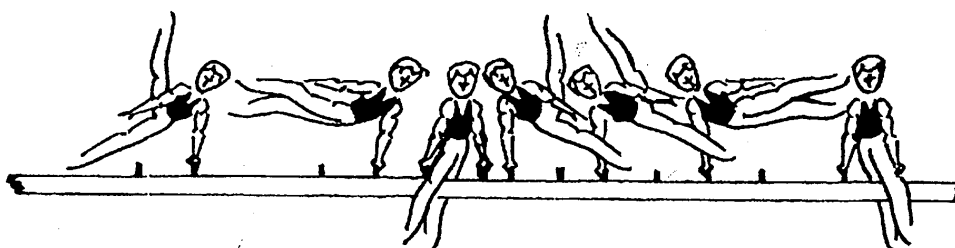


Cheval d'arçons

Les Ciseaux avant



Généralités

Les ciseaux, avant ou arrière, font partie des exigences aux arçons du code de pointage. Le gymnaste doit réaliser obligatoirement deux ciseaux au choix.

Ils font partie des éléments de base que le jeune gymnaste doit acquérir lors de sa formation. Ils sont d'ailleurs intégrés dans les programmes imposés :

- GNG :
 - niv 1 et 2 : engager de jambe (préparatoire au ciseau avant)
 - niv 2 : engager de jambe avec 1/4 de tour
 - niv 3 : faux ciseau avant
 - niv 4 et 5 : ciseau avant
- FO 1, 2, 3 : deuxième mouvement - ciseau avant

Le travail des balancés et des ciseaux constitue en outre un moyen de renforcement des appuis dans la perspective et parallèlement à l'apprentissage des cercles.

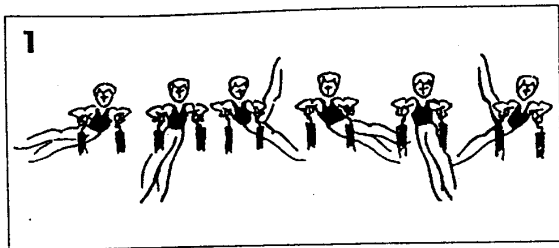
Description

Le ciseau avant est réalisé à partir d'une situation de balancé cavalier précédé par un balancé à l'appui facial et d'un engager de jambe.

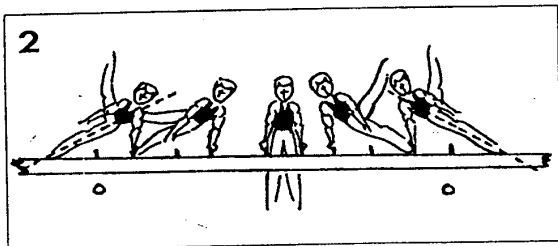
Il répond aux principes techniques des balancers.

- Recherche du maximum de hauteur du bassin avant l'engager de la jambe avec un maximum d'écart de jambes (grand écart facial).
- Mise en tension de l'axe du corps (jambe arrière-buste) par une avancée du bassin jusqu'à la verticale des appuis.
- Fouetté des jambes avec fermeture latérale de la jambe arrière.
- Maintien des appuis sur les arçons le plus longtemps possible.
- Le ciseau de jambe (passage de la jambe arrière devant les appuis et vice et versa) est réalisé par une rotation de l'axe du corps.
- Le bassin reste en ouverture et doit monter le plus haut possible.
- Les épaules restent dans le plan frontal.
- Maintien de l'alignement de la jambe avant avec le buste

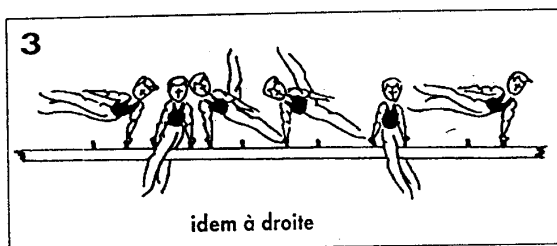
Progression pédagogique



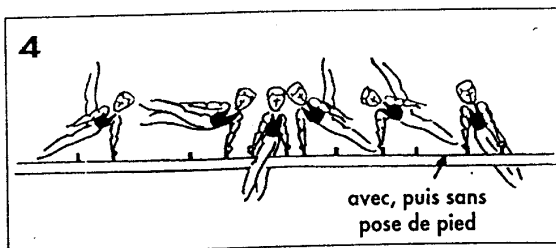
- 1** Balancers aux barres parallèles.
- prise de conscience et renforcement du balancer
 - renforcement du maintien en écart



- 2** Balancers en appui facial aux arçons avec pose de pied sur le cheval.
- maintien de l'ouverture de jambes
 - alignement du bassin avec les épaules et la jambe

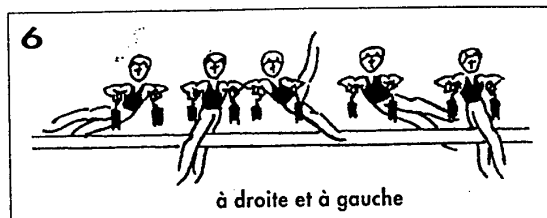
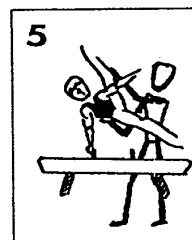


- 3** Oscillation à gauche et à droite.
- durcir l'exercice en demandant l'alternance de l'appui



- 4** Engager faux ciseau droite et gauche.
- en posant le pied
 - puis sans poser le pied
 - rechercher l'ouverture des jambes, l'alignement du buste et le bassin haut.

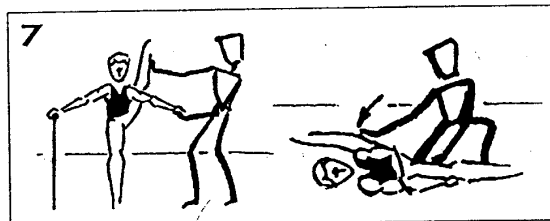
- 5** Exercices avec manipulation
- Objectifs : prise de conscience de l'ouverture des jambes et du placement du bassin.
- L'entraîneur, placé derrière le gymnaste, maintient la jambe et corrige la position du bassin en ouverture.



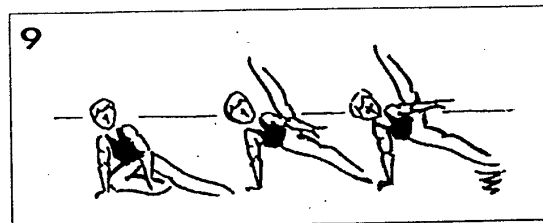
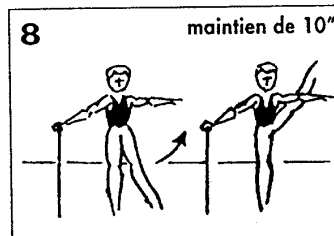
- 6** Réalisation globale à partir de l'appui brachial aux barres parallèles et un cheval ou une poutre.

Renforcement / Assouplissement

- 7** Étirement passif avec aide d'un entraîneur : le bassin doit rester dans le plan frontal



- 8** Étirement avec maintien de jambe 10"



- 9** Lancer de jambe avec prise d'appui au sol, rechercher le décollement de la jambe posée au sol.