.) doivent être impérativement exécutés.

Le mouvement qui permet au gymnaste de passer de la position regroupé jb sur le reck à la position carpé jb sur le reck est libre.

1.2.2 LES JAMBES LORS DU PIED BARRE 1TOUR

Exécuter un pied barre 1tour av ou arr avec les jambes tendus est réalisable.

Cependant les prescriptions techniques permettent au gymnaste de plier les jambes. Il faut tout de même respecter certaines règles :

Le gymnaste ne peut plier le jambes que si son corps est en dessus de l'horizontale et il doit les retendre pour se retrouvé dans la position d'arrivée carpé

1.2.3 ATTENTION AUX ENCHAINEMENTS AVANT ET ARRIERE



Dans les pieds barres 1 tour (avant ou arrière) la position d'arrivée est la même que celle de départ. La position de départ d'une rotation avant ne permet pas, due la position du centre de gravité, de partir dans une rotation arrière. Comme la position de départ pour les rotations arrière ne permet pas de partir dans une rotation avant.

Il est donc techniquement impossible d'enchaîner le tour pied barre en avant suivi de celui en arrière (ou vice-versa) en 2 éléments. Une rotations supplémentaire (dans le sens de la première rotation) doit être introduite afin de permettre que le tour avant et le tour arrière soient comptés comme tours complets.

La première rotation peut être prise en compte en tant que 1 tour, la deuxième rotation fait office d'un $\frac{3}{4}$, la troisième rotation peut alors être elle aussi prise en compte en tant que 1 tour.



1.3 POSTES ET INSTALLATIONS

Les postes permettent au gymnaste de travailler l'élément dans une situation moins stressante et moins dangereuse. Des postes bien adaptées peuvent permettre aussi aux jeunes gymnaste de travailler tous seuls sans danger.

1.3.1 POSITIONS DE DEPART

Afin de bien exécuter un élément, il faut que celui-ci soit dès son départ bien préparé. Les positions de départ sont très importants pour les pieds barre.

Une première approche peut se faire tout simplement par terre.

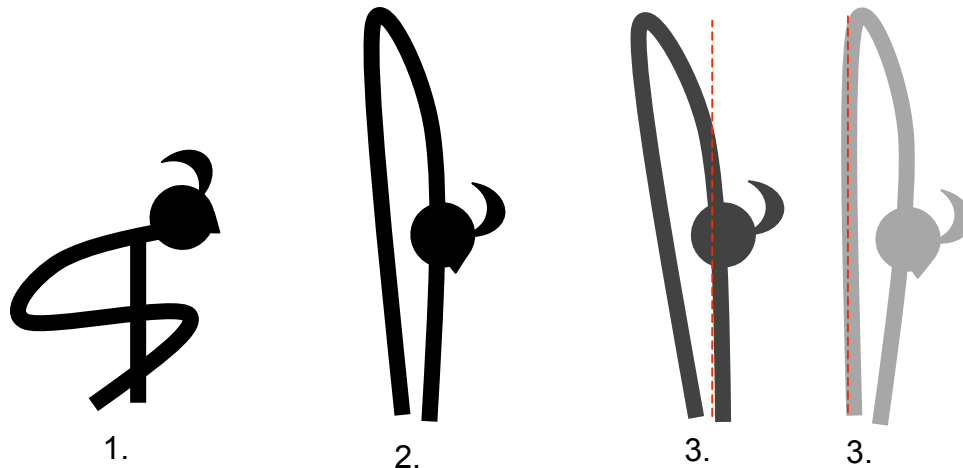


Figure 1.3-A: Positions de départ

1. de la position accroupie (mains sur le sol)
2. se lever en position carpé (mains sur le sol)
3. à la position de départ (hanches alignées au reck pour rot. av)
(épaules alignées au reck pour rot. arr)

Le même exercice peut être exécuté sur un reck très bas avec un gros tapis ou un 16cm dessous le reck.



Le même exercice peut être exécuté sur un reck très bas avec un gros tapis ou un 16cm dessous le reck.

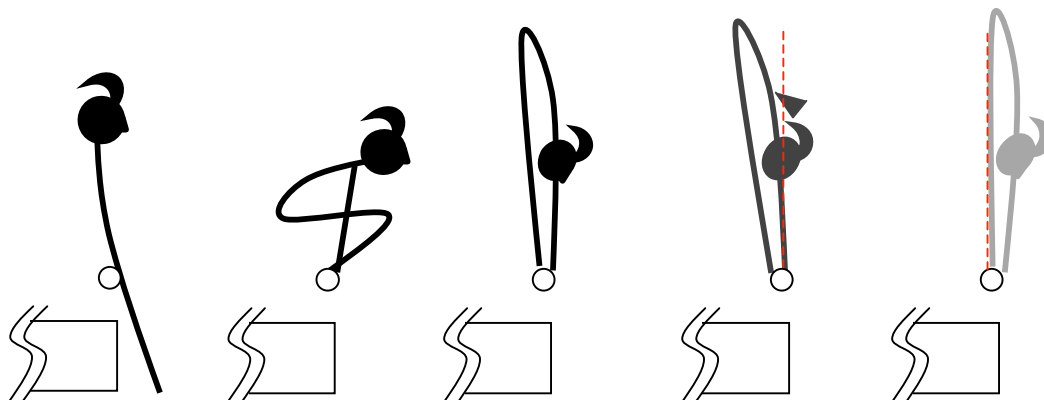


Figure 1.3-B: Positions de départ sur le reck

Il y a différentes manières de veiller ces exercices, tenir le gymnaste au niveau des hanches, ou des épaules. La première fois c'est à l'entraîneur de positionner le gymnaste dans la bonne position de départ, ensuite le gymnaste doit être capable de « sentir » les deux positions de départ et de les reproduire.

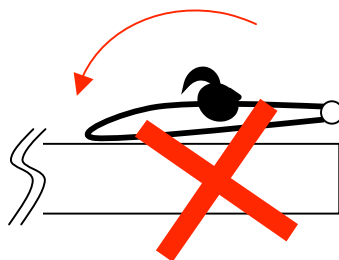


Figure 1.3-C: Eviter les lésions

Attention cet exercice s'arrête à la position de départ. Il n'y a aucun mouvement de rotation. Ne laissez pas le gymnaste se « laisser tomber » dans le gros tapis (ou 16cm) en essayant d'entamer le premier $\frac{1}{4}$ de tour. Arriver assis en position carpé dans le tapis est dangereux pour le dos et la colonne vertébrale.



1.3.2 MOUVEMENT SLOW-MOTION

Il s'agit de faire réaliser la rotation en avant au ralenti. Ceci afin de familiariser le gymnaste à l'exécution de l'élément et lui donner le temps de se repérer dans l'espace.

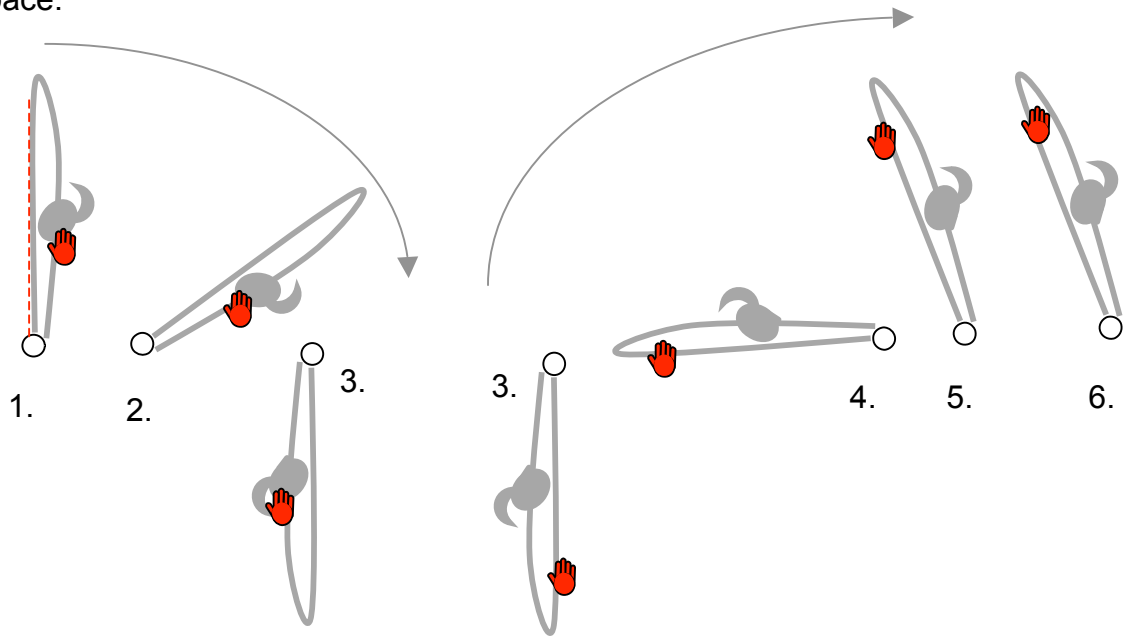


Figure 1.3-D: $\frac{3}{4}$ avant en SlowMotion

Pendant les phases 1, 2, 3 l'entraîneur (ou les entraîneurs) tiennent le gymnaste au niveau des épaules et accompagne (et freine en même temps) le gymnaste lors de la descente en avant.

En phase 3 l'entraîneur change de prise et pose l'épaule sous les cuisses du gymnaste afin de pouvoir le remonter lors des phases 4, 5 et 6.

Il est important de pousser le gymnaste en dessus de 45° en phase 6 afin qu'il comprenne ou finit le mouvement.

N'oubliez pas de contrôler et corriger la position de départ. Pendant la durée de l'exercice le gymnaste doit se tenir (gainage du corps) et avoir les jambes tendues. Il faudra entre autre qu'il apprenne à « pousser le pieds » sur le reck afin d'éviter qu'ils se décrochent quand l'élément sera effectué à vitesse normale.

Le même exercice peut être exécuté pour les rotations arrière en veillant le gymnaste sous les cuisses pendant la descente en arrière et en poussant le gymnaste sur les épaules pour la remontée. (2 entraîneurs sont nécessaires)

Le changement de prise pour l'entraîneur se fait toujours à la phase 3, quand le gymnaste est dans une position d'équilibre et le plus proche du sol.



1.3.3 EXECUTION DE L'ELEMENT

Nous passons maintenant à la phase d'exécution dynamique.

Il n'y a pas vraiment des milliers de façons pour s'y prendre. Il faut y aller.

Il y a cependant différentes manières de veiller. La plus rependue est celle « au poignet » L'entraîneur tien le gymnaste à l'avant-bras juste en dessus du poignet (pas sur l'articulation !) et veille à ce que le gymnaste ne lâche pas les mains

Il arrive que les pieds du gymnaste se décrochent du reck. Ceci et du principalement à une faute technique mais il arrive aussi que le pied glisse « sans raison ». L'entraîneur peut alors s'aider de la deuxième mains pour tenir le pied du gymnaste contre le reck.

Attention à la rotation (av ou arr) à ne pas se retrouver avec les bras complètement croisé lors-ce que le gymnaste exécute l'élément



1.4 POSSIBLES FAUTES

Les pieds glissent du reck :

- rotations avant. conseillez vos gymnastes à positionner le reck sous le pied le plus porche possible au talon
- rotations arrière. Positionner le reck sous les orteils et « fermer » les orteils comme si on voulait s'accrocher au reck.
- Lors du passage de la phase 3. quand le gymnaste est sous le reck. Tendance à se relâcher ce qui éloigne les hanches du reck, les pieds ne sont plus en précontrainte reck et se décollent.
- Dès le départ le gymnaste ne mets pas les pied en précontrainte sur le reck.
- Le gymnaste plie les jambes trop tôt.

Le gymnaste n'arrive pas à monter assez pour finir l'élément.

- La position de départ n'es pas bonne. Si l'élément est commencé au-delà de la position de départ il y aura automatiquement moins de vitesse.
- Dans les tours complets, le gymnaste plie les jambes trop tôt.
- Dans les $\frac{3}{4}$ avant, en phase 5 et 6 le fait de tirer les pointes de pieds et se retrouver avec le reck au niveau des orteils peut faire gagner de la hauteur. Si les pointes de pieds sont déjà tirées avant les phases 5 et 6 cet effet n'a pas lieu.

La tête doit être entre les bras

Les poignets doivent tourner avec le reste du corps.