

ATR aux anneaux

L'ATR aux anneaux est un élément fondamental que le gymnaste doit maîtriser très tôt afin de stabiliser les élans et de travailler les départs de lune et de soleil.

On le retrouve dans les programmes de la « Coupe Formation » dès le FO 1.

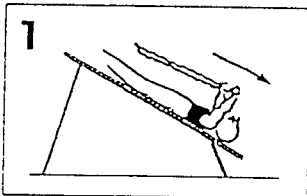
La difficulté liée à la mobilité des anneaux nécessite de bien maîtriser l'ATR au sol et aux barres parallèles avant de le réaliser aux anneaux.

Avec les jeunes gymnastes, le travail préliminaire consistera à renforcer l'appui tendu simple sur les anneaux avec recherche de l'ouverture en rotation externe des bras.

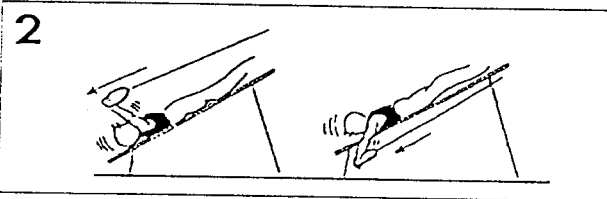
La montée à l'ATR se fera bras fléchis dans un premier temps puis bras tendus parallèlement au travail au sol et aux barres parallèles.

L'entraîneur alternera les différentes modalités de travail en fonction de ses objectifs et de la progression technique du gymnaste.

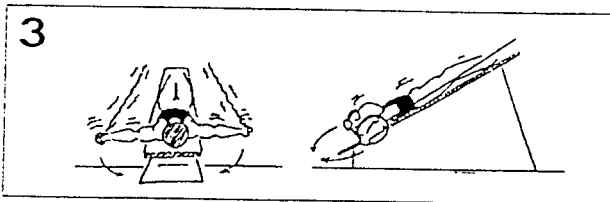
Préparation physique



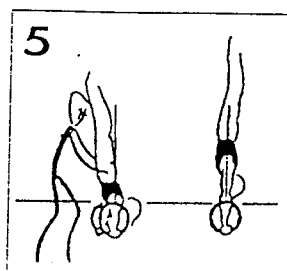
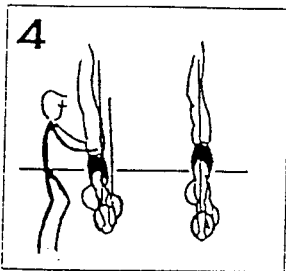
1. Renforcement de l'antépropulsion avec élastiques.
2. Renforcement de la répropulsion sur chariot roulant.



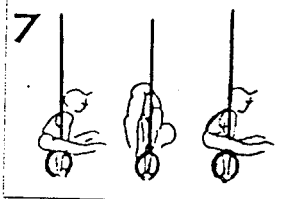
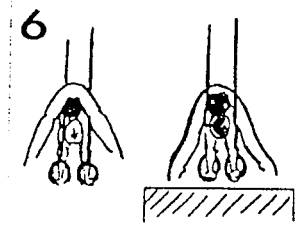
3. Renforcement de l'adduction, avec élastiques puis avec anneaux sur chariot roulant.



4-5. Maîtrise de l'adduction + antépropulsion avec aide.

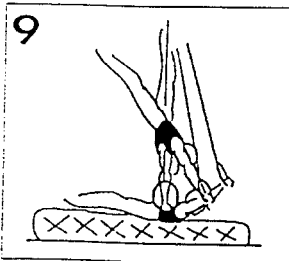
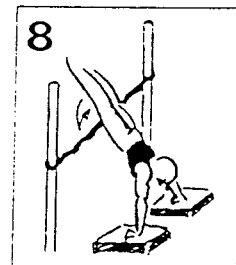


6. Départ sur une caisse, jambes tendues écartées, placement du dos, bras tendus, anneaux ouverts et revenir les pieds sur la caisse.



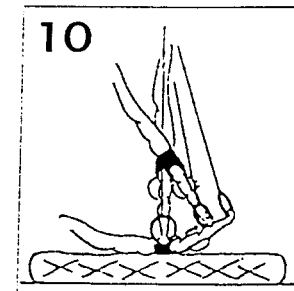
7. De l'équerre écartée, placement du dos, bras tendus avec ouverture des anneaux et revenir à l'équerre écartée.

8. Mains en ouverture, ATR, tomber sur l'élastique et revenir à l'ATR : maîtrise de l'ATR en situation dynamique

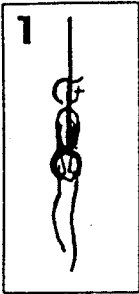


9. Maîtrise de la descente en Soleil

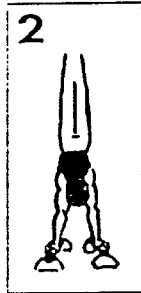
10. Maîtrise de la descente en Lune



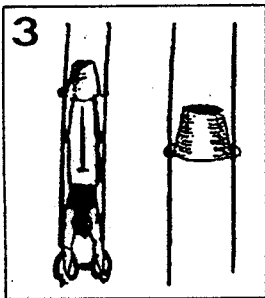
Progression pédagogique



1. Exercice pour des jeunes gymnastes
Renforcement en appui tendu simple
avec recherche d'ouverture des anneaux.

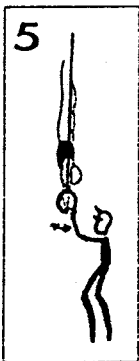
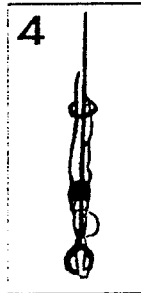


2. L'ATR est travaillé
sur les porte-mains avec
recherche de l'ouverture
des appuis.

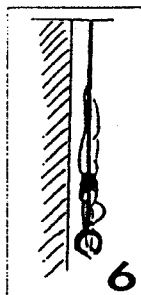


3. ATR avec les pieds dans
un seau fixé le long des
câbles :
1 avec élastique
entre les anneaux ;
2 sans élastique.

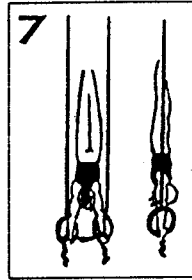
4. Le seau peut être remplacé
par des sangles fixées sur les câbles.
Le gymnaste peut prendre appui
en avant et en arrière afin de s'équilibrer.
Possibilité de travailler
avec ou sans élastique.



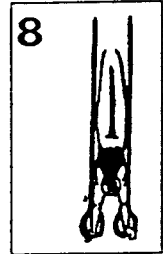
5. Avec aide de
l'entraîneur :
le gymnaste écarte
les pieds pour se stabiliser.
L'entraîneur ouvre les anneaux ;
2 le gymnaste garde les jambes
serrées, l'entraîneur équilibre le
gymnaste qui se concentre sur
l'alignement (bras
tendus alignement
des segments).



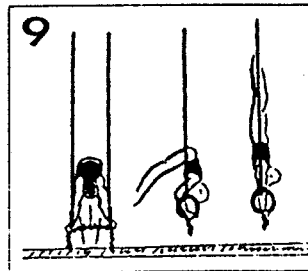
6. Potence près du mur
Le gymnaste peut s'équilibrer en
prenant appui avec les pieds sur le mur.
Possibilité de travailler avec ou sans
élastiques



7. Le gymnaste travaille seul avec un
élastique :
1 possibilité d'écarter les pieds pour
se concentrer sur le renforcement
des appuis et l'alignement ;
2 travail jambes serrées,
renforcement de
l'équilibration.

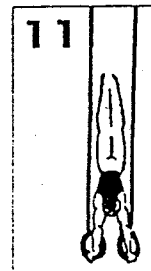
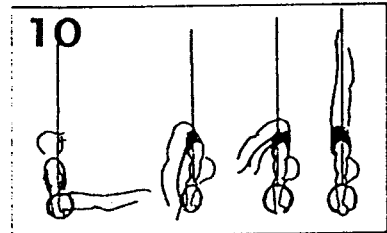


8. ATR seul sans élastique et sans
entraîneur.



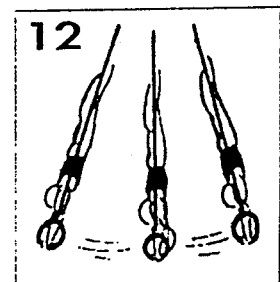
9. Monter en ATR par
placement du dos avec
maintien des anneaux
en rotation externe par
l'entraîneur, puis à
l'aide d'un élastique.

10. De l'équerre,
monter à l'ATR,
bras tendus.



11. Travail avec allongement des
câbles afin d'augmenter le déséquilibre.
Avec ou sans élastique
pour tenir les anneaux.

12. ATR tenu avec
balancement volontaire des
anneaux afin d'augmenter
le travail d'équilibration.
Avec ou sans élastique
pour tenir
les anneaux.



Gilles DEMURGET,
Christian BLAISE