

BROCHURE CPS

Thèmes des CPS

- Ø Thème A : ATR
- Ø Thème B : Chorégraphie

- Ø Thème 1 : Rotation
- Ø Thème 2 : Trampoline – Mini tramp
- Ø Thème 3 : Balancé et appui
- Ø Thème 4 : Courir, Pré appel et Réception

Ces thèmes ne sont que des exemples de situations pédagogiques, afin d'aider les entraîneurs et cadres en formation à respecter certaines bases de la gymnastique. Ils ne sont en aucun cas des recettes miracles à l'apprentissage de la gymnastique. Il faut considérer ces thèmes comme des outils ou supports de travail pour les entraîneurs, ils se doivent d'être complétés par les compétences de chacun.

Exemple d'organisation de séance :

- Echauffement court et dynamique (15')
- Thème A (15')
- Thème 1 ou 2 + travail sur agrès correspondant (30')
- Thème 3 ou 4 + travail sur agrès correspondant (30')
- Thème B (15')
- Assouplissement (15')

THEME A : (ATR)

Avant le travail de l'ATR proprement dit, il ne faut pas oublier chez les plus jeunes tout le travail de la quadrupédie (marche à 4 pattes).

Sol :



- Marche en avant et en arrière



- Les mains se déplacent sans bouger les pieds et ensuite les pieds se rapprochent le plus possible des mains. (Idem en arrière)

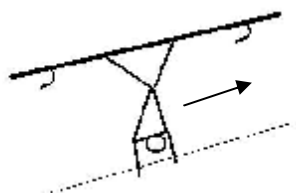


- Saut de lapin en av et ar

Atelier :



- Déplacement en placement du dos avec les jambes de chaque côté du banc (ou de part et d'autre) en amenant le bassin au dessus des épaules.

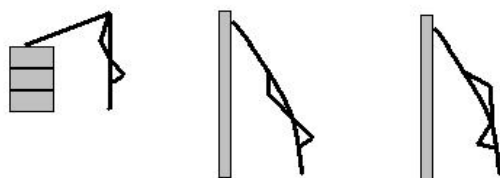
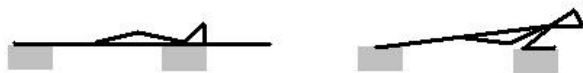


- Déplacement latéral avec les pieds sur barre de danse ou caisse.



- Déplacement avant, corps carpé avec les pieds sur parallèles basses.

Il ne peut y avoir d'ATR sans une certaine tenue de corps (gainage).

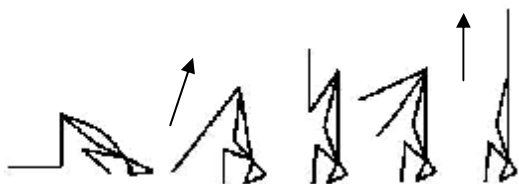


- Faire des maintiens de 10'' à 30''



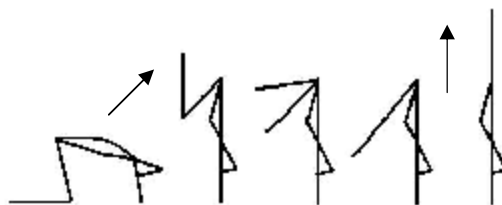
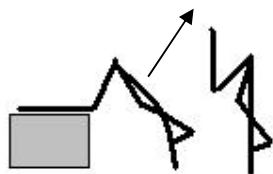
ATR : Les placements de dos

Placement du dos bras fléchis (poirier).

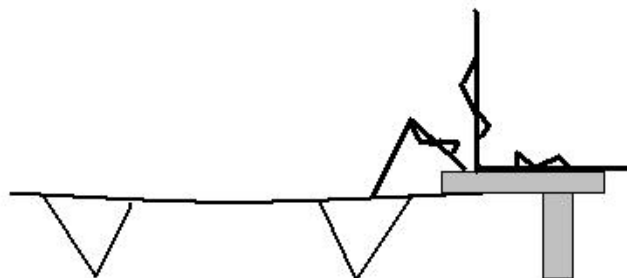
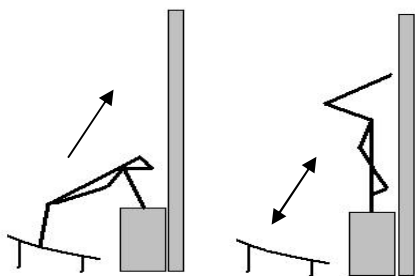


- Elévation des jambes groupées, écarts ou tendues serrées

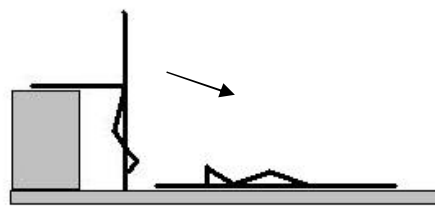
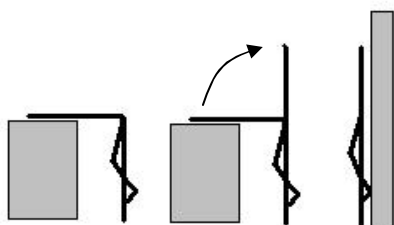
Placement du dos bras tendus sur caisse ou au sol.



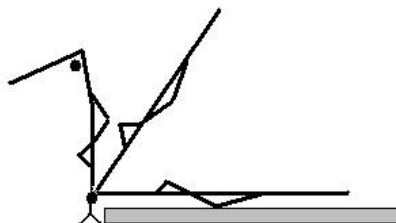
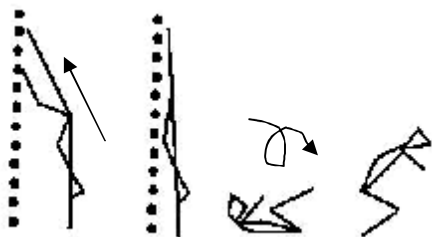
Placement du dos bras tendus sur mini tramp ou trampoline



Ateliers ATR



▼ Recherche de l'alignement mains, épaules, buste et jambes



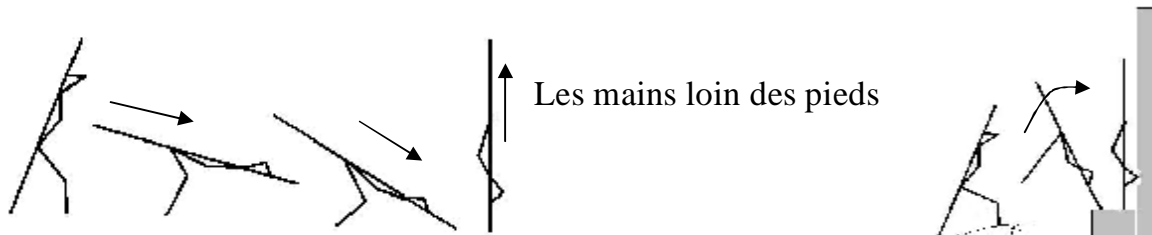
Le maintien en gainage



- Dos au mur ou ventre au mur
maintien 10''
(les bras touchent les oreilles)

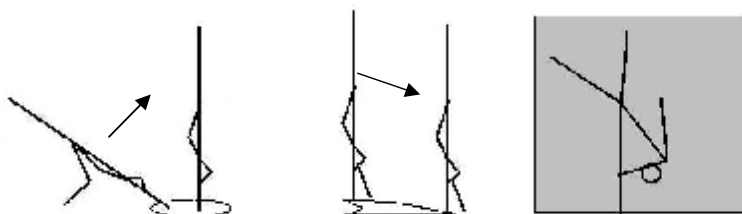
La fente et l'ATR

Alignement des segments des le début de la fente



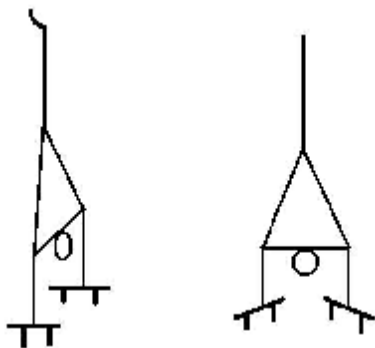
Si nécessaire, faire des marques au sol pour que le gym mette ses mains loin des pieds

Le renforcement de l'ATR



1 : ATR sans sortir du cerceau, **2** : descendre d'un tremplin à l'ATR, **3** : maintien de l'ATR sur un bras 5'' contre un mur puis changer de bras.

ATR spécifique



- ATR sur porte mains en parallèle
(pour barres parallèles)
- ATR sur porte mains en ouverture
(pour anneaux)

THEME B : (Chorégraphie)

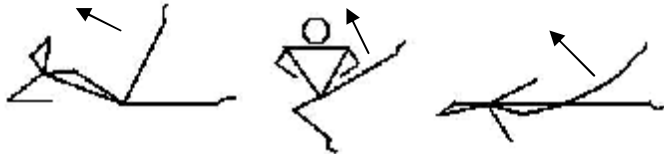
La réalisation d'un geste gymnique nécessite l'acquisition d'une sensibilité artistique que la préparation chorégraphique peut nous fournir.

Pour cela, une préparation de base nous semble indispensable.

Durant les séances, l'entraîneur veillera à faire respecter les postures chorégraphiques (port de tête, de bras, pointes de pieds tendues, etc.) ainsi que le rythme d'exécution.

Chorégraphie simple au sol :

Battements avant cotés arrière (jambe bien tendue et pointe de pied tirée)



Séries de 10 battements

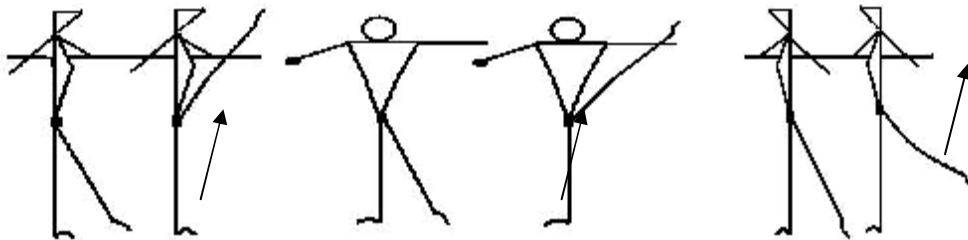
Chorégraphie avec ou sans barre de danse :

Shoot : dos plat, tête droite, épaules basses, jambes et pointes tendues.

Avant

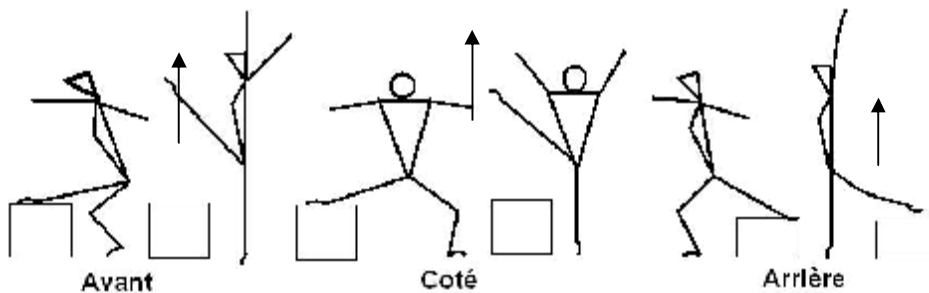
coté

arrière

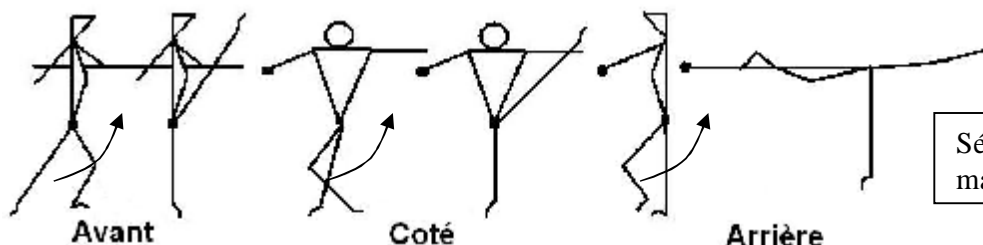


Série de 10 battements +
maintien de jambes 10''

Idem en statodynamique : (mettre des maintien de 2'' entre chaque battement)



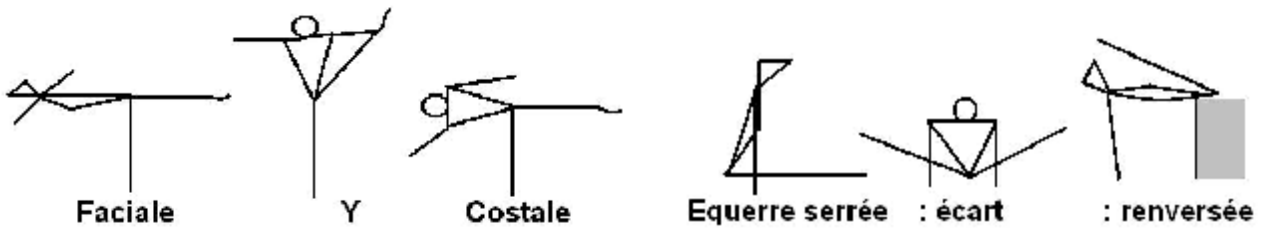
Grand fouetté, départ de la fente :



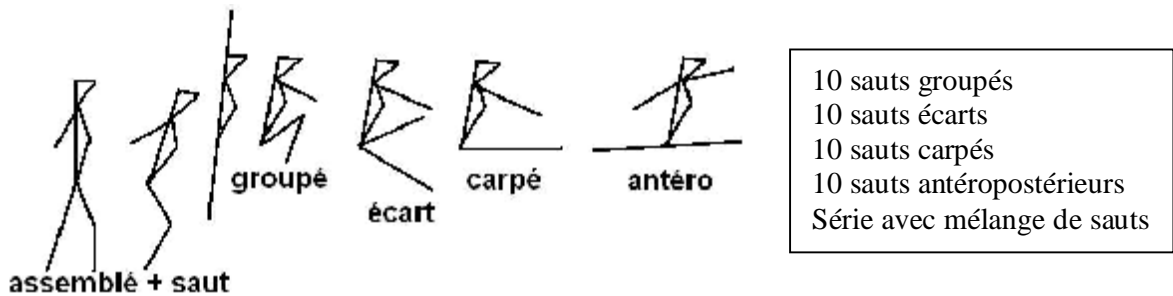
Série de 10 battements +
maintien de jambes 10''

Les maintiens :

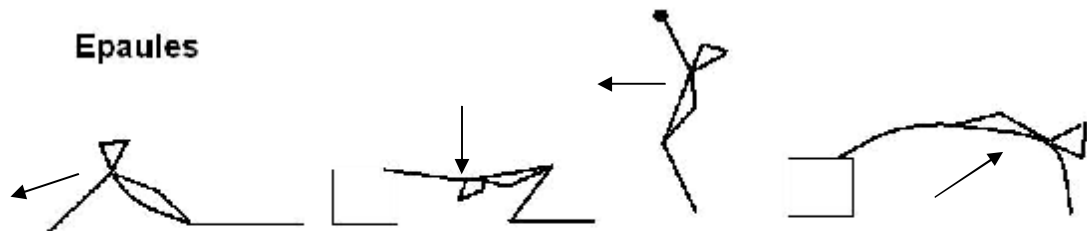
Plusieurs maintiens de 5'' (Se grandir le plus possible)



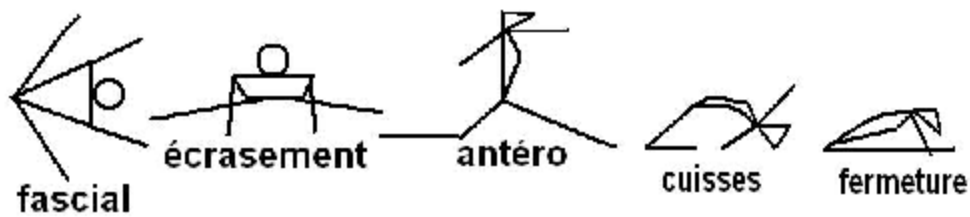
Les sauts : (départ de l'assemblé avec envoi des bras pour effectuer une série de saut)



Assouplissements :



Jambes



THEME 1 : (Rotation)

Il y a trois systèmes de rotation

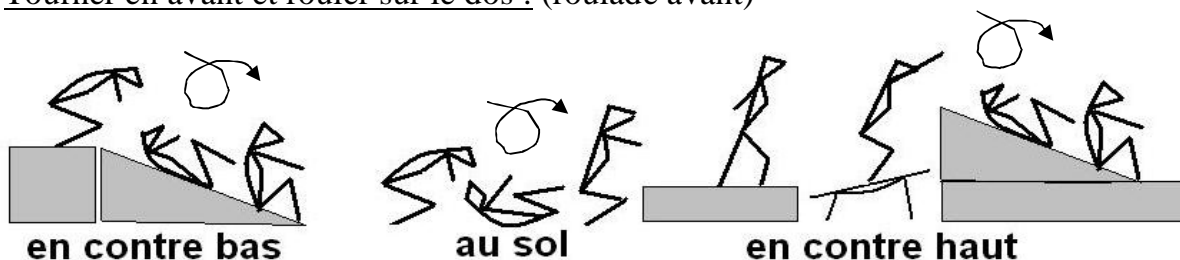
- Rotation avant
- Rotation arrière
- Rotation longitudinale

Dans ces trois systèmes, on peut différencier 4 manières de tourner

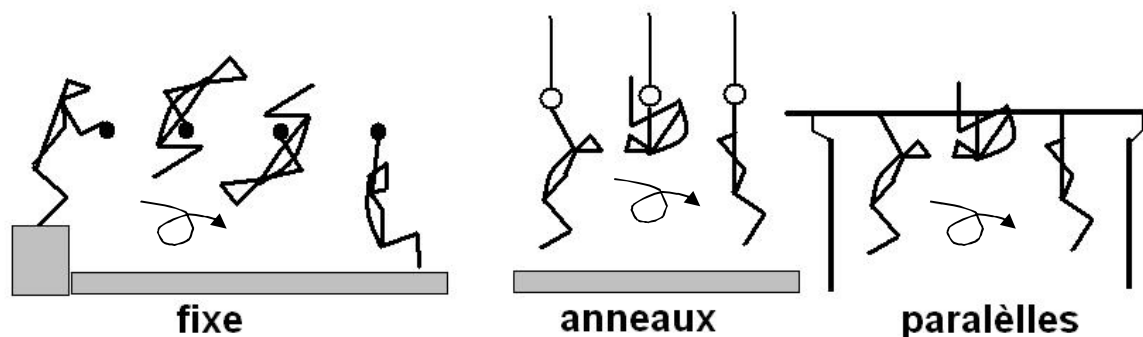
- Tourner sur le dos
- Tourner en suspension
- Tourner en passant par l'appui tendu renversé
- Tourner librement dans l'espace

Rotation avant

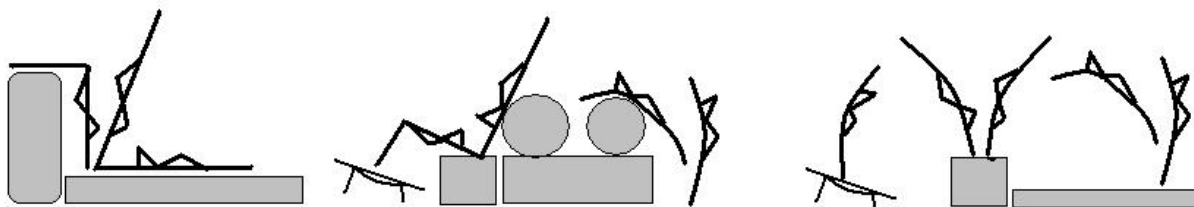
Tourner en avant et rouler sur le dos : (roulade avant)



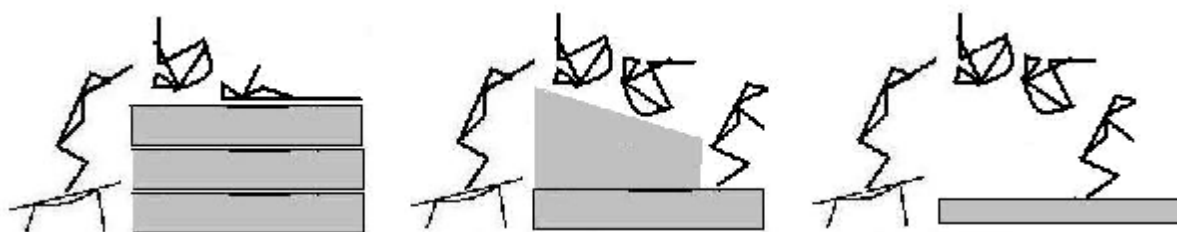
Tourner en avant à la suspension :



Tourner en avant en passant par l'appui tendu renversé :

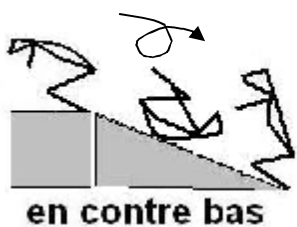


Tourner librement en avant :

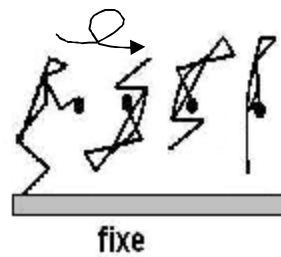
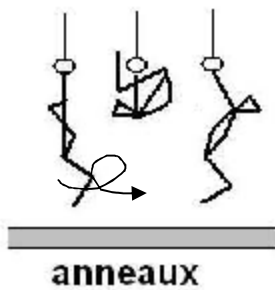
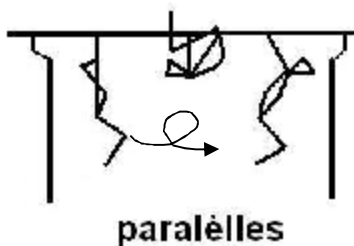


Rotation arrière :

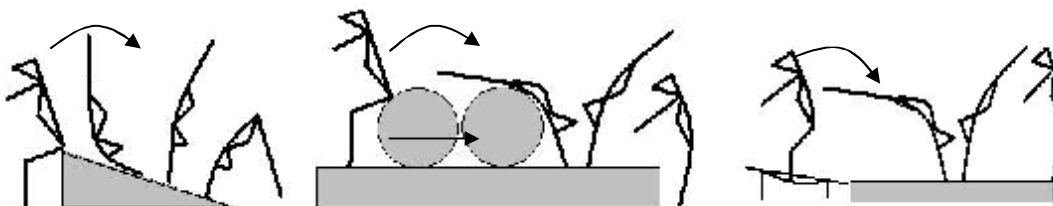
Tourner en arrière sur le dos :



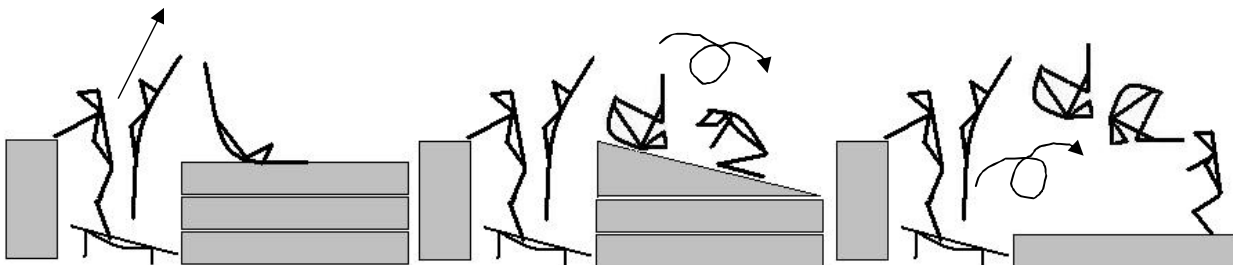
Tourner en arrière à la suspension :



Tourner en arrière en passant par l'appui tendu renversé :



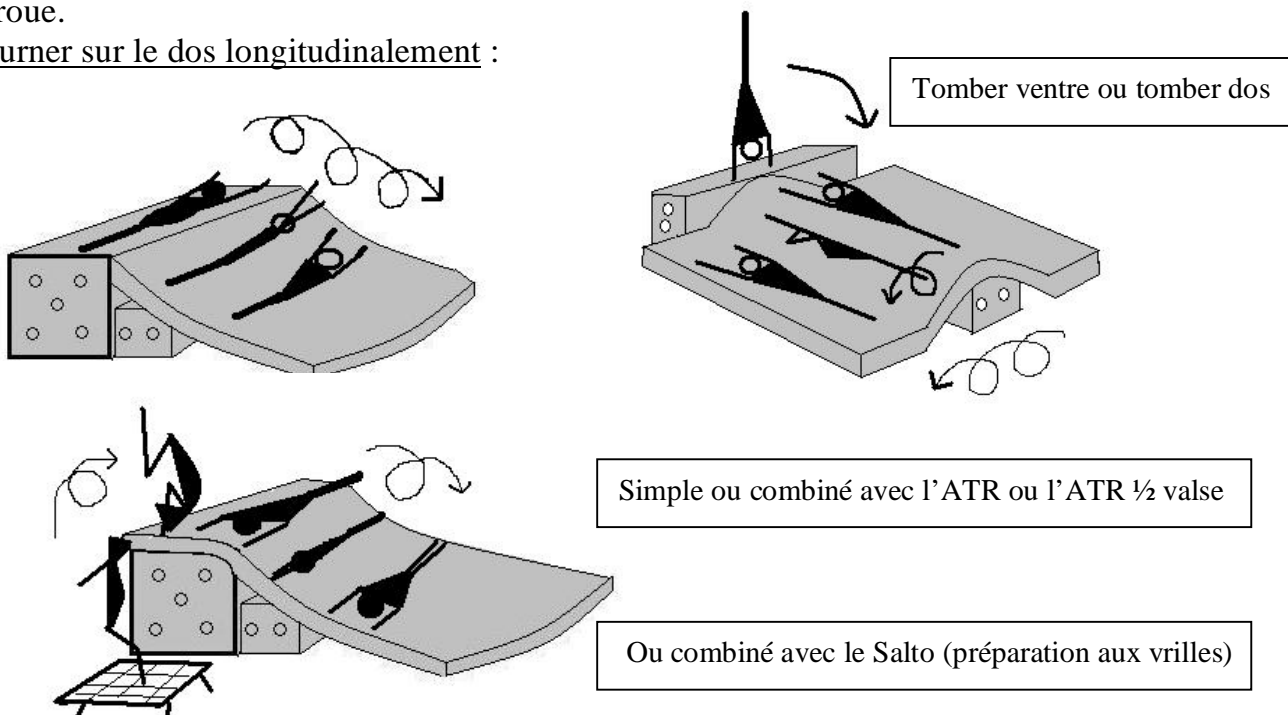
Tourner librement en arrière :



Rotation longitudinale :

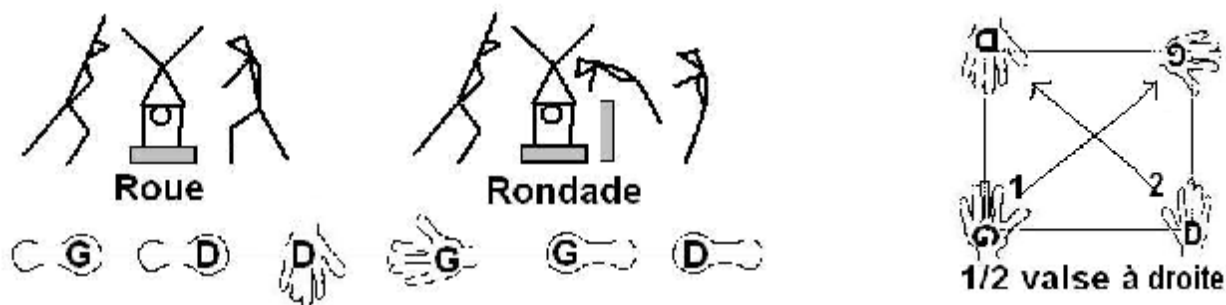
On peut travailler dans les deux sens, droite et gauche, mais il serait plus intéressant de déterminer le meilleur coté de rotation (vrille), afin d'automatiser le sens de rotation. De préférence, si la 1^{ère} main à la roue est la droite, la vrille sera travaillée à droite, pour éviter toute anticipation dans les vrilles, ou confusion entre le barani (salto avant ½ tour) et la roue.

Tourner sur le dos longitudinalement :

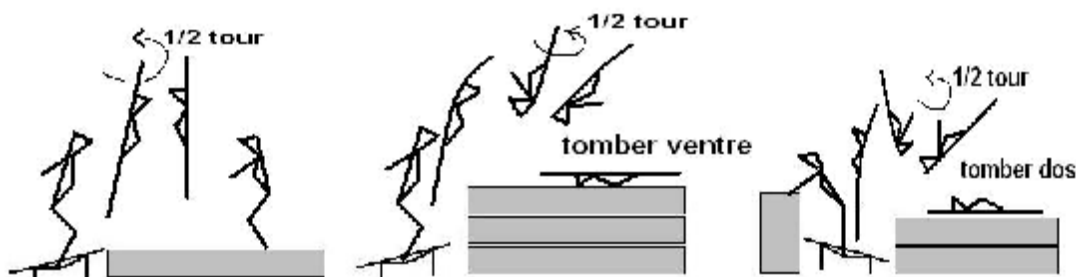


Tourner en suspension : cela correspond au ½ tour à la barre fixe

Tourner en passant par l'appui tendu renversé : (Roue, rondade, ATR ½ valse)



Tourner librement :



THEME 2 : (trampoline et mini trampoline)

Bien que ce ne soit pas à proprement parler un agrès, on dit souvent que le trampoline est le 7^{ème} agrès (ou le mini trampoline, pour la grande majorité qui ne dispose pas d'un grand). Le travail à cet atelier semble maintenant incontournable. Il permet un gain de temps dans l'apprentissage de certaines acrobaties, habitue le gymnaste à tout un ensemble de rotations et développe chez lui la prise de repères dans l'espace (à la fois par rapport à l'extérieur, mais également sur lui-même).

Ce travail doit être progressif, construit et logique. Pour être optimal, il doit être le plus régulier possible, pas forcément longtemps, mais souvent.

L'entraîneur veillera à être le plus précis possible dans ses consignes : par rapport aux bras et jambes, aux actions à effectuer et au regard !

Trampoline

Quatre parties :

- Sauts de base
- Tomber de base
- Acrobaties de base
- L'évolution

Les sauts de base

La chandelle :

Il est très important de maîtriser la chandelle pour pouvoir évoluer en toute sécurité. Ne pas oublier de travailler l'arrêt sur la toile (chandelle + stop)

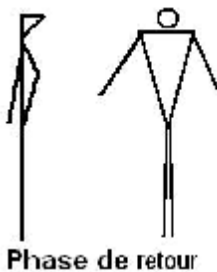
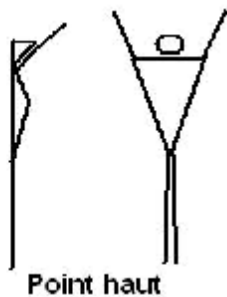
Regard dirigé sur l'extrémité du trampoline

Poussée complète des jambes légèrement écartées dans la toile et serrées en l'air

Les bras sont collés aux oreilles au point haut

Et s'abaissent latéralement dans la phase de retour à la toile

Rechercher au point haut une légère fermeture (rétroversion du bassin)



A partir de la chandelle et sur le même principe
Travailler Les sauts

- Groupé
- Ecart
- Carpé
- ½ tour
- Tour complet et +

Si cette figure est exécutée avec une grande amplitude chez les trampolinistes, il est conseillé de ne pas dépasser un mètre d'amplitude avec les gymnastes dont on exigera une rigueur parfaite dans l'exécution.

Les tomber de base :

Essentiels dans l'apprentissage, car ils conditionnent la prise de conscience de la rotation, du placement des membres inférieurs, supérieurs et de la tête.

- Assis (assis- ½ tour- assis ; assis- vrille- assis).
- Dos (corps groupé ou carpé): Permet l'apprentissage des rotations arrières.
(Dos- arrivé debout ; dos- enchaîné dos ; dos- ¾ salto arrière, dos- vrille- dos).
- Plat dos (corps tendu) : Permet l'apprentissage du Kaboom arrière.
- 4 pattes : (4 pattes- ventre ; 4 pattes- ½ salto av ; 4 pattes- ¾ salto av)
- Ventre : (½ tour- ventre ; Kaboom avant ; ventre- salto arrière)
- Piqué américain = Ange- tomber dos : (piqué américain- salto avant)

Les acrobaties de base :

- Flip avant : (flip avant- salto avant ; flip avant- flip arrière ; salto avant tendu)
- Flip arrière : (flip arrière- salto arrière ; flip arrière- flip avant ; tempo)
- Salto avant : (salto avant groupé, carpé, tendu, ½ vrille, vrille et plus)
- Salto arrière : (salto arrière groupé, carpé, tendu, ½ vrille, vrille et plus)

Evolution :

On peut affirmer que le tombé dos, le ¾ avant, le ½ tour piqué et le carpé avant ½ tour (barani) sont des éléments essentiels dans la formation du gymnaste. En effet, en gymnastique tous les éléments techniques et acrobatiques passent par la position renversée (tendue ou fléchie) et par le demi tour longitudinal.

Terminologie

Back	Salto arrière	Front	Salto avant
Ball out	Salto avant, départ plat dos	Pull over	Rotation arrière, départ dos
Barani	Salto avant ½ tour	Kaboom	Plat ventre et salto avant
Cody	Salto arrière, départ sur le ventre	Kaboom av	Plat dos et salto arrière
In	1er salto	Half	½ vrille
Out	Dernier salto	Full	Vrille

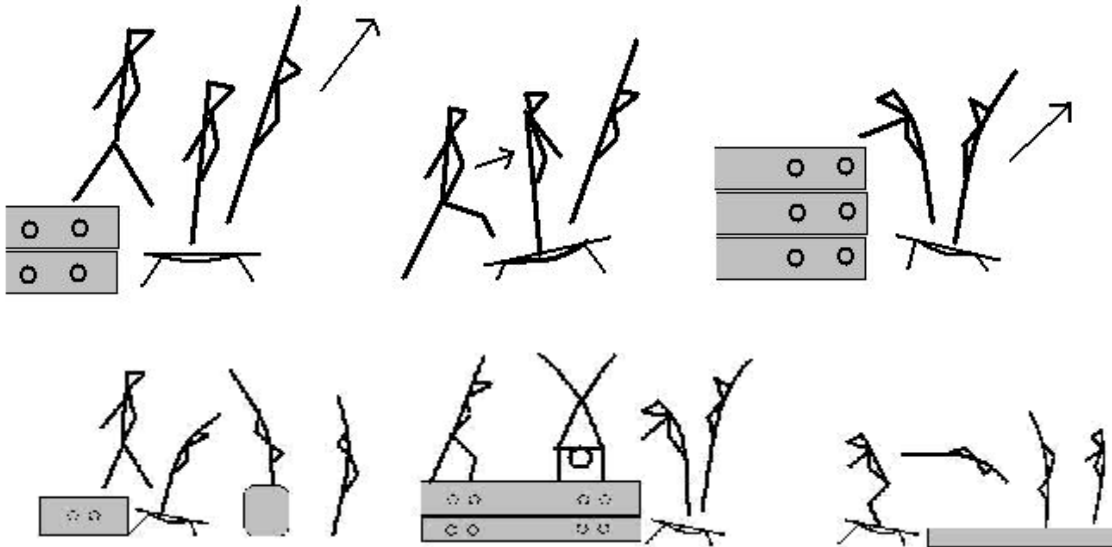
Modélisation de la démarche

Rotation	Avant	Arrière	Longitudinale
Base 1	Chandelle	Chandelle	Chandelle
Evolutions groupé, écart, tendu	Saut	Saut	Pirouette
Base 2	4 pattes, dos, ventre	4 pattes, dos, ventre	Assis ½ tour
Evolutions groupé, écart, tendu	4 pattes ¾ salto Piqué américain Kaboom avant	Dos salto arrière (Pull over) Kaboom arrière	Dos vrille dos (Cat twist)
Base 3	Flip avant Salto avant	Flip arrière Salto arrière	Salto ½ tour
Evolutions groupé, écart, tendu	Double salto	Double salto	Vrille et plus
Analogies principales	Acrobatie avant	Acrobatie arrière	Combinaison d'acro

Le mini trampoline

Le mini trampoline permet aux jeunes gymnastes d'appréhender plus facilement l'espace. Cet engin pédagogique a pour but de perfectionner techniquement les réalisations acrobatiques et d'accélérer l'apprentissage de nouvelles figures en toute sécurité. Tous les principes énoncés pour le trampoline sont applicables au mini trampoline.

Les différentes prises d'élan :



Par rapport à ces différentes prises d'élan, travailler comme au trampoline, les sauts et les acrobaties (Ou autres ateliers vu dans le thème rotation).

Avec un travail régulier au trampoline et mini trampoline, on s'aperçoit qu'on peut rapidement aboutir à l'acquisition d'acrobaties, réalisées avec technique et en toute sécurité.

En dehors des avantages que peut apporter le trampoline, il ne faut pas négliger son intérêt sur les plans musculaire, cardio- pulmonaire, perceptif et motivationnel. Mais attention, une pratique inconsidérée s'avère dangereuse et décourageante, donc négative.

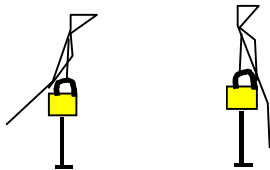
Cela nécessite, pour être rentable, un travail rigoureux et régulier, permettant d'avoir un niveau d'ensemble : gymnastique trampoline homogène.

Sur un plan médical, il permet la répétition de plusieurs éléments sans solliciter au maximum les articulations contrairement au sol par exemple.

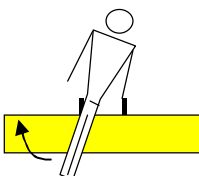
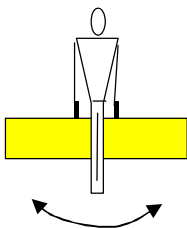
THEME 3 : (Balancé et appui)

ARCONS

Position de base

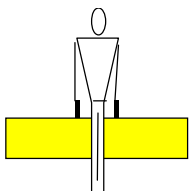


Balancés jambes serrées dorsaux ou faciaux

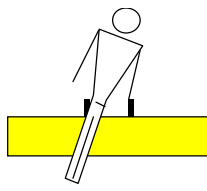


- Le corps reste droit
- Le bassin ne doit pas tourner
- Pour le balancé dorsal penser à tirer les talons

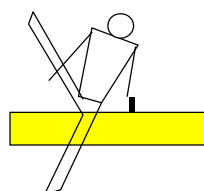
Balancés jambes écartées dorsal ou facial



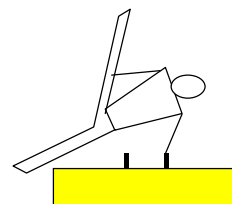
Position de base



poussée du corps droit

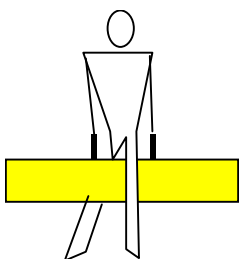


envoyer la jambe
A l'oreille

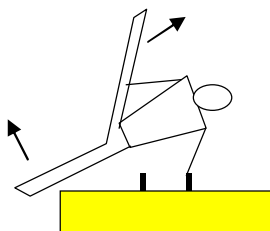


pousser sur l'appui
en abduction

Ciseaux :



- sans bouger les jambes, rythmer le déplacement des épaules
- déplacement des jambes avec épaules
- le corps reste aligné, les épaules et le bassin ne doivent pas tourner
- poitrine sortie en poussant dans les épaules



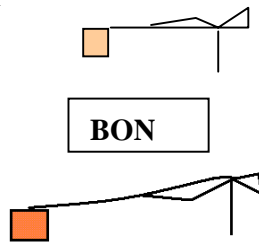
- envoyer la jambe opposée au sens et monter verticalement la jambe du bon côté
- travail du faux ciseau avec parade puis sans parade dans la même optique que le balancé
- il faut penser à tirer la jambe derrière la tête pour ne pas casser le corps
- dans la descente laisser descendre le bassin pour avoir un retard des jambes pour pouvoir fouetter et élever les 2 ciseaux

LE CERCLE

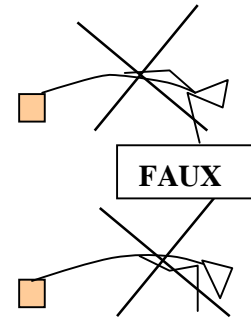
Les cercles aux arçons découlent principalement d'une bonne préparation physique spécifique à cette agrès

Préparation spécifique :

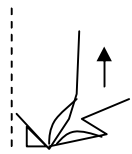
Maintien



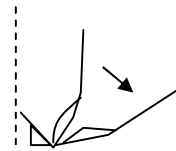
- lever le bassin
- pousser dans les épaules
- 60 sec maxi pour gym confirmé
- 10 sec pour débutant



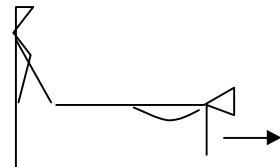
- tirer les talons
- pousser le sol
- dos légèrement arrondi



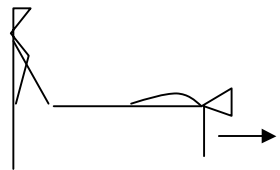
- monter grouper ou tendu



- Descente tendue + maintien
- 1 à 2 sec au départ puis jusqu'à 20 sec maxi

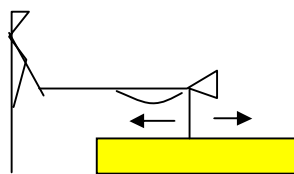


- Brouette faciale
- une largeur du praticable en avant puis en arrière
- il faut que ce soit le gym qui se déplace correctement sur ses appuis et non poussé par la parade

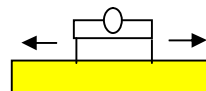


- Idem pour brouette dorsale

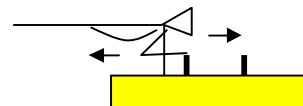
- idem sur cheval puis sur arçon



Déplacement facial



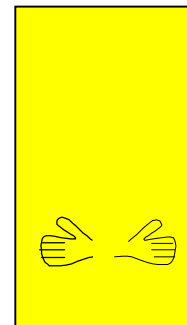
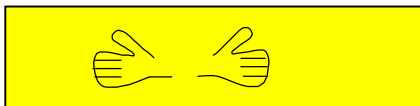
latéral



facial sur arçons

IDEM en position dorsale

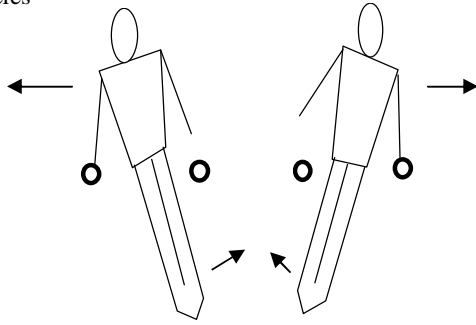
Position des mains



LE CERCLE

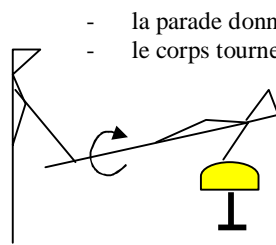
Travail du transfert d'appui peut être exécuté sur divers ateliers

Sur parallèles

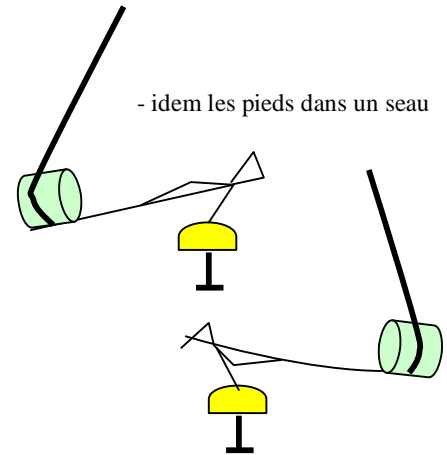


- corps en position de base
- déplacement des épaules en gardant le même rythme

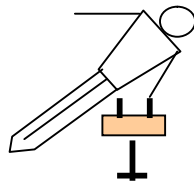
Cercle sur champignon avec manipulation



- la parade donne les bonnes positions du corps
- le corps tourne dans le sens inverse du cercle

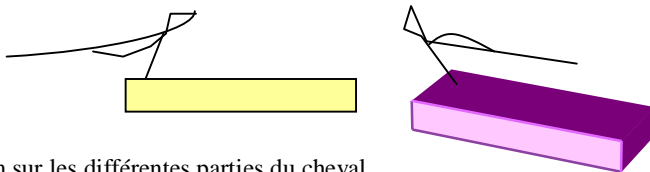


- idem les pieds dans un seau



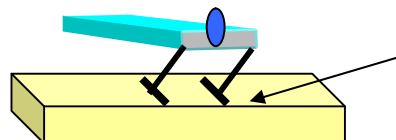
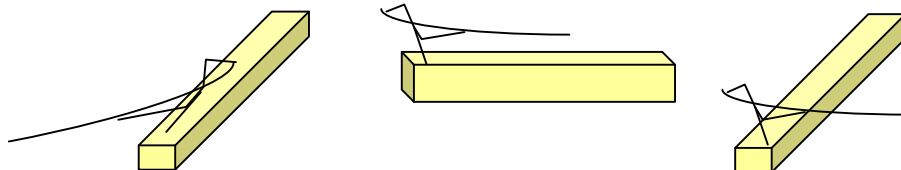
- cercles sur petit arçon
- toujours en respectant les positions de base

Cercles sur cheval sans les poignets d'arçons



- la face du corps doit toujours être orientée le plus tôt possible, à l'inverse de la rotation pour pouvoir dégager le corps en extension

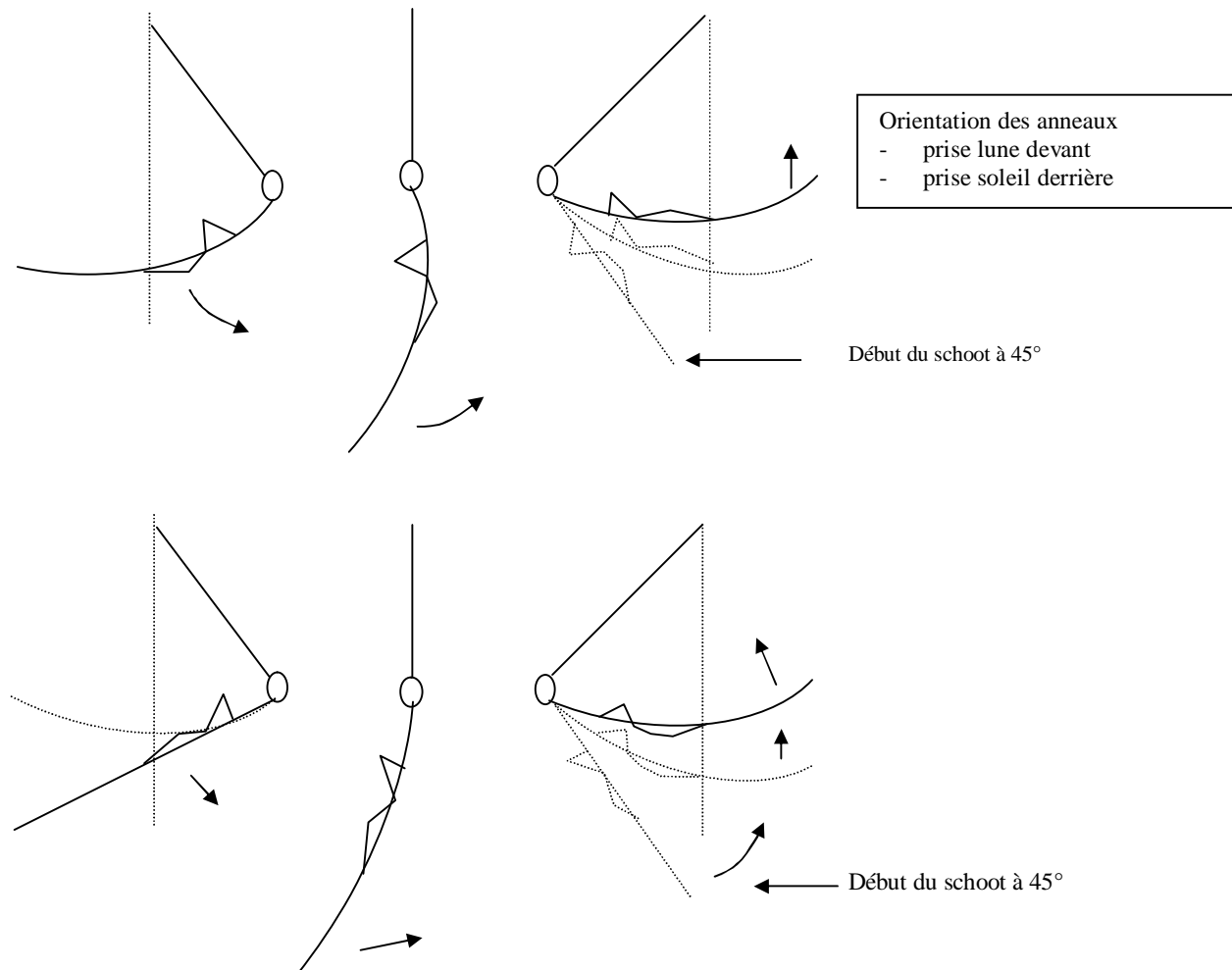
Idem sur les différentes parties du cheval



- pour les cercles aux milieux, il faut marquer l'emplacement des arçons

ANNEAUX

Balancé : pour tous les balancés, important de conserver un appui actif sur les anneaux
L'appui est plus une poussée des anneaux vers l'avant ou l'arrière, qu'un appui en rétroimpulsion ou antéimpulsion



- pendant le début d'apprentissage du balancé les bras restent serrés
- le shoot avec les pointes ou les talons s'effectue à environ 45°
- La tête reste droite pendant tous les balancés :
 - derrière, regard sur les anneaux pour favoriser l'extension
 - devant, regard sur les pointes pour favoriser le gainage

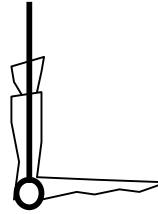
Au départ, pour les enfants on peut se servir des sangles pour éviter qu'ils lâchent les anneaux et ainsi permettre une meilleure amplitude des balancés

Il faut apprendre l'orientation des anneaux dès que les balancés dépassent l'horizontal

PROGRESSION PEDAGOGIQUE : les maintiens

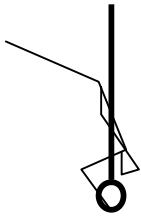


Appui tendu simple :
renforcement des appuis
en ouvrant légèrement les anneaux



Équerre en ouvrant
légèrement les anneaux

ATR bras fléchis avec toujours une légère ouverture des anneaux

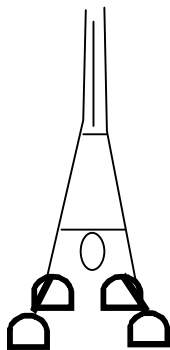


- bras fléchis
- corps fléchi
- regard sur anneaux

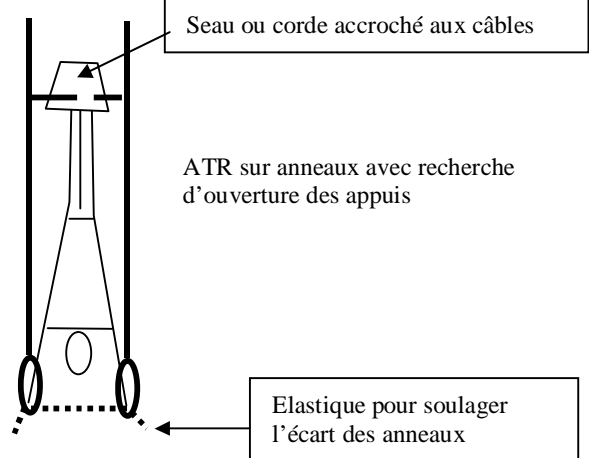


- bras fléchis
- corps tendu
- regard sur anneaux

ATR bras tendu (l'ATR ce travail aux anneaux uniquement si celui-ci est maîtrisée au sol)



ATR sur porte main avec recherche
d'ouverture des appuis



Seau ou corde accroché aux câbles

ATR sur anneaux avec recherche
d'ouverture des appuis

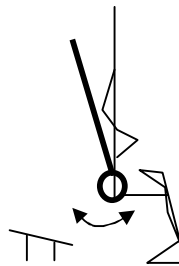
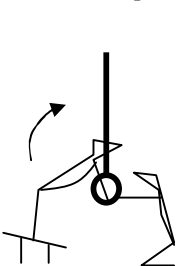
Elastique pour soulager
l'écart des anneaux

CONSIGNE : recherche de l'ouverture épaule pour alignement parfait de l'angle bras-tronc
Tête neutre et regard sur les mains
Ouverture des anneaux
Le corps doit être aligné par rapport aux câbles

Même travail mais sans le seau.

Possibilité de mettre les pieds sur les câbles pour ce concentrer sur les appuis

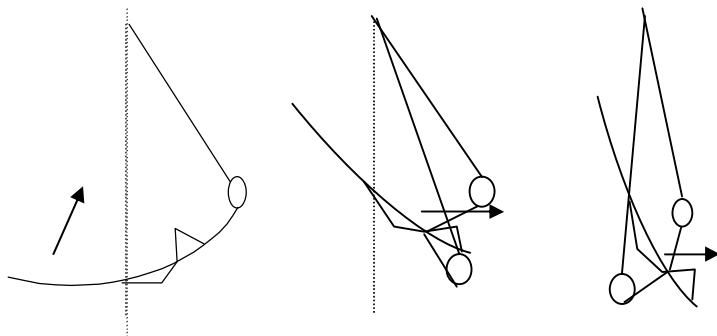
Idem sans les élastiques



ATR avec parade, l'aide établie l'équilibre
et place les anneaux en ouverture

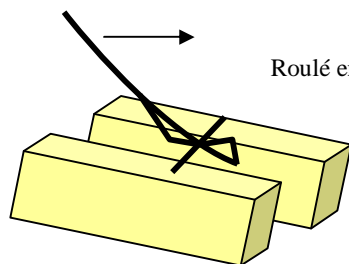
LES DISLOQUES

Disloque avant (petite lune)



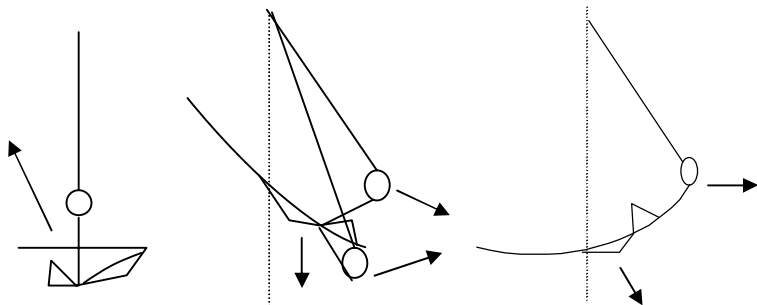
- laisser monter les talons le plus longtemps possible, corps en gainage d'ouverture (extension)
- après l'horizontale orientation des anneaux vers l'extérieur, en les écartant pour laisser passer les épaules
- regard devant le plus longtemps possible
- appuis actifs et constant sur les anneaux

Les éducatifs peuvent être effectués en manipulation ou sur ateliers



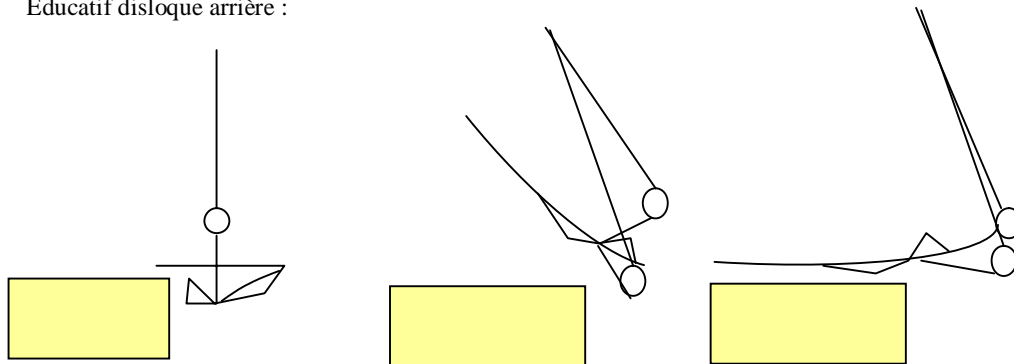
Roulé en avant entre 2 tapis, bras écartés, tirade talons

Disloque arrière (petit soleil)



- Des le début de la descente il faut pousser sur les anneaux vers l'avant
- corps en gainage d'extension
- important de conserver, tout le temps un appui sur les anneaux

Educatif disloque arrière :

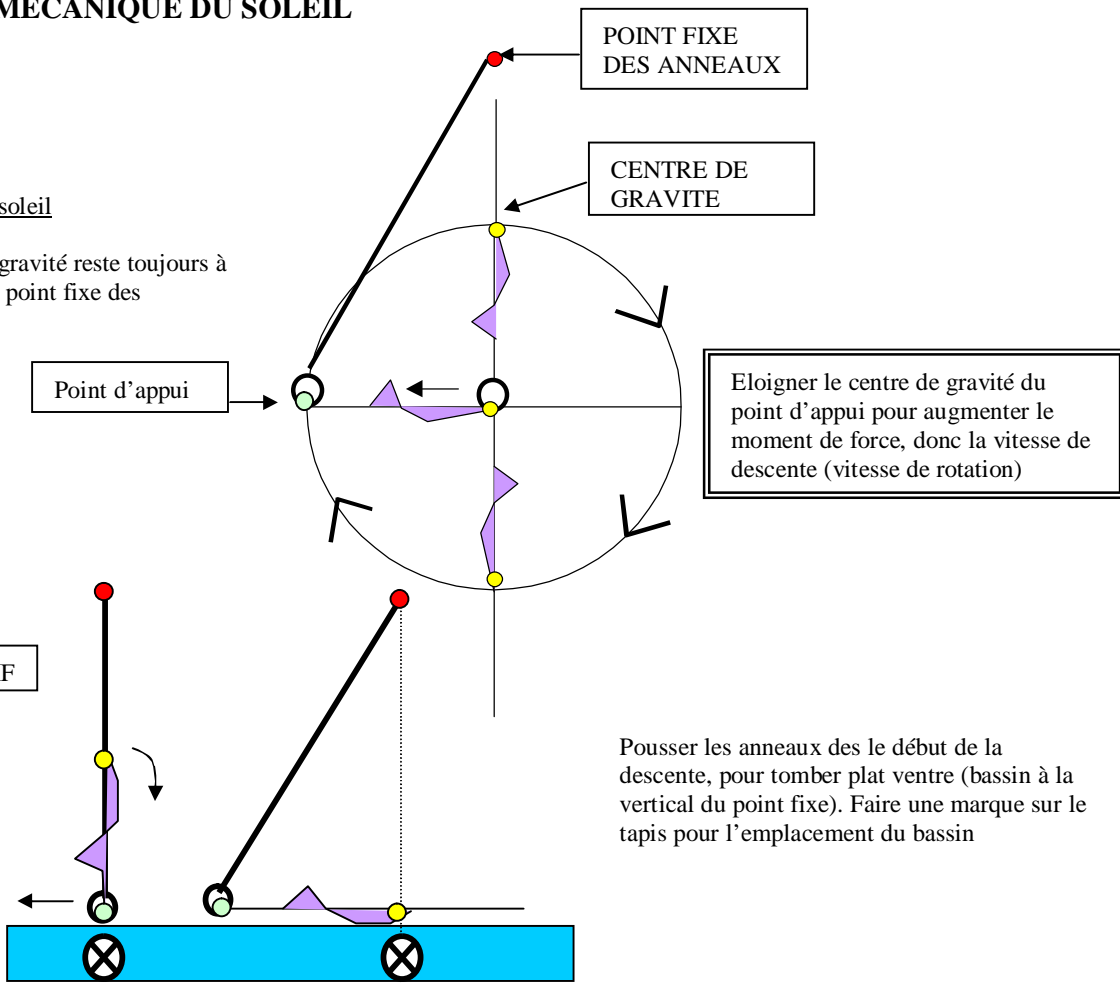


PRINCIPE MECANIQUE DU SOLEIL

Descente du soleil

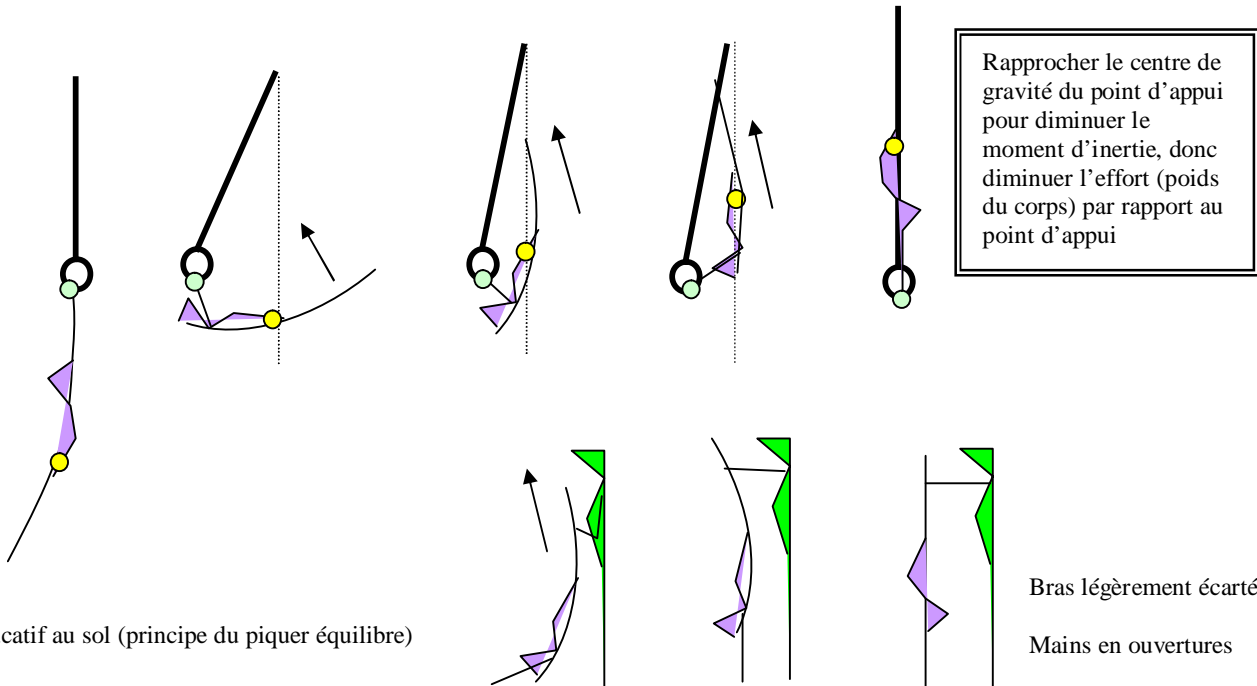
Le centre de gravité reste toujours à la vertical du point fixe des anneaux

EDUCATIF



Pousser les anneaux des le début de la descente, pour tomber plat ventre (bassin à la verticale du point fixe). Faire une marque sur le tapis pour l'emplacement du bassin

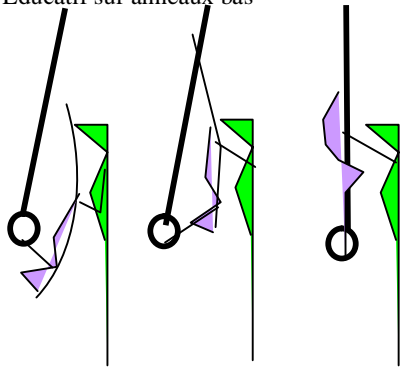
L'extension du corps s'effectue avant l'horizontal et doit être conservée plus loin que la verticale basse pour shooter à 45° devant. Après le shoot le corps monte en position de gainage, les pieds suivent les cordes jusqu'à l'ATR. L'appui en antépulsion doit être exécuté durant la montée du corps en chandelle pour conserver l'élan.



Educatif au sol (principe du piquer équilibre)

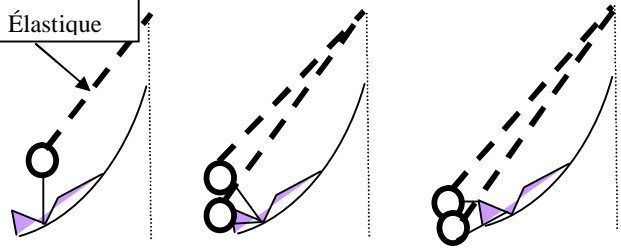
Bras légèrement écartés
Mains en ouvertures

Educatif sur anneaux bas



- écarter légèrement les anneaux
- rotation interne des anneaux durant la montée

Élastique

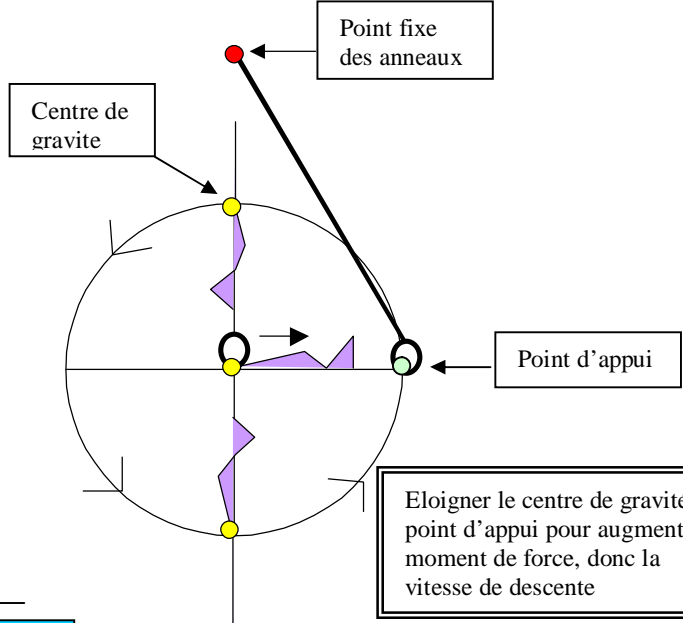
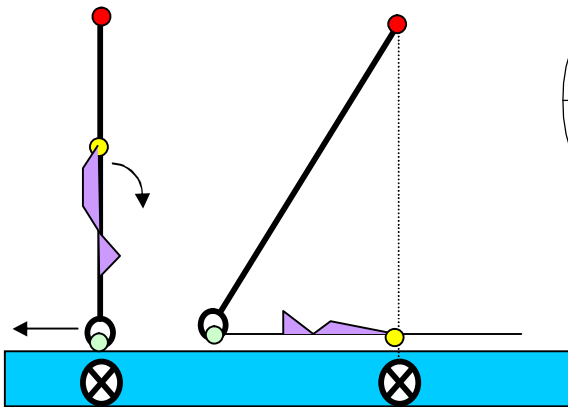


PRINCIPE MECANIQUE DE LA LUNE

Descente lune

Même principe que le soleil

Pousser les anneaux dès le début de la descente

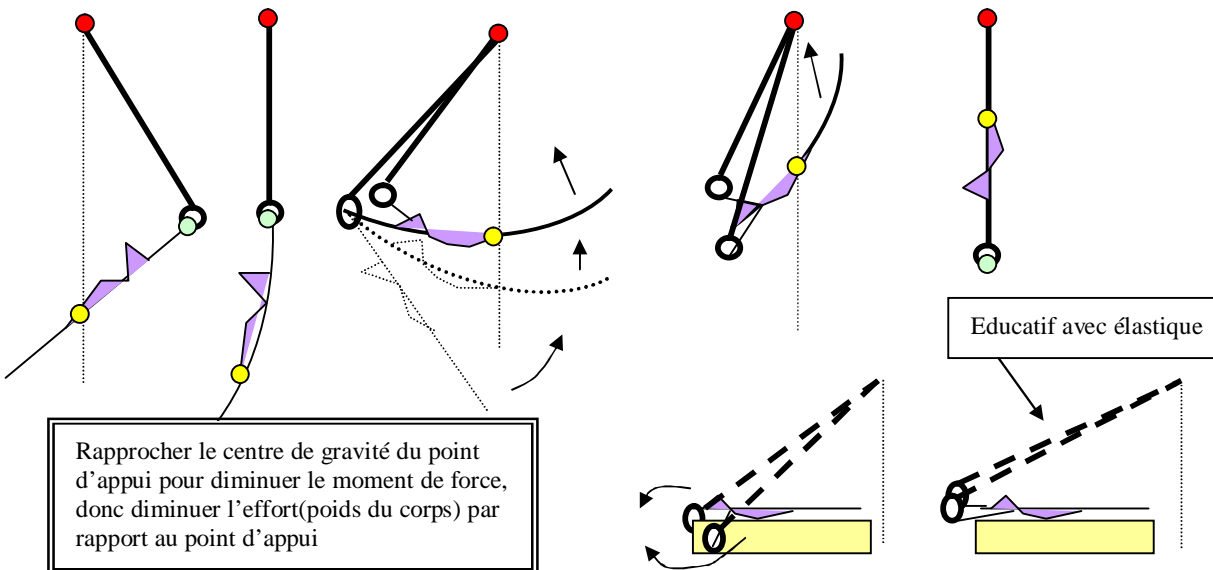


La descente se fait bras serrés, il faut se grandir des le début en conservant un appui actif sur les anneaux.

Le corps est en gainage de fermeture après l'horizontal pour effectuer un shoot efficace à 45° derrière, la tête regarde les mains pour favoriser l'extension du corps

Il faut laisser monter le corps au maximum, avant d'exercer, anneaux écartés, un appui sur les anneaux

Quand les épaules sont au niveau des anneaux, il faut appuyer en resserrant rapidement les anneaux

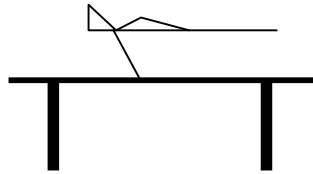


PARALELLE

LE BALANCÉ A L'APPUI

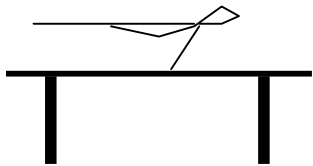
Pour commencer le balancé doit être effectué corps plat

Balancé avant

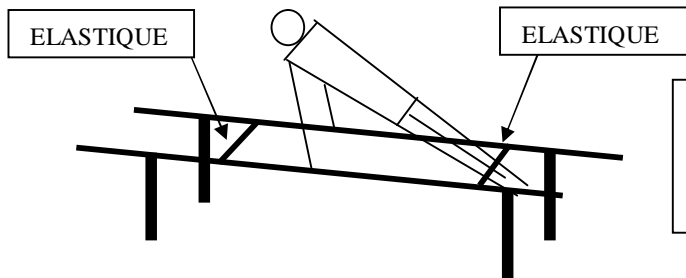


- Sortir poitrine
- Epaules ouverte
- Regard sur pointes

Balancé arrière



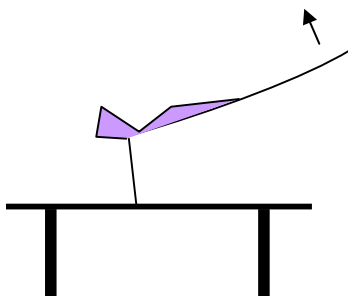
- Pousser dans les épaules
- Regard devant
- Tirer les talons



Demander au gym de shooter dans les élastiques
Le sensibiliser sur la position du corps et le travail des épaules

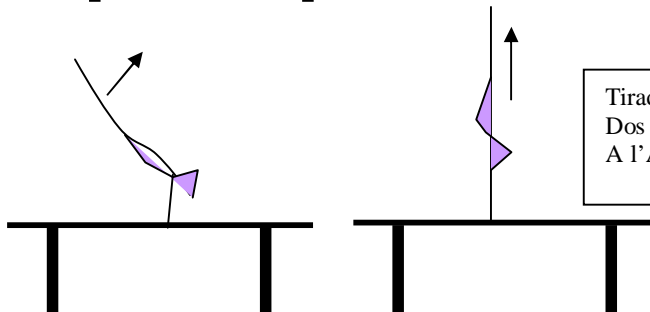
Evolution du balancé

Balancé avant



Laisser monter les pointes le plus haut possible
Corps en gainage de fermeture
Pousser dans les épaules

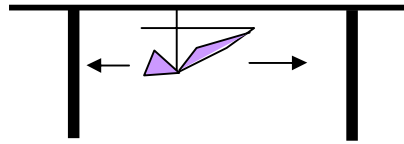
Balancé arrière



Tirade talon jusqu'à l'oblique haute
Dos légèrement arrondi
A l'ATR alignement des segments

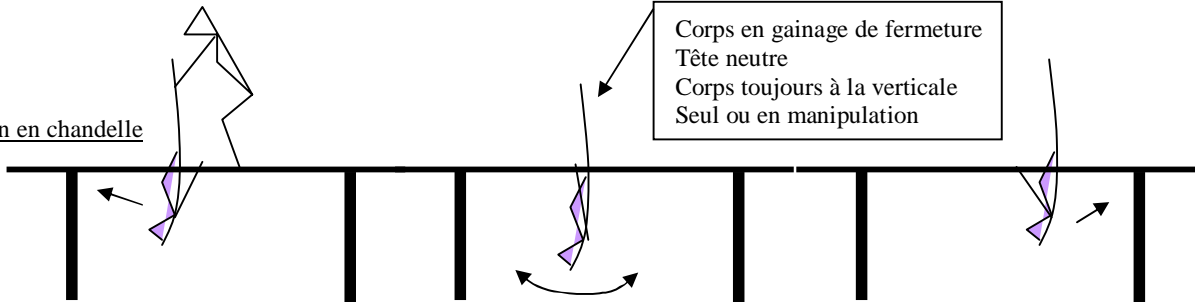
BALANCE EN SUSPENSION

Suspension en fermeture



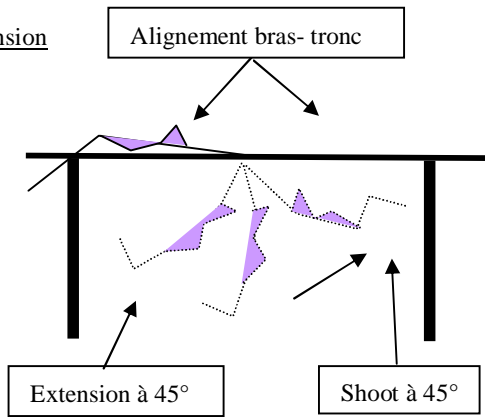
Balancer en fermeture
Les jambes restent toujours à l'horizontale

Suspension en chandelle



Corps en gainage de fermeture
Tête neutre
Corps toujours à la verticale
Seul ou en manipulation

Balancé suspension

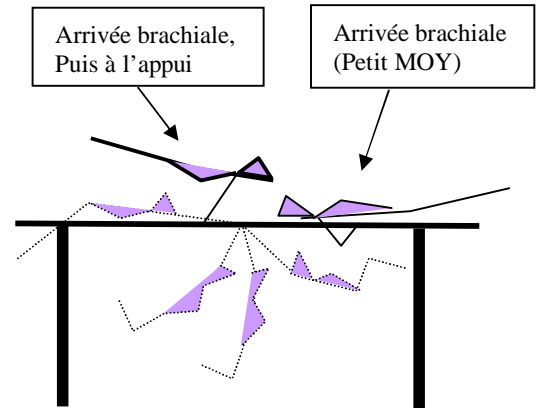


Alignement bras-tronc

Extension à 45°

Shoot à 45°

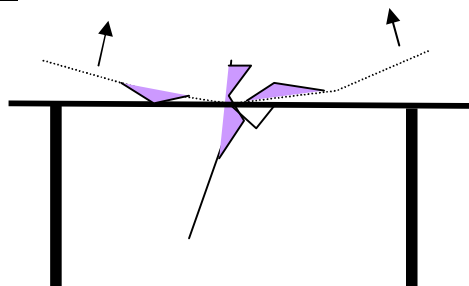
EVOLUTION



Arrivée brachiale, Puis à l'appui

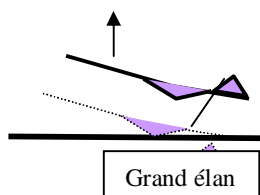
Arrivée brachiale (Petit MOY)

Balancé brachial



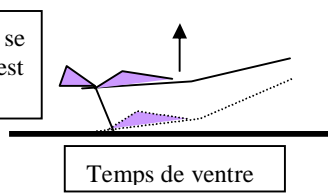
Les épaules ne bougent pas par rapport aux mains
Les coudes sont en avant des épaules
Derrière, tirade talon, corps en gainage d'extension
Devant, shoot en pointes, corps en gainage de fermeture

Une fois le balancé brachial maîtrisé, travailler le grand élan et le temps de ventre

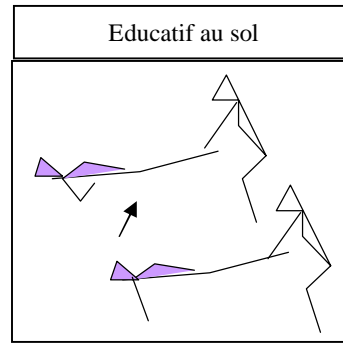


Grand élan

La poussée des bras se fait, quand le corps est à l'horizontale

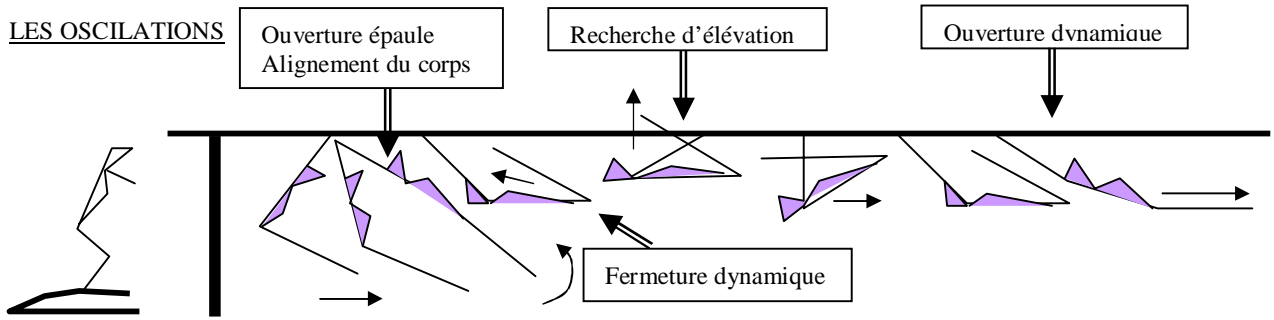


Temps de ventre



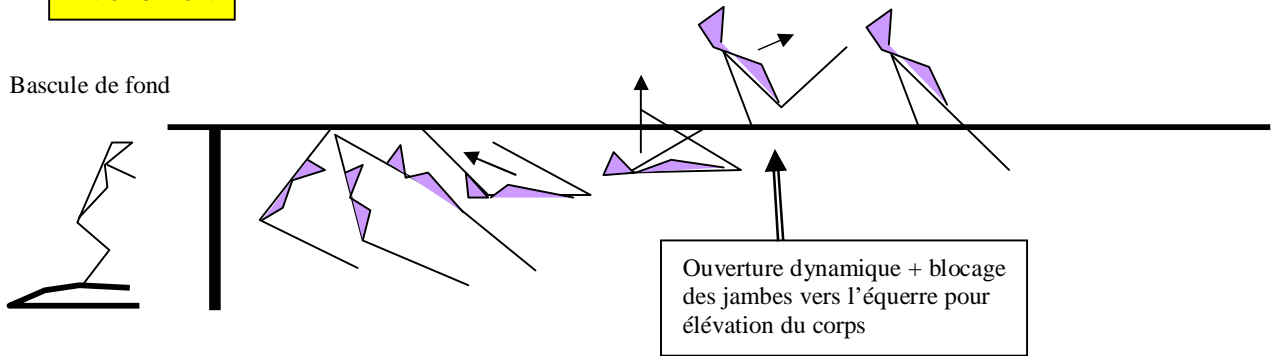
Educatif au sol

LES OSCILATIONS

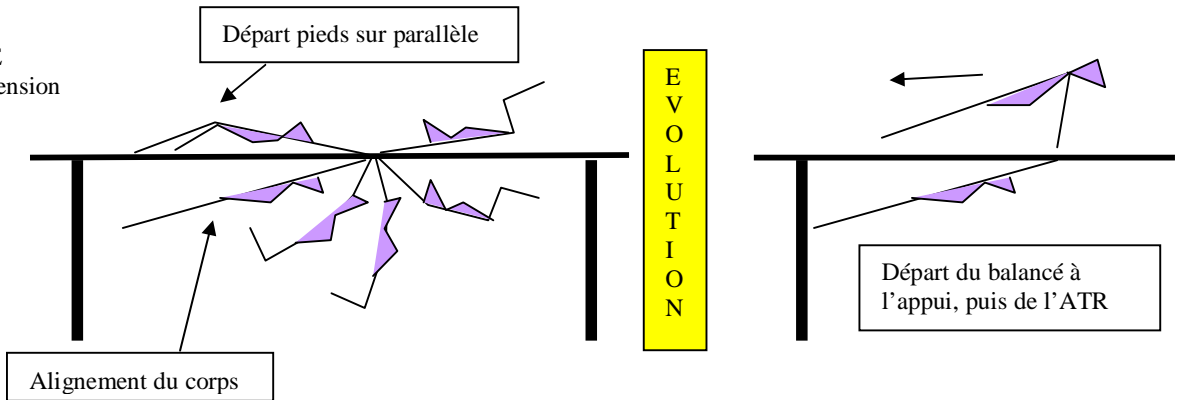


EVOLUTION

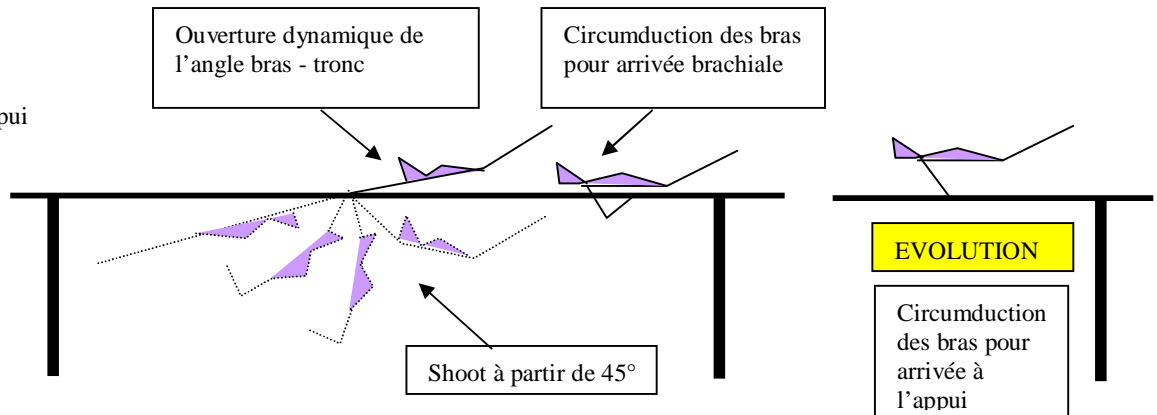
Bascule de fond



DESCENTE
appui - suspension



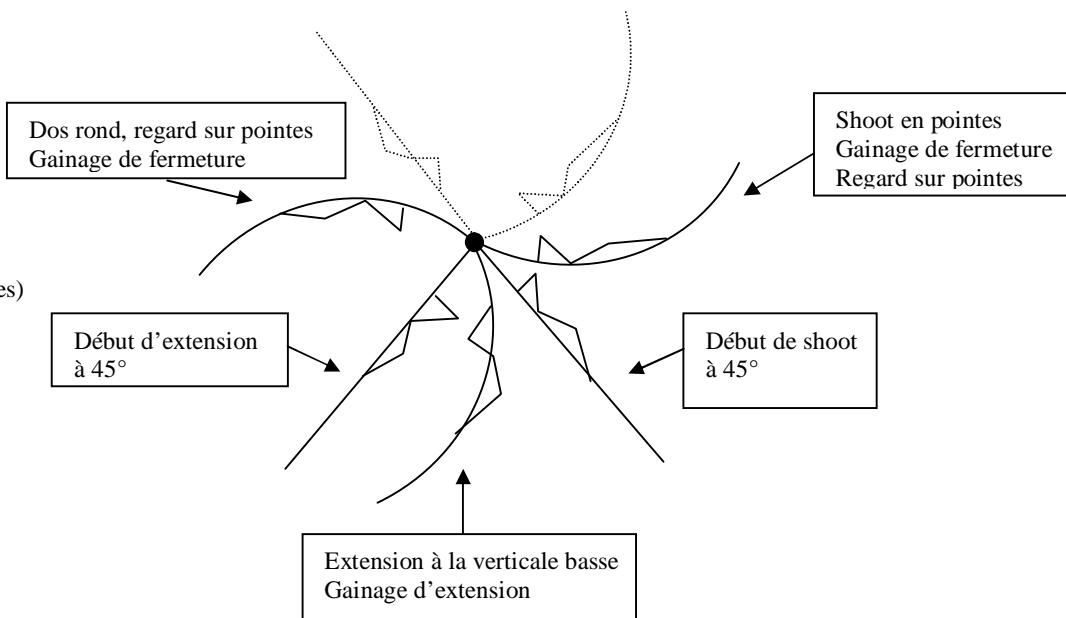
MONTEE
Suspension - appui



FIXE

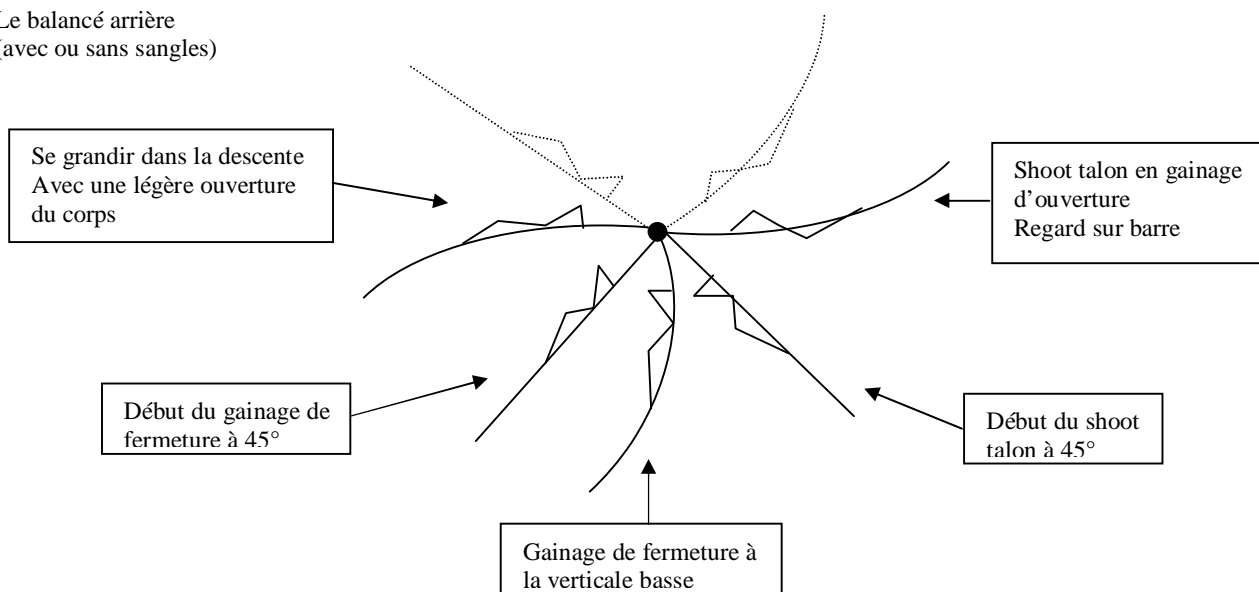
LE BALANCE

Le balancé avant
(avec ou sans sangles)



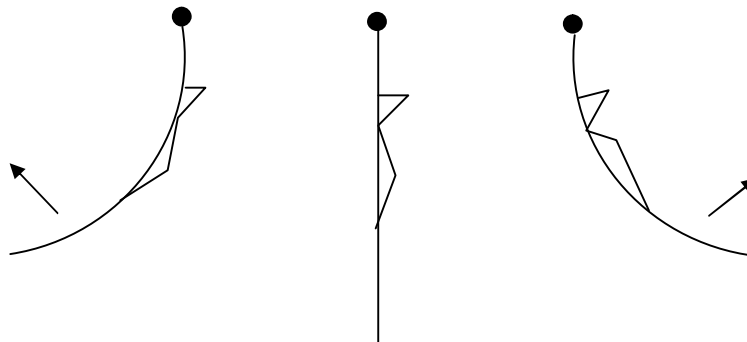
PENSER A POUSSER LA BARRE DANS LA DESCENTE

Le balancé arrière
(avec ou sans sangles)

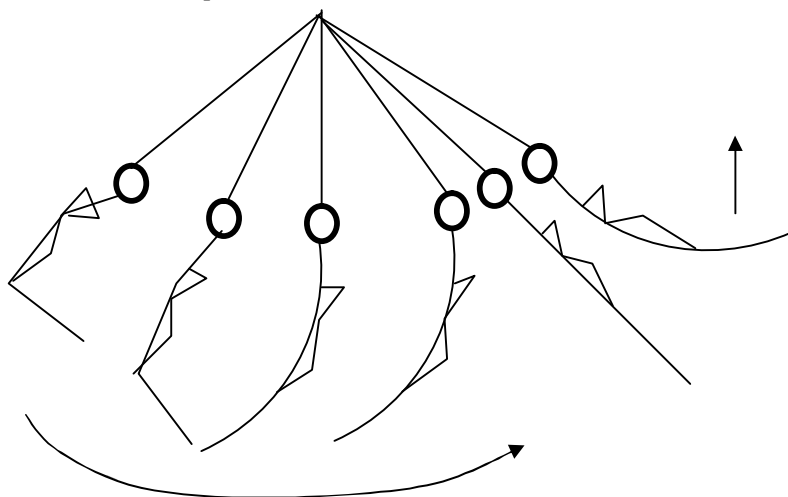


Atelier pour le balancé

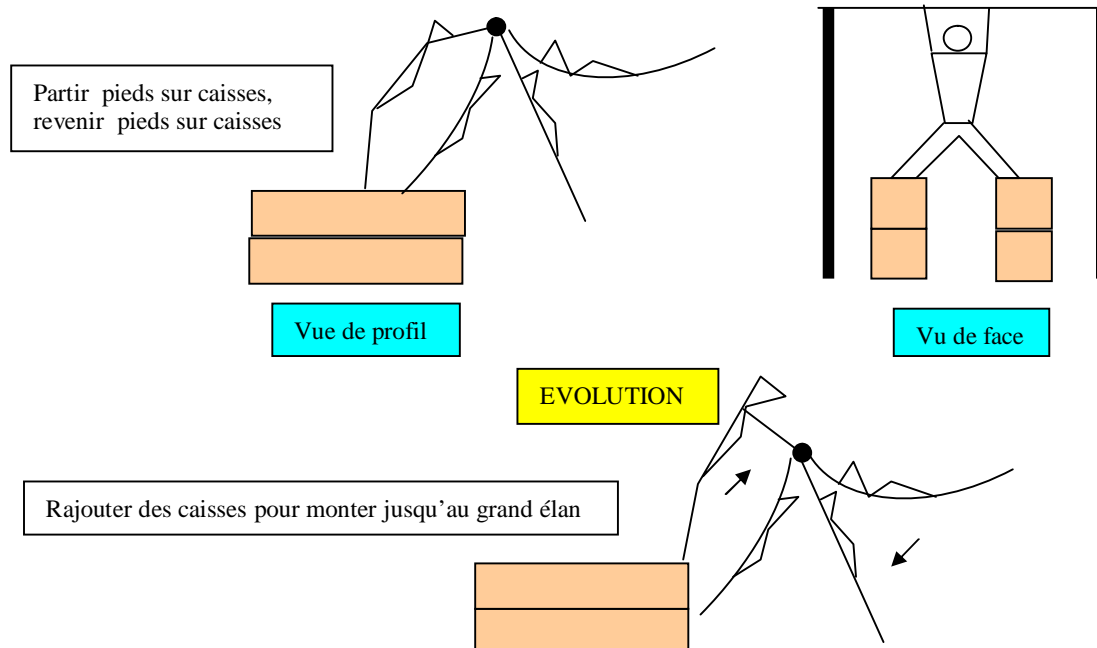
Travail de la courbette sur barre à l'arrêt



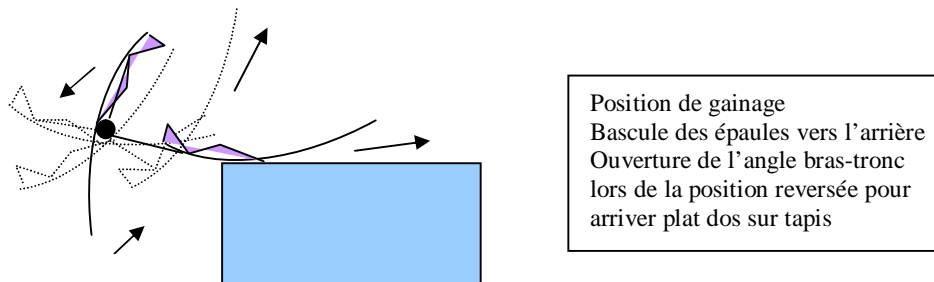
Balancé sous forme trapèze aux anneaux



Balancé sur barre basse avec caisses

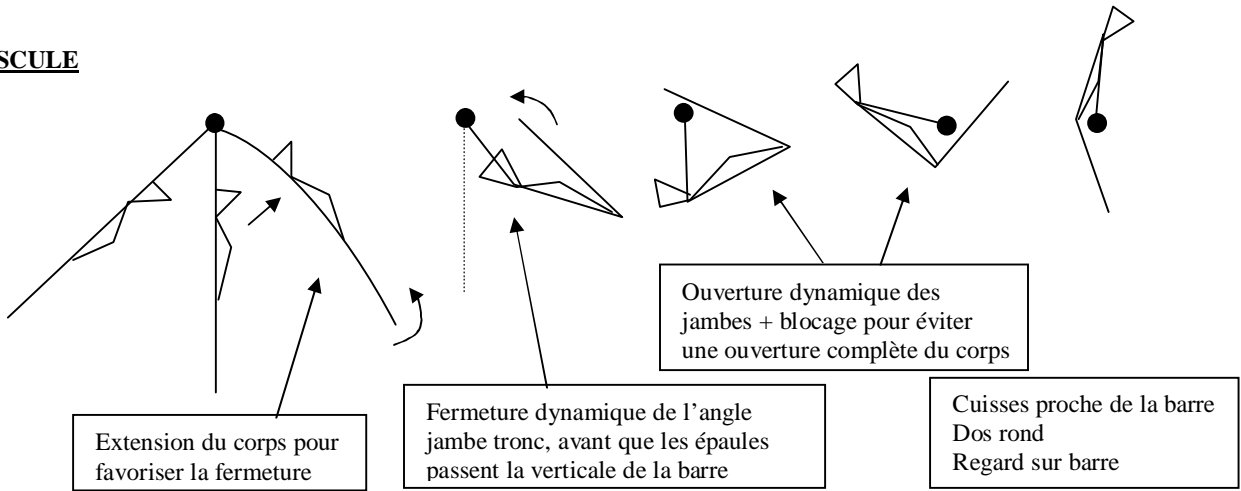


Prise d'élan filée

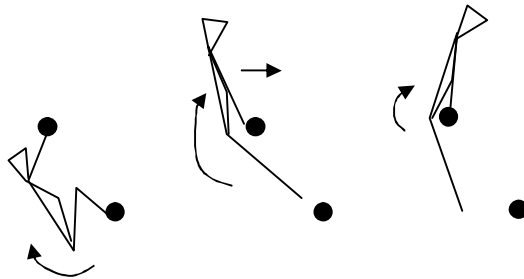


Travail des renversements : traction renversement
 Tour d'appui arrière
 Tour d'appui avant

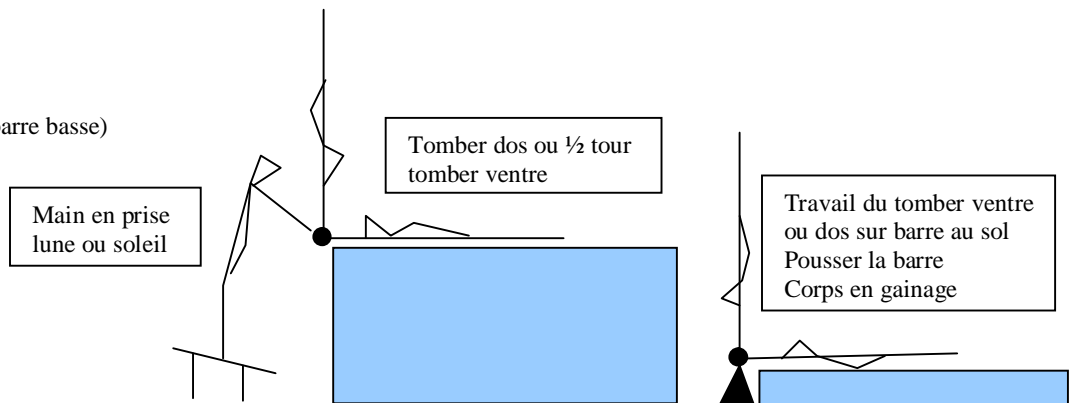
BASCULE



Travail de l'appui en rétro pulsion (piston sur barres parallèle)

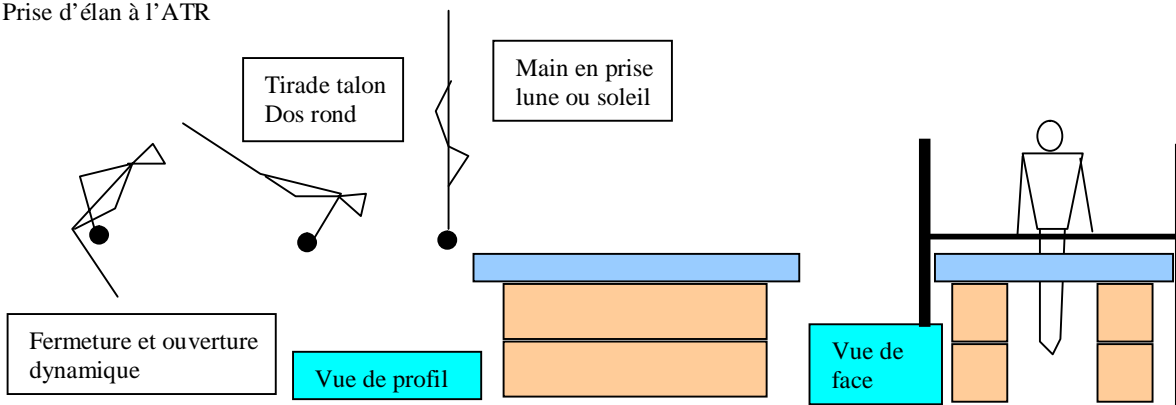


MONTER ATR (sur barre basse)

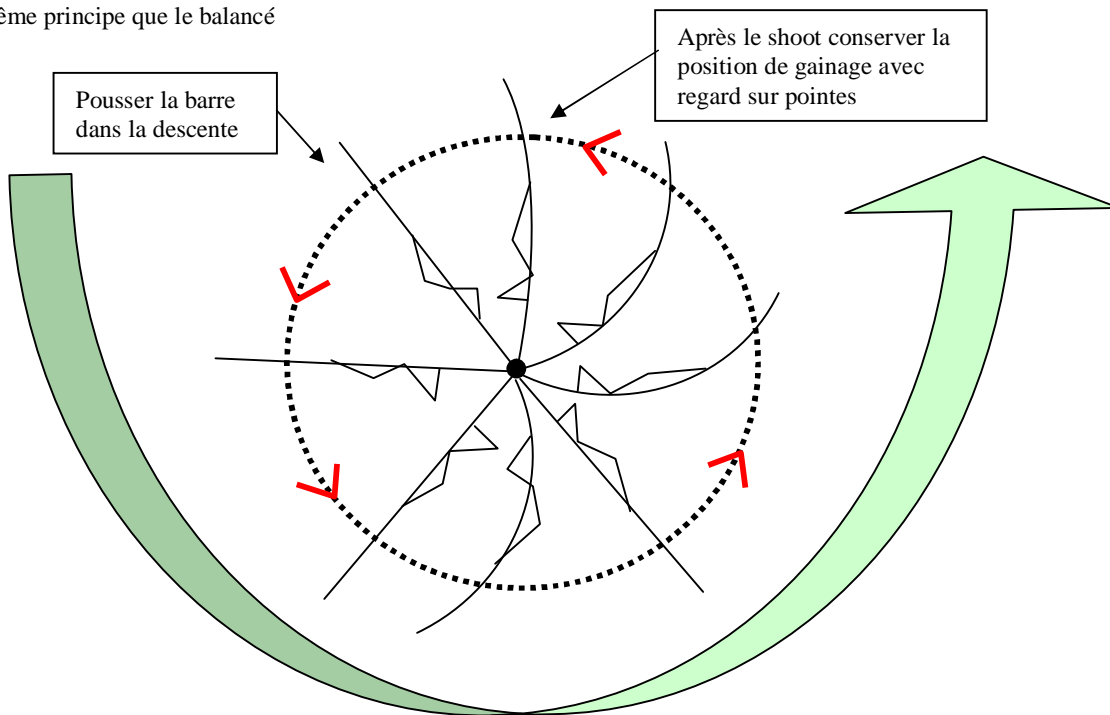


Idem sans mini-tramp

Prise d'élan à l'ATR

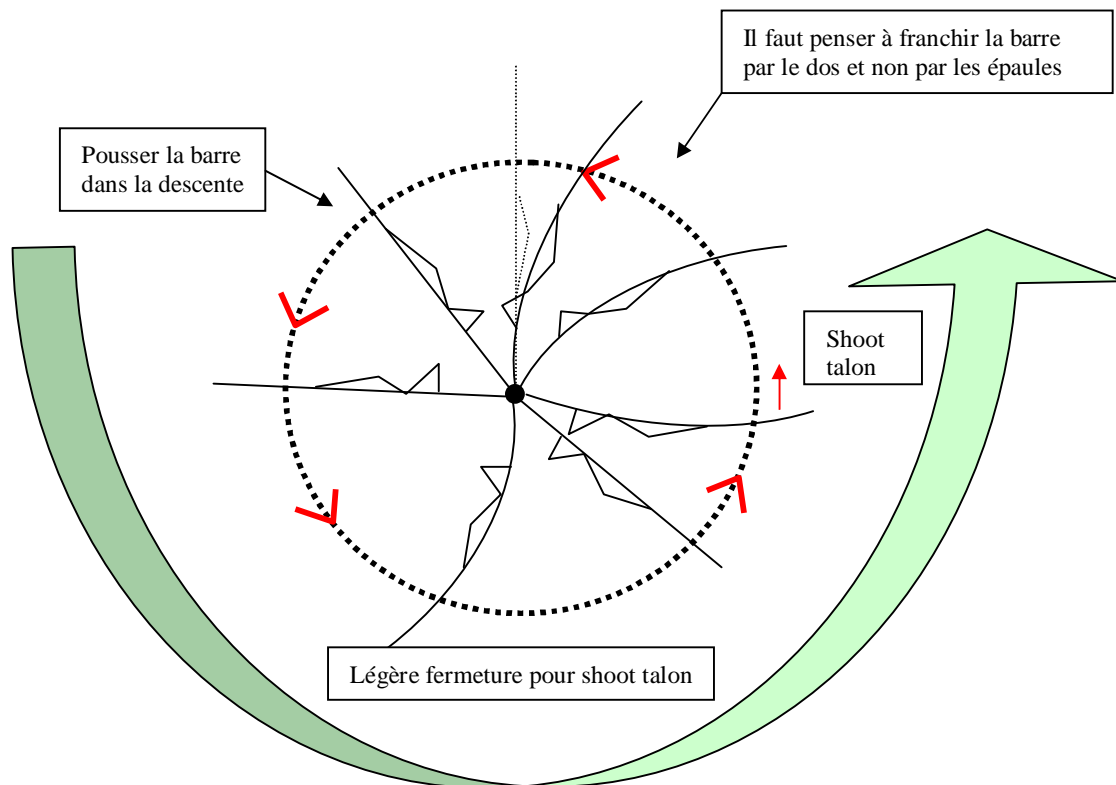


SOLEIL : même principe que le balancé



Durant la montée, entre l'horizontal et la verticale, il y a un retour rapide des poignets

LUNE



Ne pas oublier le travail des 1/2 tours, contre volée : les 1/2 tours s'effectuent par les pointes de pieds avec appui dynamique sur les poignets.

Thème 4 : (courir, pré appel et réception)

La course : trois parties

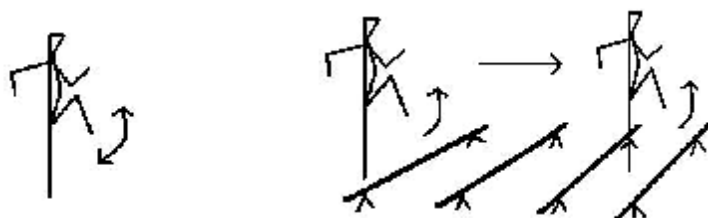
- La coordination
- La foulée
- Le sprint

La coordination :

Il est important de vérifier au début que le gymnaste soit plus ou moins coordonné dans sa course. Cela veut dire que ses bras fonctionnent en opposition avec les jambes. (Si jambe gauche devant, alors bras droit devant)

Pour rectifier ou optimiser cette coordination il faut mettre régulièrement des ateliers en place.

- Monter de genoux sur place + accélération progressive ou par-dessus barres au sol



La foulée :

- Foulée bondissante : un minimum de pas dans la diagonale du praticable.
- Course dans des cerceaux pour rythmer la foulée



Le sprint :

Le travail du sprint sera efficace si la coordination est acquise.

Faire pratiquer des séries de sprint : 3 x 20 mètres

La prise de marque :

Il convient néanmoins de ne pas négliger un des aspects essentiels de la course au saut de cheval : la prise de marque. La course ne sera réellement efficace et utile pour le saut que s'il n'existe aucune perturbation entre celle-ci et l'impulsion sur le tremplin.

La prise de marque consiste à s'assurer que le gymnaste va pouvoir effectuer son pré appel sans ralentir et avec toute l'amplitude voulue, afin de se positionner au mieux sur le tremplin (dans le tiers avant et centré).

Il est important de souligner que la course doit être toujours la même afin de permettre au gymnaste d'être « toujours dans ses marques ».

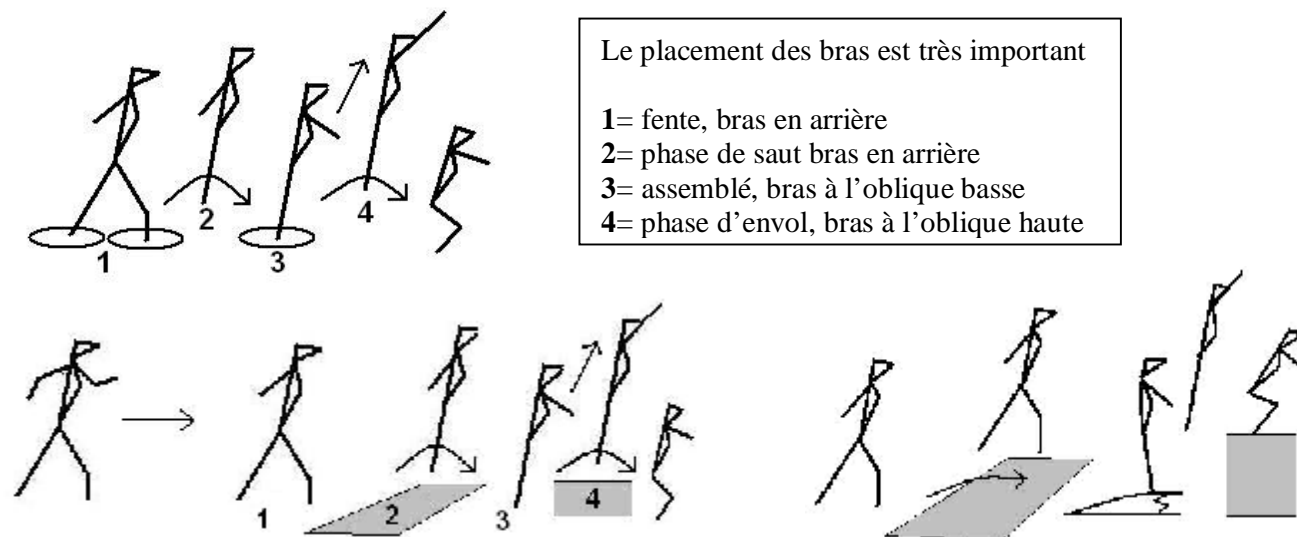
Ce travail intervient une fois que le gymnaste maîtrise sa course, son pré appel et n'a plus aucune appréhension face à l'engin.

Le pré appel et sursaut :

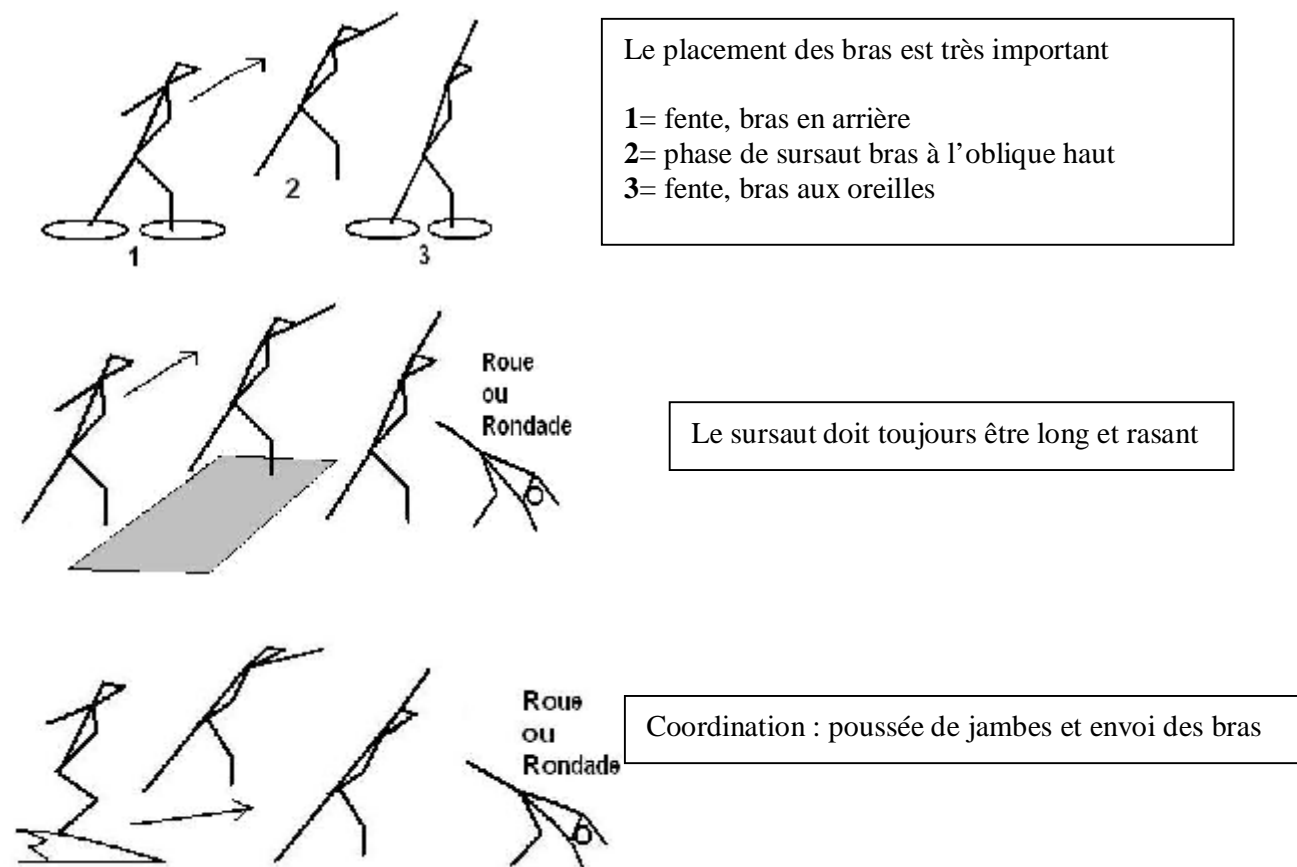
Pré appel = départ pieds décalés (fente) à arrivée pieds serrés (pieds joints)

Sursaut = départ pieds décalés ou serrés à arrivé pieds décalés, sans changement de jambes

Le pré appel : c'est l'assemblé sous toutes ses formes. (De l'arrêt, en marchant, en courant)



Le sursaut : c'est le pas chassé sous toutes ses formes. (De l'arrêt, en marchant, en courant)

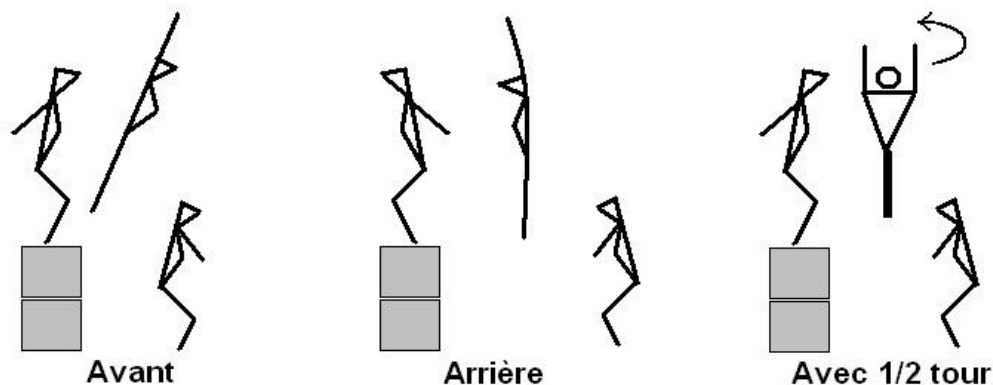


Réception :

Il n'y a pas de travail technique à proprement dit sur les réceptions, cela dépend plus d'une certaine musculature et l'habitude à se stabiliser après une acrobatie.

Le renfort musculaire contribue énormément à la stabilité des réceptions.

Divers ateliers existent, mais la meilleure façon est de travailler à tout moment et en toutes circonstances.



Le renforcement musculaire :

Les ateliers spécifiques à la course et aux réceptions sont de nature technique. Il conviendra de leur apposer des exercices plus physiques de renforcement musculaire.

Ceci pour plusieurs raisons :

- permettre au gymnaste :
 - d'améliorer la qualité de ses appuis par un meilleur contrôle musculaire,
 - d'augmenter sa puissance et son efficacité,
 - de réduire le risque de traumatismes en favorisant l'efficacité des muscles.

D'une manière générale, le travail technique implique souvent un certain travail physique chez le gymnaste, mais parfois il est nécessaire de le compléter par de la musculation pure (générale ou spécifique).