

ATR au sol

Généralités

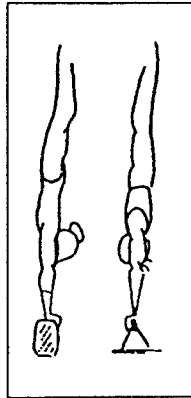
L'Appui Tendu renversé ou ATR est un élément fondamental de la gymnastique artistique. Maintenu ou passager, l'ATR se retrouve dans un grand nombre d'éléments et à tous les agrès. En tant qu'élément de base, il doit être réalisé systématiquement à tous les entraînements même si, avec des débutants, il n'est travaillé qu'en partie dans un premier temps. Tous les exercices présentés seront intégrés dans les parcours et feront l'objet de plusieurs séances.

Dans le cadre du renforcement de l'élément, ils peuvent également être réalisés lors d'une même séance.

Pour permettre une évolution rapide et ouverte vers la réalisation d'éléments gymniques de niveau supérieur à tous les agrès, il est important d'habituer très tôt les gymnastes à réaliser l'ATR dans des conditions multiples et variées :

- avec différentes positions de mains (pronation, supination, prise mixte) ;
- sur différents agrès (sol, plinth, banc, poutre, barre,...) ;
- à différentes hauteurs dans des conditions de sécurité maximum (tapis), en partant du bas vers le haut pour sécuriser le gymnaste au maximum ;
- associé à différentes rotations partielles puis totales (avant, arrière et longitudinale).

Avec des jeunes enfants, on proposera dans un premier temps les exercices « ATR - tomber plat dos », « ATR - tomber plat ventre » pour qu'ils prennent conscience de l'alignement du corps et du grandissement tant dans la phase d'ATR que dans la descente.



Description

- Départ à la station droite sur une jambe, l'autre jambe pied pointé devant, bras verticaux.
- Faire glisser la jambe avant pour arriver en fente passagère, en posant le pied loin devant, dans l'axe, pieds légèrement ouverts, jambe avant fléchie; les bras, le tronc et la jambe arrière tendu sont alignés.
- Élévation de la jambe arrière jusqu'à la verticale avec poussée complète de la jambe avant pour poser les mains loin devant, corps toujours aligné, bassin fixé, tête droite, regards sur le sol.
- Élévation de la jambe arrière jusqu'à la verticale, pour arriver à la position d'équilibre, corps aligné, regard sur le sol.
- Maintien de la position, corps aligné avec grandissement vers le haut, doigts actifs sur le sol.
- Ouverture contrôlée des jambes dans le sens antéro-postérieur, pour revenir en fente avant, buste droit, bras verticaux, tête droite.

Évolution : ATR, départ en arabesque, élévation de la jambe arrière avec un écart maximum des jambes dans le sens antéro-postérieur, pose des mains au sol, ATR, grandissement vers le haut puis écart antéro-postérieur maximum des jambes, et revenir en arabesque.

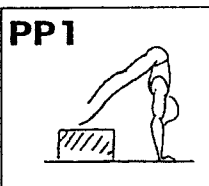
Cette forme, plus esthétique, se fait principalement à la poutre ou lors d'un passage au sol permettant différentes liaisons chorégraphiques.

Attention : l'ATR doit être maîtrisé pour passer à l'apprentissage de cette forme.

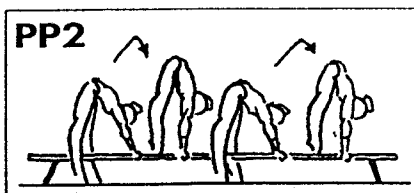
Renforcement musculaire

- PP1.

À genoux sur un plinth, mains au sol, tendre les jambes pour aligner mains - épaules - buste.

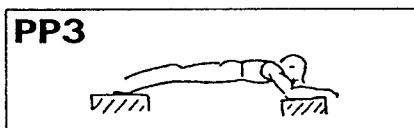


PP2



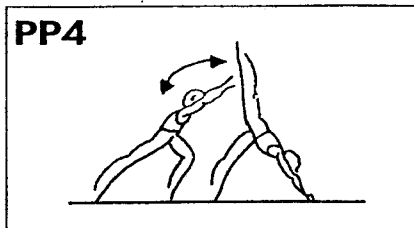
- PP2. Déplacements avant et arrière en saut de lapin, au sol, sur un ou deux bancs (de chaque côté du banc ou de part et d'autre du banc), en amenant le bassin au dessus des épaules.

PP3



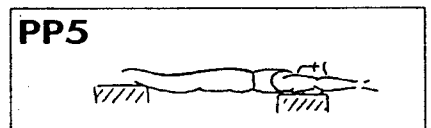
- PP3. Renforcement de la position de gainage, en appui sur les coudes.

PP4



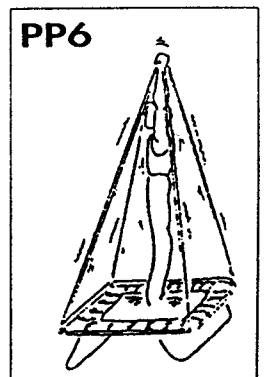
- PP4. Départ en fente avant, bras verticaux. En appui sur la jambe avant, poser les mains devant au sol, grand battement la jambe arrière, repousser le sol avec les mains pour revenir en fente avant et retrouver l'alignement bras buste, jambe arrière.

PP5

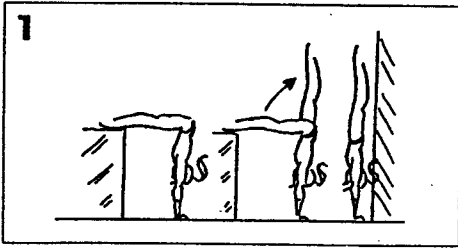


- PP5. Renforcement de la position de gainage, allongé sur le dos.

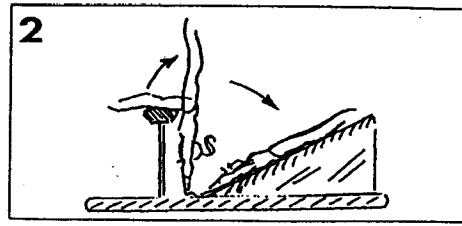
PP6



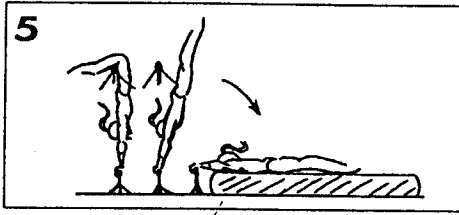
- PP6. Petits rebonds sur mini-trampoline avec élastique.



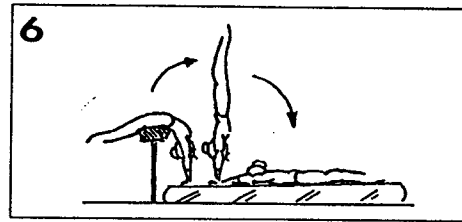
- 1 • Départ sur les mains, corps formant un angle droit, élévation d'une jambe à la verticale puis revenir. Même exercice avec élévation alternative des jambes
 ↳ Recherche de l'alignement mains - épaules - buste - jambe



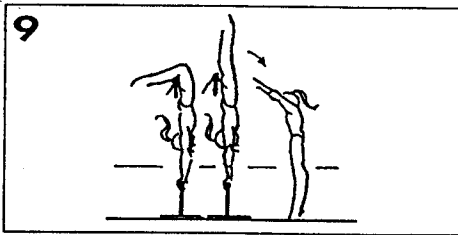
- 2 • En appui ventral sur un cheval, poser les mains au sol, élévation alternative puis simultanée des jambes à la verticale puis l'autre pour arriver à l'ATR, tomber plat dos
 ↳ Recherche de l'alignement du corps à l'ATR et en rotation avant



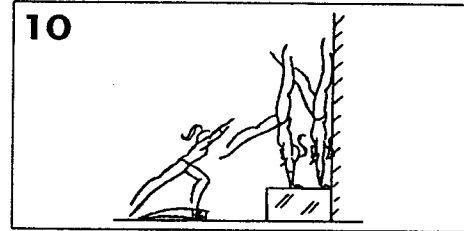
- 5 • De la « position cochon pendu », poser les mains sur la barre, tendre les jambes à l'ATR, et tomber plat ventre, corps tendu
 ↳ Recherche de l'alignement du corps à l'ATR et en rotation arrière avec prise de mains en pronation ou supination



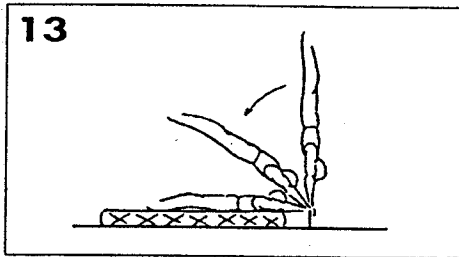
- 6 • Appui dorsal sur un cheval, poser les mains au sol, passage à l'ATR et tomber plat ventre
 ↳ Projection des jambes et alignement du corps à l'ATR et en rotation arrière



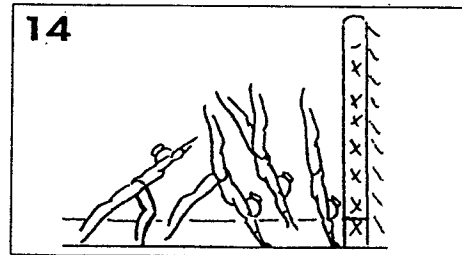
- 9 • De la « position cochon pendu », poser les mains sur la barre, tendre les jambes pour passer par l'ATR, repousser pour arriver au sol, dos rond
 ↳ Renforcement de l'impulsion bras



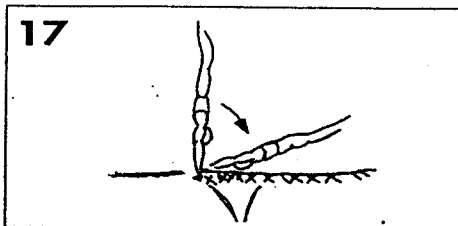
- 10 • Départ en fente avant sur un tremplin, ATR en contre-haut sur un plinth, revenir en fente avant
 ↳ Renforcement de l'impulsion jambe



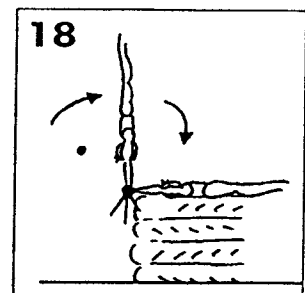
- 13 • ATR, tomber plat ventre
 ↳ Grandissement vers le haut et alignement



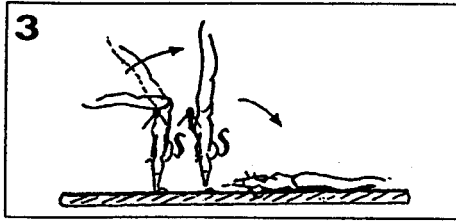
- 14 • ATR, rebonds
 ↳ Renforcement de l'impulsion bras



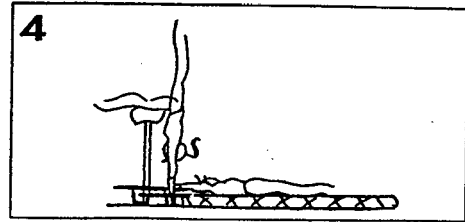
- 17 • ATR, mains en supination en bout de toile de trampoline et tomber plat dos sur un tapis. Idem réception sur la toile
 ↳ Maintien de l'alignement jusqu'à la réception



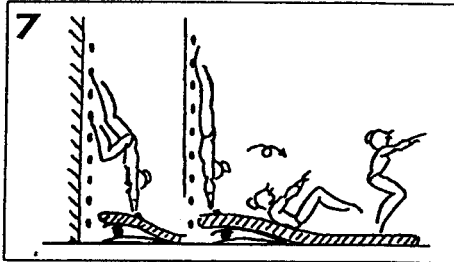
- 18 • En appui facial sur une barre, poser les mains sur la barre inférieure, projection puis simultanée des jambes pour arriver à l'ATR et tomber plat dos (mains en pronation et en supination)
 ↳ Maintien de l'alignement en situation émotionnelle (craie)



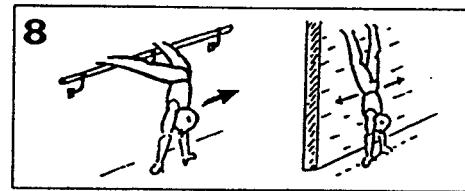
3 • En appui ventral sur une barre, poser les mains au sol, élévation alternative puis simultanée des jambes à la verticale pour arriver à l'ATR, tomber plat dos
 ↳ Recherche de l'alignement du corps à l'ATR et en rotation avant



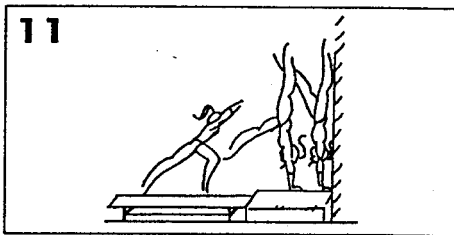
4 • En appui ventral sur un cheval, poser les mains sur 2 barres parallèles au sol, élévation alternative puis simultanée des jambes à la verticale pour arriver à l'ATR, tomber plat dos.
 Même exercice en posant les mains sur une barre au sol, mains en supination
 ↳ Recherche de l'alignement du corps à l'ATR et en rotation avant avec prise de mains différentes



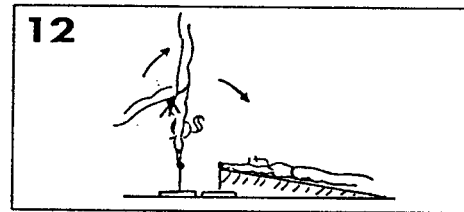
7 • Mains au sol, monter à l'espalier pour arriver à l'ATR et rotation avant
 ↳ Renforcement de la ceinture scapulaire



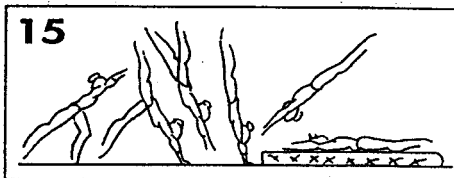
8 • Mains au sol, déplacement latéral en maintenant l'alignement mains-épaules-bras puis jambes
 ↳ Renforcement de la ceinture scapulaire



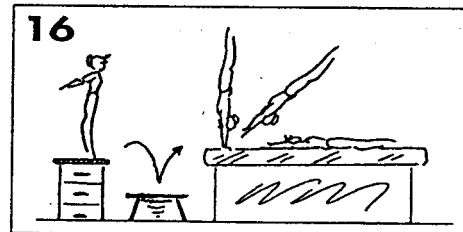
11 • Départ en fente avant sur un banc (puis sur une poutre), ATR en contre-haut sur un plinth, revenir en fente avant
 ↳ Renforcement de l'impulsion jambe et réception matérialisée plus étroite



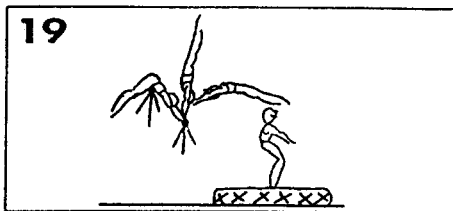
12 • ATR, tomber plat dos
 ↳ Grandissement vers le haut et alignement



15 • ATR, rebonds, tomber plat dos
 ↳ Renforcement de l'impulsion bras et de l'alignement en rotation avant

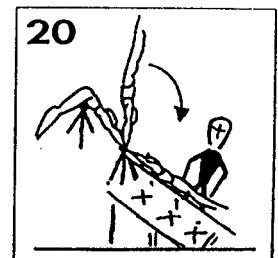


16 • Départ surélevé, impulsion sur mini-trampoline pour arriver à l'ATR sur un tapis en contre-haut
 ↳ Impulsion 2 jambes facilitées pour projection du corps à l'ATR



19 • En appui facial sur barre supérieure, poser les mains sur la barre inférieure projection simultanée des jambes pour passer à l'ATR et sortie en rotation avant (mains en pronation)
 ↳ Maintien de l'alignement en situation émotionnelle (cran)

20 • En appui facial sur barre supérieure, poser les mains sur la barre inférieure (mains en supination), projection simultanée des jambes pour arriver à l'ATR, rotation avant corps tendu avec manipulation
 ↳ Maintien de l'alignement en situation émotionnelle (cran)



Se reporter également aux ouvrages suivants :
 « Mémento d'97 des activités gymniques », Édition FFG
 « Gymnastique des 3 à 7 ans : une approche nouvelle pour des apprentissages illimités », Roland CARRASCO, Édition EPS.

Mireille GANZIN
 Dessins : Christian BLAISE