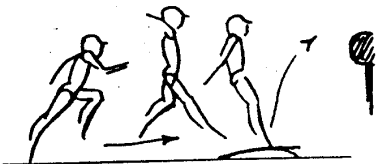


Actions motrices

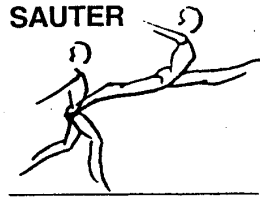
1 COURIR

L'enfant court naturellement → l'animateur doit l'amener à transformer ce déplacement en PRISE D'ELAN adaptée à un objectif particulier pour :

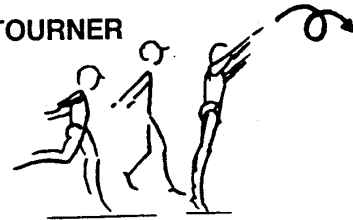
FRANCHIR UN OBSTACLE



SAUTER



TOURNER

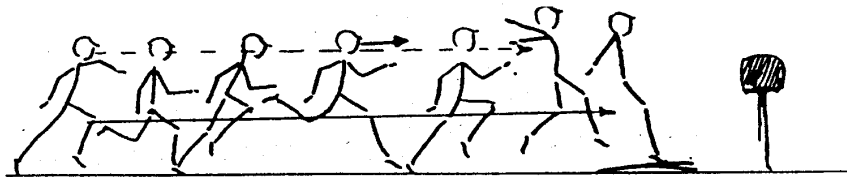


Dans tous les cas la course d'élan vise à PLACER LE CORPS dans une position adaptée à la réalisation d'une action motrice pour :

- accentuer un déséquilibre avant (prise d'élan pour roue/rondade)
- permettre l'élévation et la rotation du corps (saut de cheval, acrobaties sol et poutre),
- rechercher une élévation verticale (figures chorégraphiques).

Le placement du corps pour une action donnée s'effectue lors du pré-appel.

COMPORTEMENT DU GYMNASTE CONFIRME



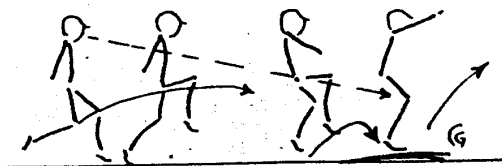
COURSE

PRE-APPEL

- long et rasant

- alignée
- vitesse optimale
- poussée complète train inférieur
- balancement des bras dans l'axe de la course
- repères visuels lointains horizontaux.

COMPORTEMENT DU DEBUTANT SUR LES MEMES ACTIONS



COURSE

PRE-APPEL

CONSEQUENCES

- non alignée
- vitesse décroissante
- poussée incomplète train inférieur
- bras ballants
- repères visuels dans l'espace proche

- haut et court

- manque de vitesse sur le tremplin
- écrasement important
- mauvais placement du corps

QUE PEUT-ON PROPOSER AU DEBUTANT ?

- * un travail de course sur des axes matérialisés
- * un travail d'amplitude et de fréquence
- * un travail d'accélération

avec et sans obstacle
(sauts sur tapis surélevés
par exemple)

LES ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES (suite)

2 SAUTER

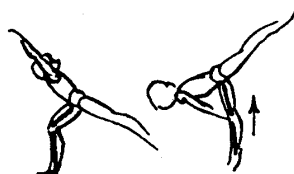
L'enfant doit rechercher une élévation de son corps :

à partir d'une position pédestre

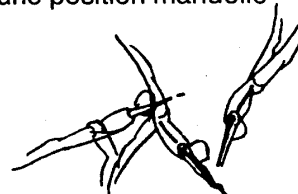


Impulsion jambes simultanée

à partir d'une position manuelle



Impulsion jambes alternative



Impulsion des deux bras

■ IMPULSION JAMBES :

Permet l'élévation du corps : - sans rotation (saut vertical par exemple)

- pour tourner en avant
- pour tourner en arrière
- pour tourner autour de l'axe longitudinal

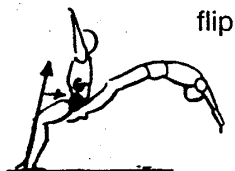
Cette impulsion correspond à une transmission de la force des jambes au corps entier. Le maintien du corps est donc important. **Impulsion complète :**

- gainage du bassin → toutes les forces se transmettent au corps → élévation correcte
- bassin relâché → déperdition des forces → mauvaise élévation

INSISTER sur le bassin bien GAINE

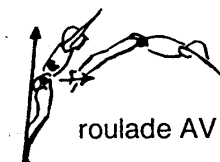
L'orientation de la poussée par rapport au centre de gravité du corps (G) détermine la trajectoire que prendra le corps.

- poussée en avant de G → rotation arrière



flip

- poussée en arrière de G → rotation avant



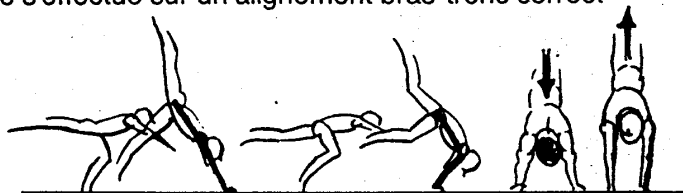
roulade AV

■ IMPULSION BRAS :

Il s'agit par un **grandissement dynamique** au niveau de l'épaule de modifier la trajectoire du corps vers le haut.

Cette action se transmettra à l'ensemble du corps si :

- elle est complémentaire d'une action des jambes (lancé-poussée)
- elle s'effectue sur un alignement bras-tronc correct

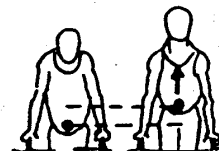


IMPULSION EFFICACE

IMPULSION INEFFICACE

VEILLER A L'ALIGNEMENT DES SEGMENTS

L'impulsion peut aussi se faire bras le long du corps (exemple aux arçons)



LES ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES (suite)

3 TOURNER

Pour l'enfant, il s'agit de mettre son corps en rotation dans l'espace, avec ou sans appui :

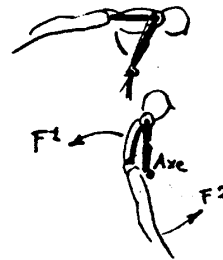
- en avant
- en arrière
- longitudinalement
- en combinant les rotations

TOURNER AVEC APPUI

■ EN ROTATION ARRIERE :

- D'une manière générale, la rotation est permise par l'application au corps d'un couple de forces (ici F1/F2) de part et d'autre de l'axe de rotation (ici la barre).

Action de bascule des épaules vers l'arrière (F1) associée à une rétropulsion. Simultanément action de fermeture-blocage des jambes vers l'avant (F2).



• Nécessité de bien **coordonner** ces actions sinon :

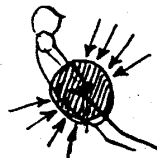
- le corps se bloque sur la barre



- le bassin chute sous la barre



Une bonne coordination nécessite le **gainage** du bassin :

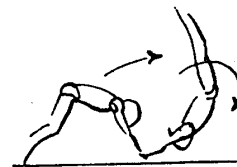


■ EN ROTATION AVANT :

Correspond à un enroulement autour d'un point d'appui et à une poussée excentrée.

Pour l'enfant, accepter le déséquilibre, c'est accepter de perdre momentanément ses repères visuels.

• **Nécessité de situations facilitantes** (du haut vers le bas).



■ EN ROTATION LONGITUDINALE :

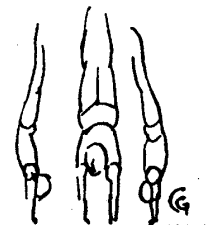
C'est tourner autour de l'axe longitudinal de son corps par **transfert** du poids du corps d'un appui sur l'autre. D'où :

- nécessité de créer un **point d'appui dynamique** par transfert d'un appui sur l'autre

- **orienter le corps vers cet appui**

- **impulsion-bras dynamique et alternative**

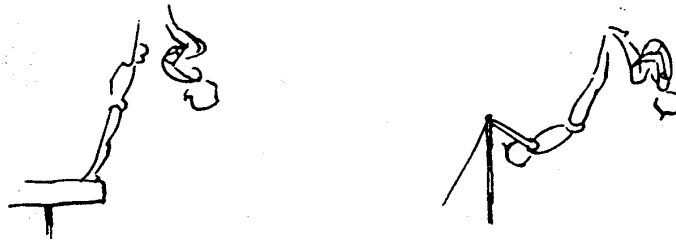
- **corps gainé pour une transmission correcte des forces**



Ex. « valse avant »

TOURNER SANS APPUI

■ EN ROTATION ARRIERE :



Consiste pour l'enfant à :

- investir l'espace arrière (situation inhabituelle)
- perdre ses repères visuels normaux
- créer les conditions de la rotation → poussée des jambes orientée
→ action des bras

Que fait le débutant ?

- il recherche des informations visuelles par **projection de la tête en arrière** et regard orienté vers le sol
- il **refuse de tourner** à partir du moment où il perd ses repères → risque d'accident
- il **contrarie la rotation** en rapprochant le buste des jambes

IL FAUT ABORDER **PROGRESSIVEMENT** LES ROTATIONS EN ARRIERE
PAR DES MISES EN SITUATION RICHES ET FACILITANTES

■ EN ROTATION AVANT :

Ces rotations sont plus facilement acceptées que les rotations arrière, car le débutant retrouve plus vite ses repères coutumiers.

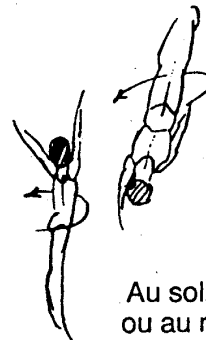
Néanmoins quelquefois, le gymnaste refuse la rotation en redressant la tête (pour retrouver ses repères) → nécessité de le **SECURISER**.



■ EN ROTATION LONGITUDINALE :

C'est faire tourner son corps autour de l'axe longitudinal.

Nécessité → d'entamer la rotation par **une action coordonnée** des bras et de la tête
→ de maintenir **le corps gainé**



Au sol, au trampoline
ou au mini-trampoline

LES ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES (suite)

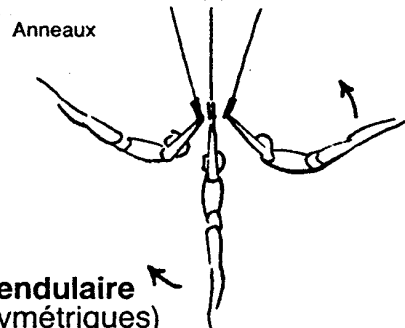
4 SE BALANCER

Consiste pour l'enfant à créer un mouvement pendulaire en suspension ou en appui

■ EN SUSPENSION :

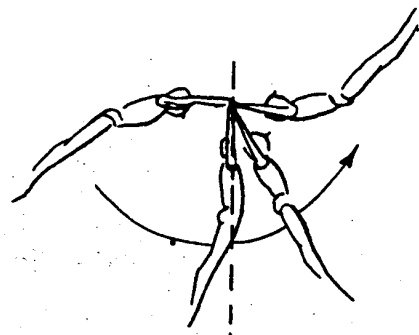
La mise en balancé se fait sur la base de l'utilisation de la pesanteur dans la phase descendante et d'un renforcement de l'énergie accumulée dans la phase ascendante.

Deux types de balancés en suspension :
 → le mouvement pendulaire (fixe, anneaux, asymétriques)
 → les oscillations (corps fléchi/mi-renversé)



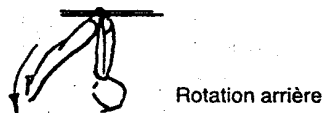
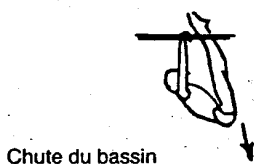
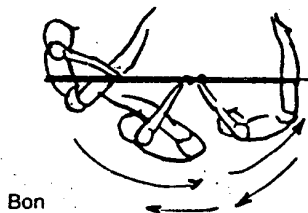
Mouvement pendulaire :

Insister sur : - corps gainé en arrière
- alignement à la verticale
- renforcement dans la phase ascendante par fermeture-blocage des jambes



Oscillation :

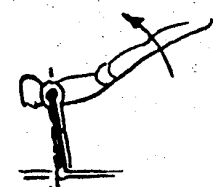
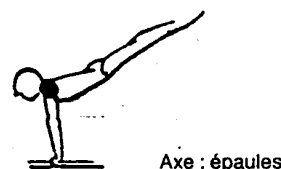
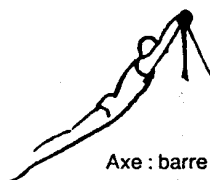
Insister sur : - le travail de coordination
- la bonne position du bassin



■ EN APPUI :

Le principe reste le même (utilisation du poids du corps dans la descente, renforcement dans la montée), **mais l'axe de rotation change.**

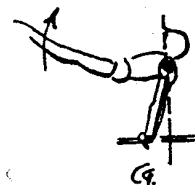
Dans le balancé en appui, il est important chez le débutant de coordonner le déplacement des épaules d'avant en arrière en fonction de la position du corps.



Epaules légèrement en avant des appuis



Epaules à la verticale des appuis



Epaules légèrement en arrière des appuis

Le renforcement s'effectuant dans la phase avant est lié à la combinaison des différentes actions :

- gainage en blocage du bassin (transmission des forces)
- rétroimpulsion coordonnée au renforcement des jambes (élévation du bassin).

LES ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES (suite)

5 SE RECEPTIONNER

En gymnastique, la réception fait partie des secteurs qu'il est indispensable de travailler, car le corps, sans cesse en mouvement dans l'espace, revient toujours à son point de départ, c'est-à-dire au sol, et représente une charge plus ou moins importante à :

- AMORTIR
- STABILISER

Cette charge est fonction du poids du corps, associé à la hauteur de chute.

Afin de PREVENIR TOUT RISQUE D'ACCIDENT et répondre aux exigences de la gymnastique (STABILITE de la réception), il convient de respecter certains principes :

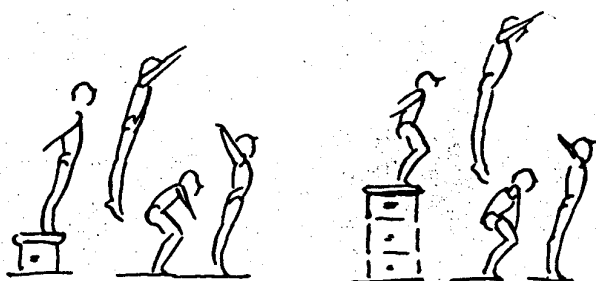
- FLECHIR LES GENOUX (pas plus de 90°)
- PLIER LES CHEVILLES

Ces deux actions se faisant de façon CONDUITE et PROGRESSIVE.

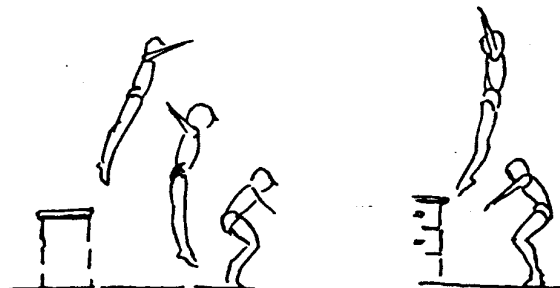
La stabilisation est liée à l'**EQUILIBRE** du corps (position du **centre de gravité au-dessus des appuis**) et favorisée par le placement des bras (latéralement).

Pour travailler la réception, l'animateur devra proposer des exercices :

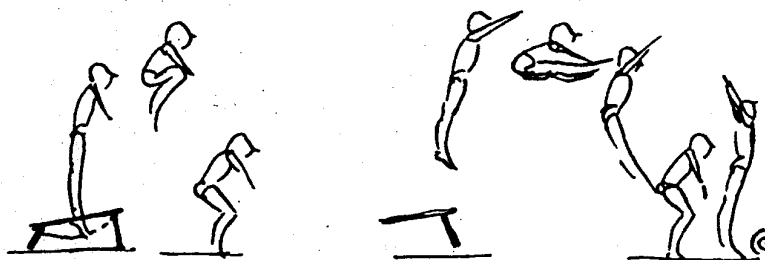
En variant la hauteur



En variant la direction du saut



En variant la **position du corps** dans l'espace avant la réception



En variant la **nature de la zone de réception** (tapis mou, tapis dur, tapis épais)