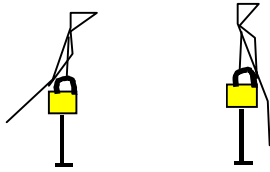


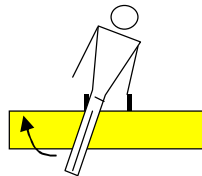
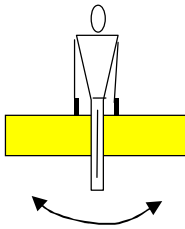
THEME 3 : (Balancé et appui)

ARCONS

Position de base

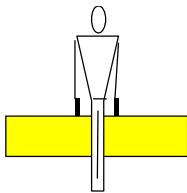


Balancés jambes serrées dorsaux ou faciaux

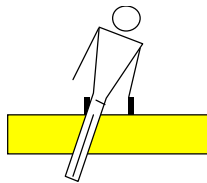


- Le corps reste droit
- Le bassin ne doit pas tourner
- Pour le balancé dorsal penser à tirer les talons

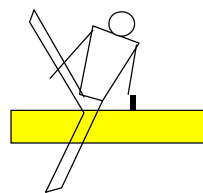
Balancés jambes écartées dorsal ou facial



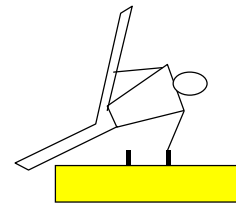
Position de base



poussée du corps droit

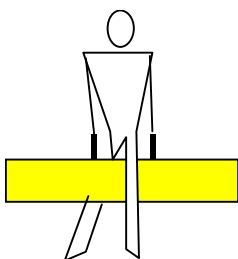


envoyer la jambe
A l'oreille

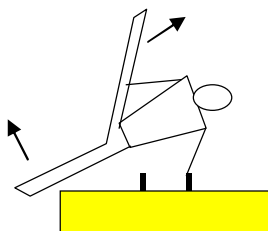


pousser sur l'appui
en abduction

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



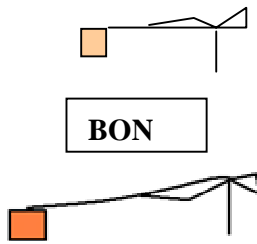
- envoyer la jambe opposée au sens et monter verticalement la jambe du bon côté
- travail du faux ciseau avec parade puis sans parade dans la même optique que le balancé
- il faut penser à tirer la jambe derrière la tête pour ne pas casser le corps
- dans la descente laisser descendre le bassin pour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

LE CERCLE

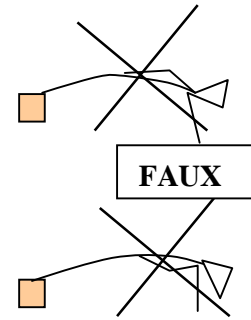
Les cercles aux arçons découlent principalement d'une bonne préparation physique spécifique à cette agrès

Préparation spécifique :

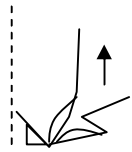
Maintien



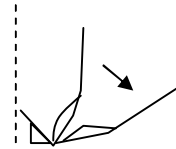
- lever le bassin
- pousser dans les épaules
- 60 sec maxi pour gym confirmé
- 10 sec pour débutant



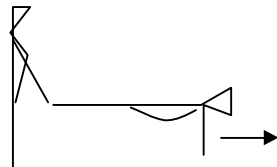
- tirer les talons
- pousser le sol
- dos légèrement arrondi



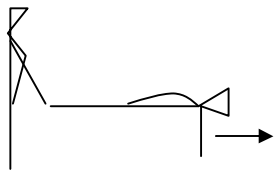
- monter grouper ou tendu



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

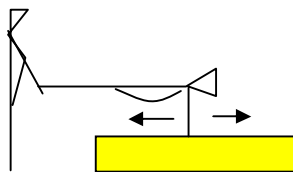


- Brouette faciale
- une largeur du praticable en avant puis en arrière
- il faut que ce soit le gym qui se déplace correctement sur ses appuis et non poussé par la parade

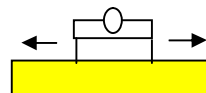


- Idem pour brouette dorsale

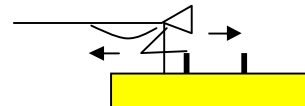
- idem sur cheval puis sur arçon



Déplacement facial



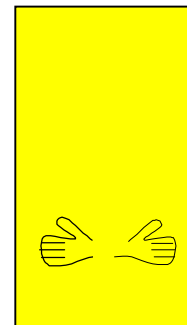
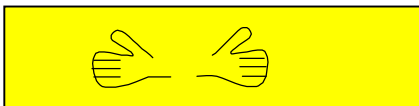
latéral



facial sur arçons

IDEM en position dorsale

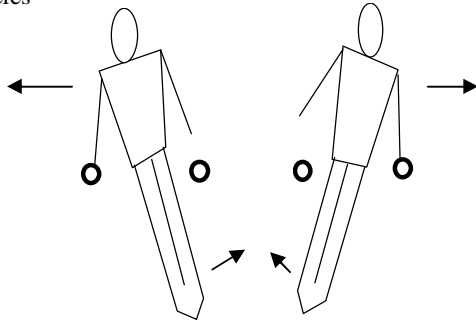
Position des mains



LE CERCLE

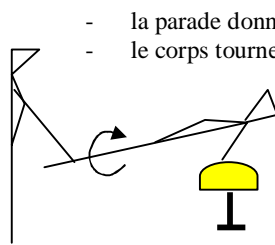
Travail du transfert d'appui peut être exécuté sur divers ateliers

Sur parallèles

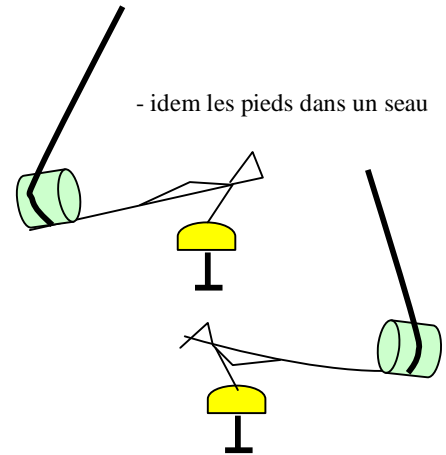


- corps en position de base
- déplacement des épaules en gardant le même rythme

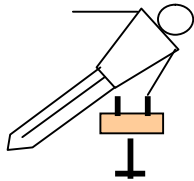
Cercle sur champignon avec manipulation



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

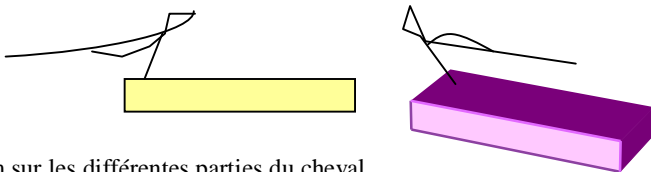


- idem les pieds dans un seau



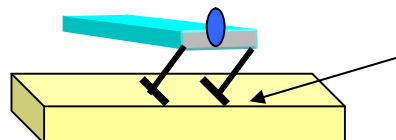
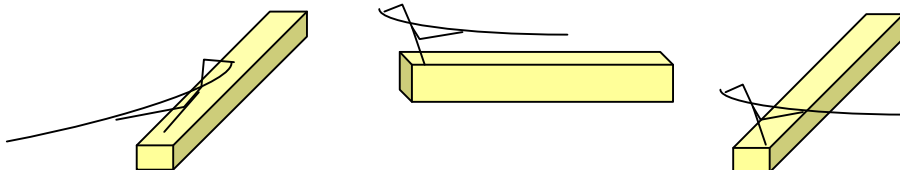
- cercles sur petit arçon
- toujours en respectant les positions de base

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

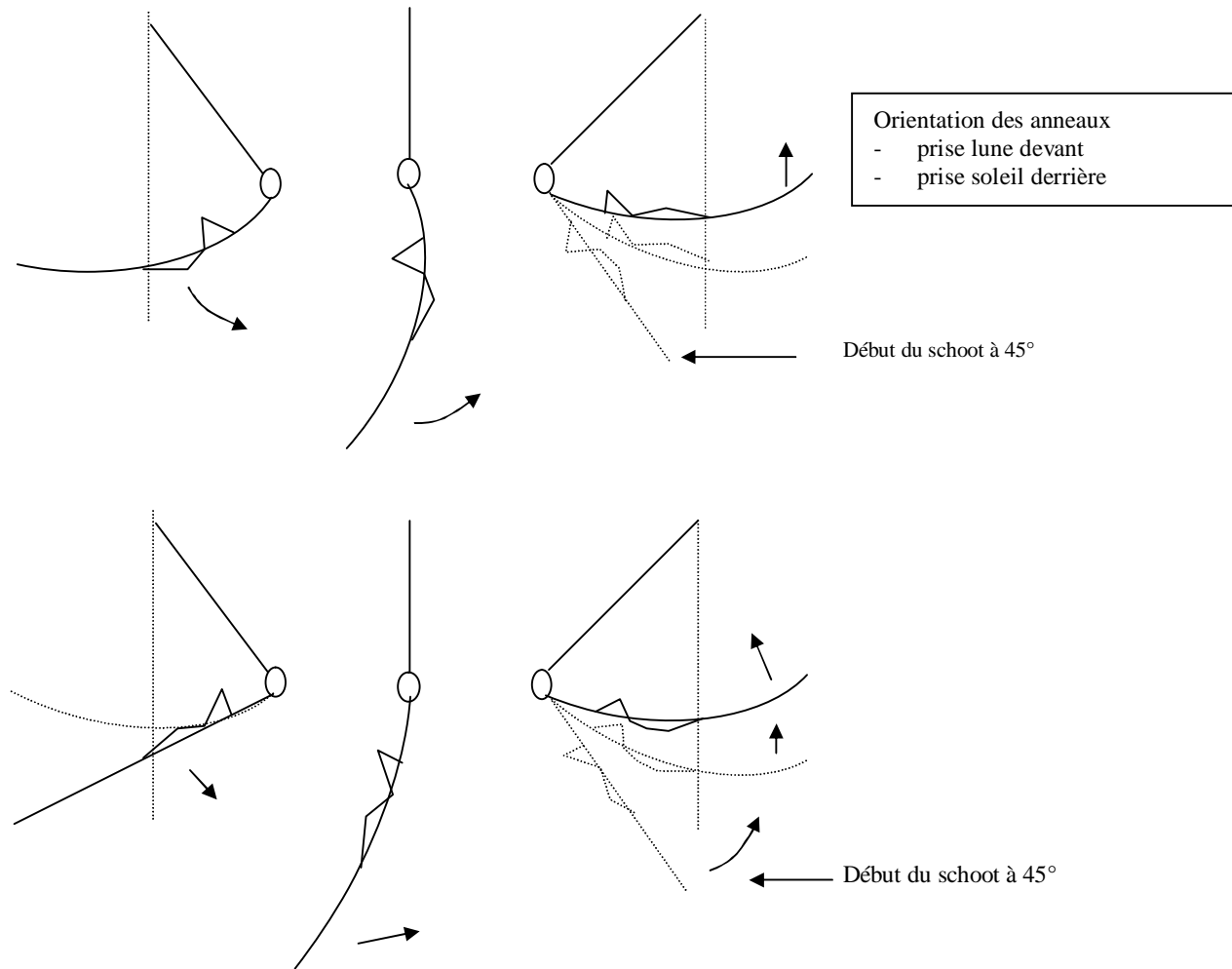
Idem sur les différentes parties du cheval



- 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

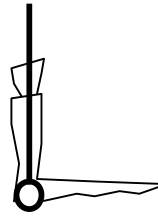
Au départ, pour les enfants on peut se servir des sangles pour éviter qu'ils lâchent les anneaux et ainsi permettre une meilleure amplitude des balancés

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

PROGRESSION PEDAGOGIQUE : les maintiens

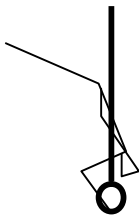


Appui tendu simple :
renforcement des appuis
en ouvrant légèrement les anneaux



Équerre en ouvrant
légèrement les anneaux

ATR bras fléchis avec toujours une légère ouverture des anneaux

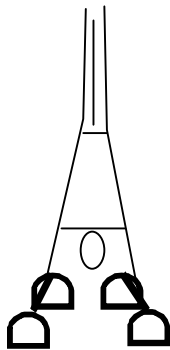


- bras fléchis
- corps fléchi
- regard sur anneaux

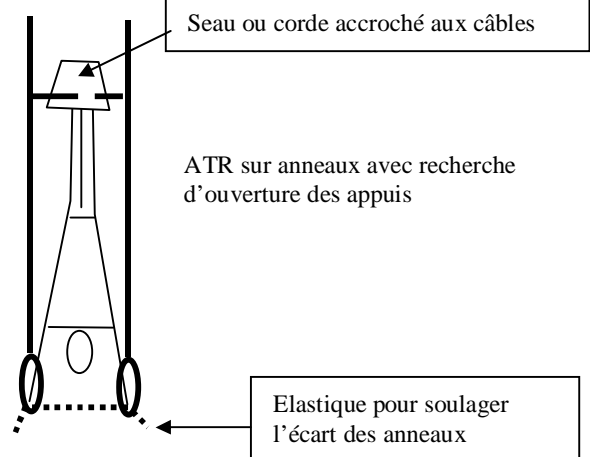


- bras fléchis
- corps tendu
- regard sur anneaux

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

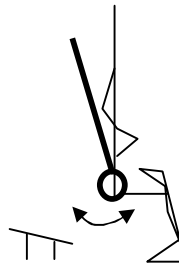
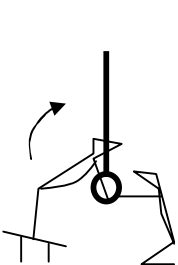
Elastique pour soulager
l'écart des anneaux

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

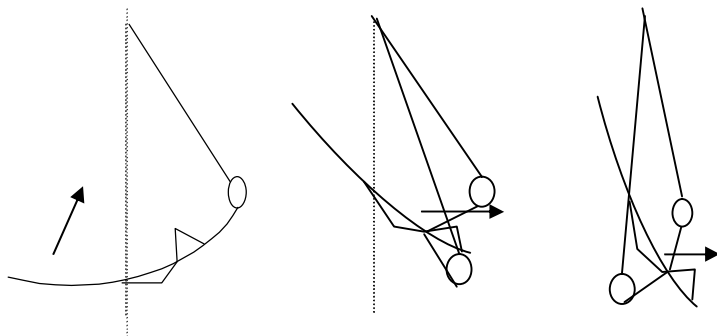
Idem sans les élastiques



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

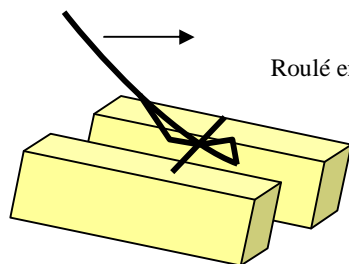
LES DISLOQUES

Disloque avant (petite lune)



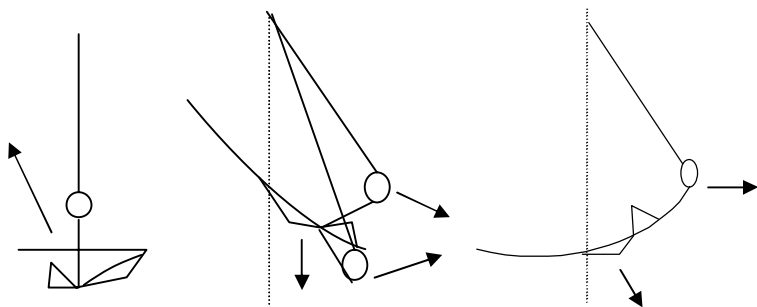
- laisser monter les talons le plus longtemps possible, corps en gainage d'ouverture (extension)
- après l'horizontale orientation des anneaux vers l'extérieur, en les écartant pour laisser passer les épaules
- regard devant le plus longtemps possible
- appuis actifs et constant sur les anneaux

Les éducatifs peuvent être effectués en manipulation ou sur ateliers



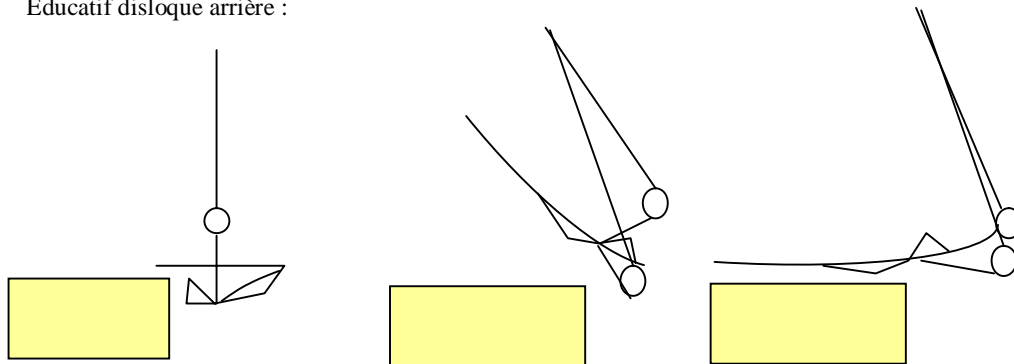
Roulé en avant entre 2 tapis, bras écartés, tirade talons

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

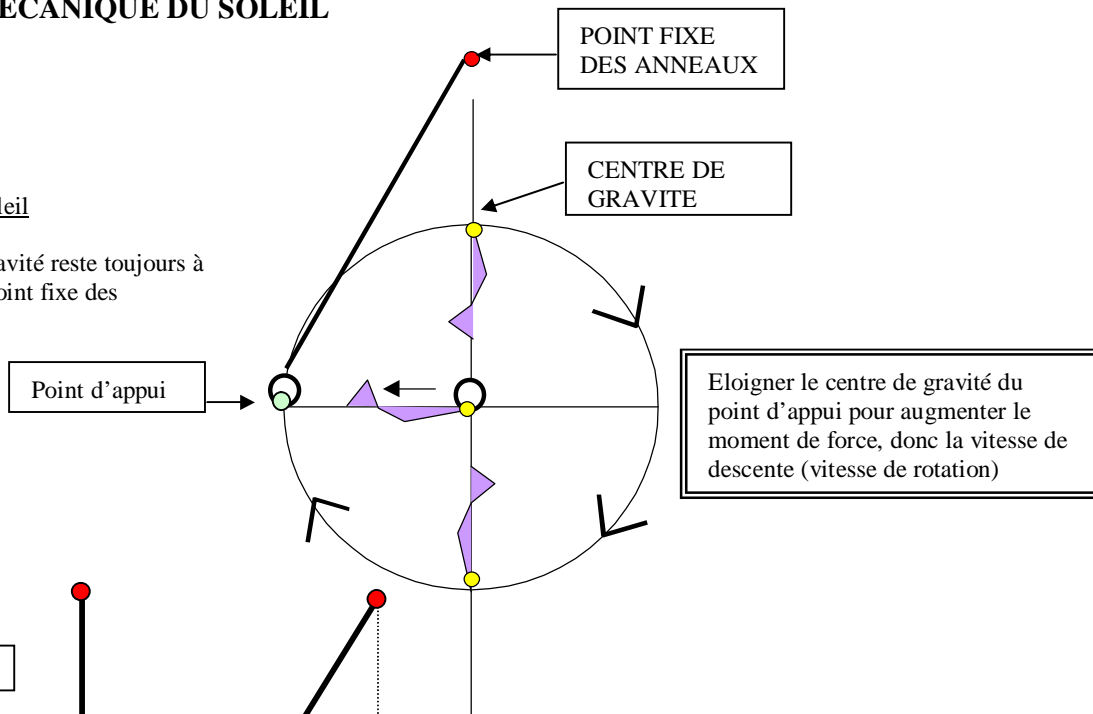
Educatif disloque arrière :



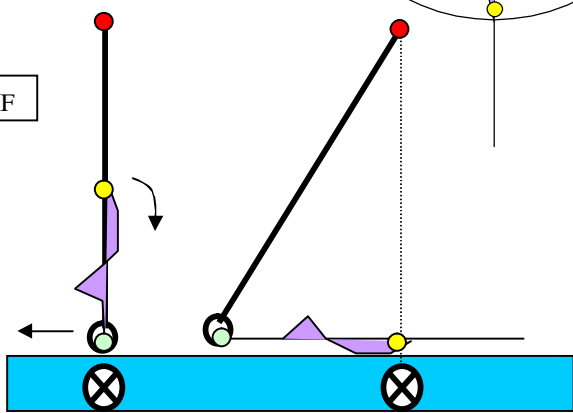
PRINCIPE MECANIQUE DU SOLEIL

Descente du soleil

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

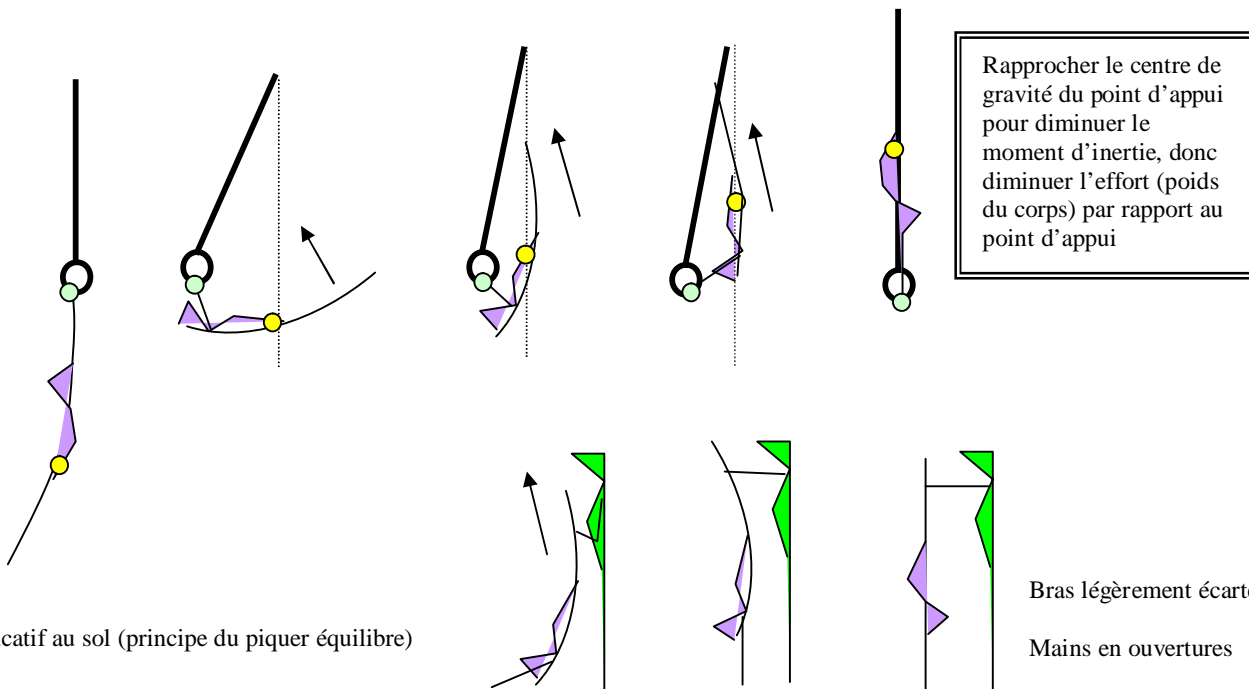


EDUCATIF



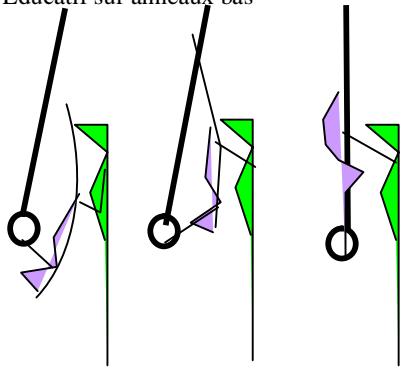
Pousser les anneaux des le début de la descente, pour tomber plat ventre (bassin à la verticale du point fixe). Faire une marque sur le tapis pour l'emplacement du bassin

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 antéimpulsion doit être exécuté durant la montée du corps en chandelle pour conserver l'élan.

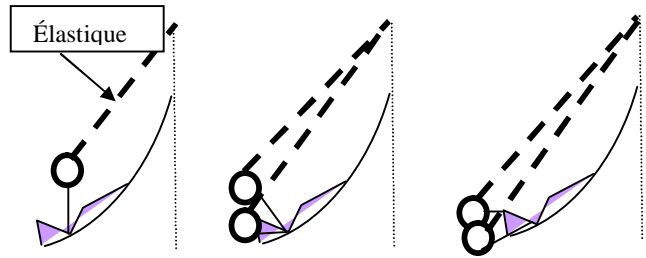


Educatif au sol (principe du piquer équilibre)

Educatif sur anneaux bas



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

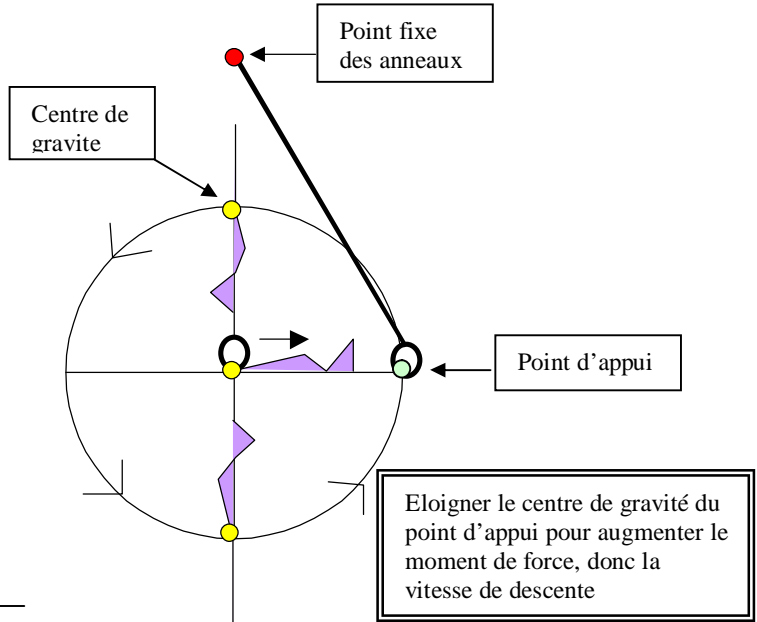
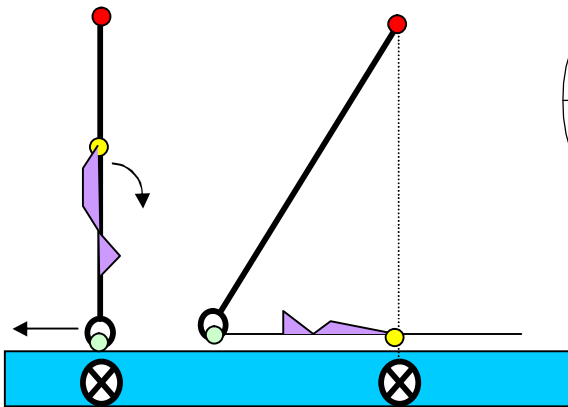


PRINCIPE MECANIQUE DE LA LUNE

Descente lune

Même principe que le soleil

Pousser les anneaux dès le début de la descente

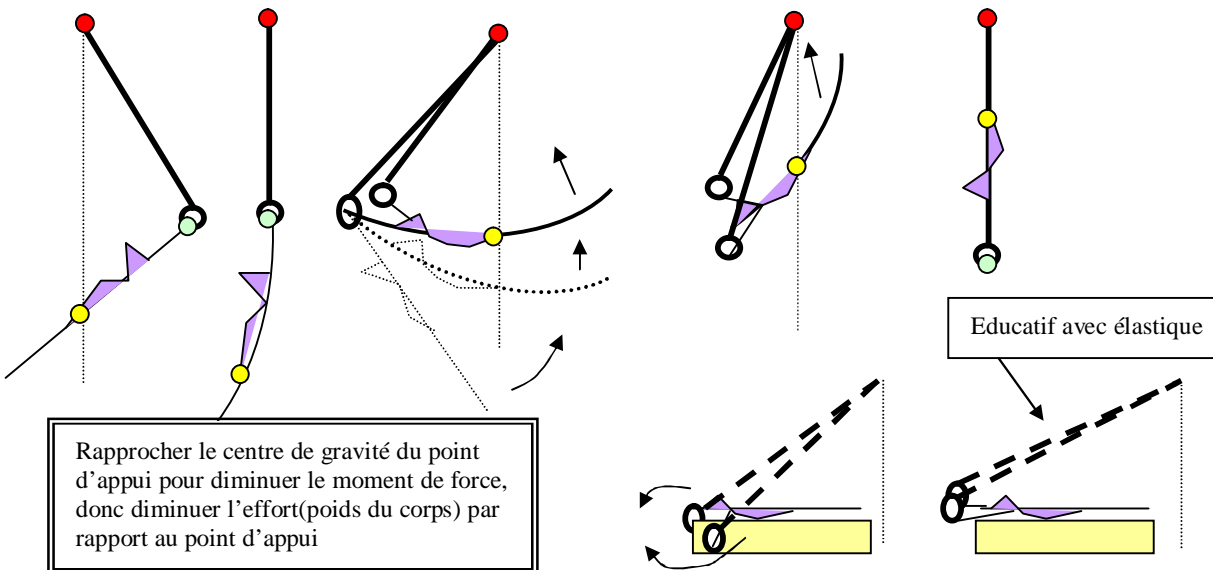


La descente se fait bras serrés, il faut se grandir des le début en conservant un appui actif sur les anneaux.

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



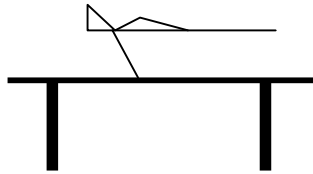
Educatif avec élastique

PARALELLE

LE BALANCÉ A L'APPUI

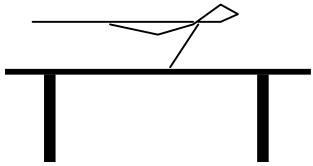
Pour commencer le balancé doit être effectué corps plat

Balancé avant

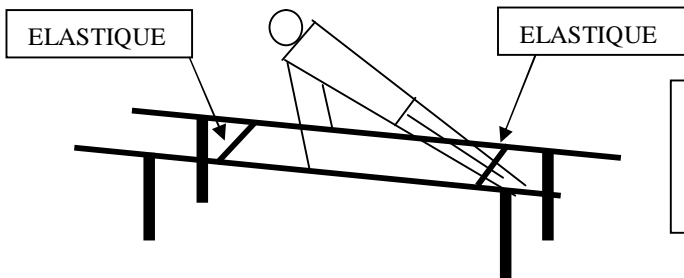


- Sortir poitrine
- Epaules ouverte
- Regard sur pointes

Balancé arrière

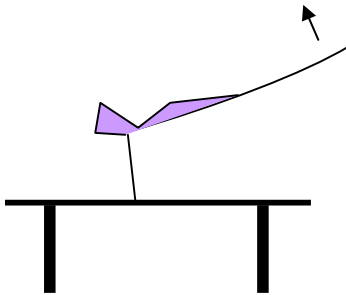


- Pousser dans les épaules
- Regard devant
- Tirer les talons



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

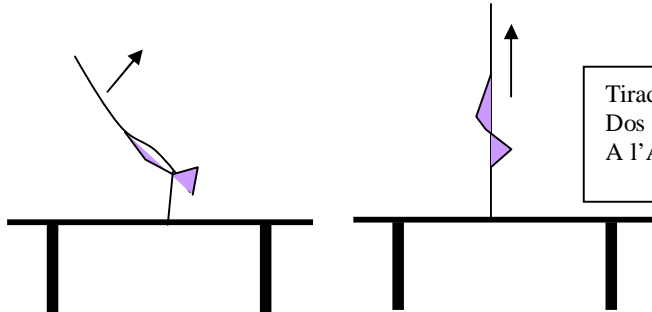
Evolution du balancé



Balancé avant

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

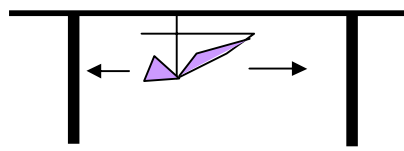
Balancé arrière



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

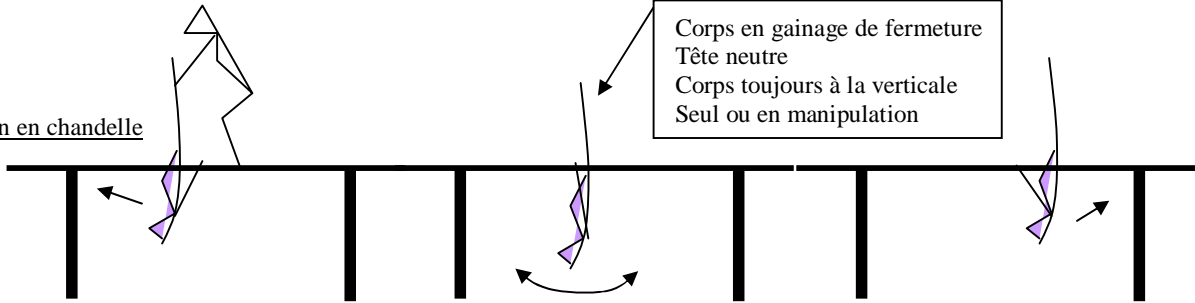
BALANCE EN SUSPENSION

Suspension en fermeture



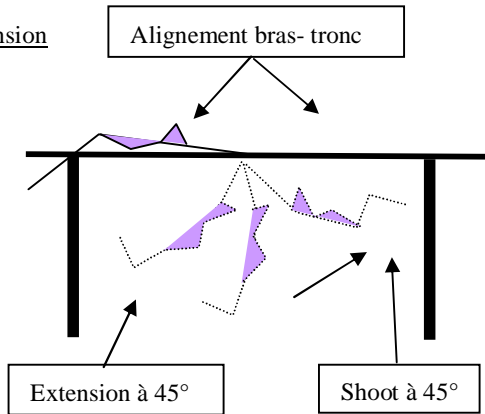
Balancer en fermeture
Les jambes restent toujours à l'horizontale

Suspension en chandelle



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

Balancé suspension

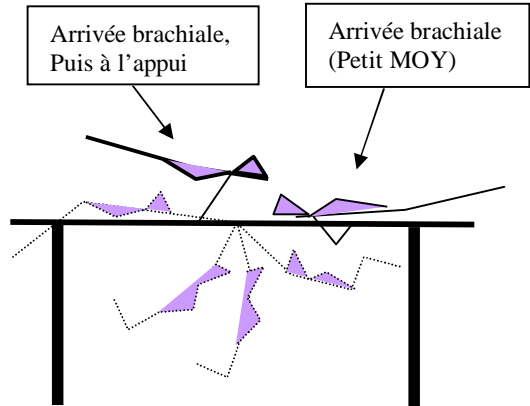


Alignement bras-tronc

Extension à 45°

Shoot à 45°

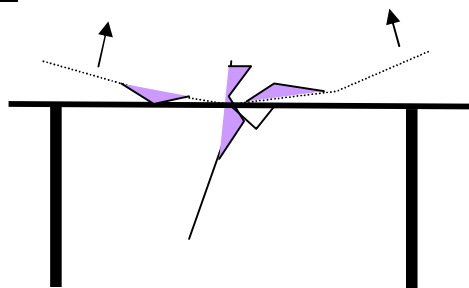
EVOLUTION



Arrivée brachiale, Puis à l'appui

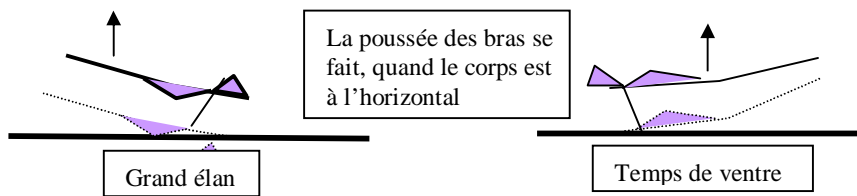
Arrivée brachiale (Petit MOY)

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

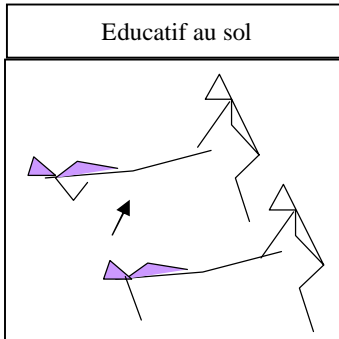
Une fois le balancé brachial maîtrisé, travailler le grand élan et le temps de ventre



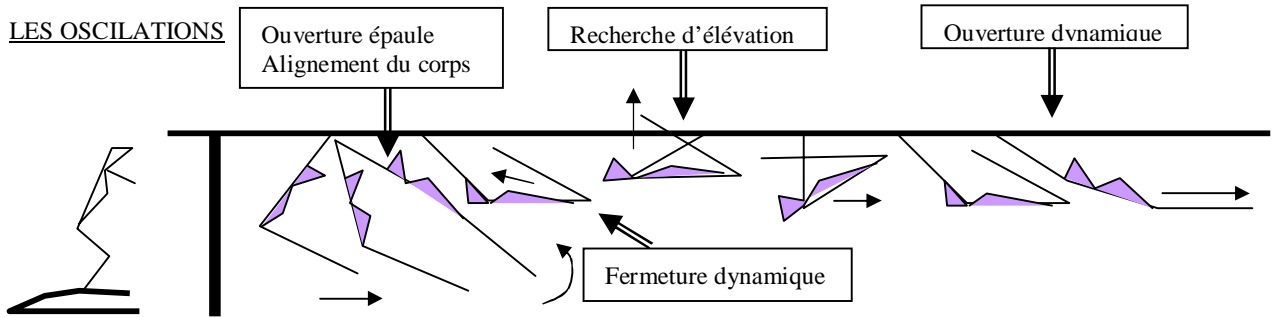
La poussée des bras se fait, quand le corps est à l'horizontale

Grand élan

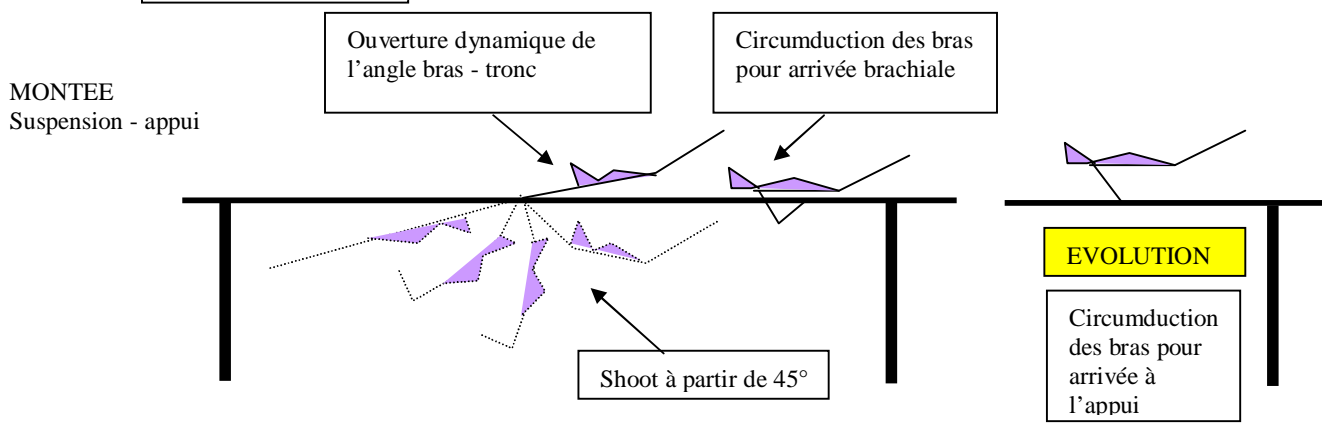
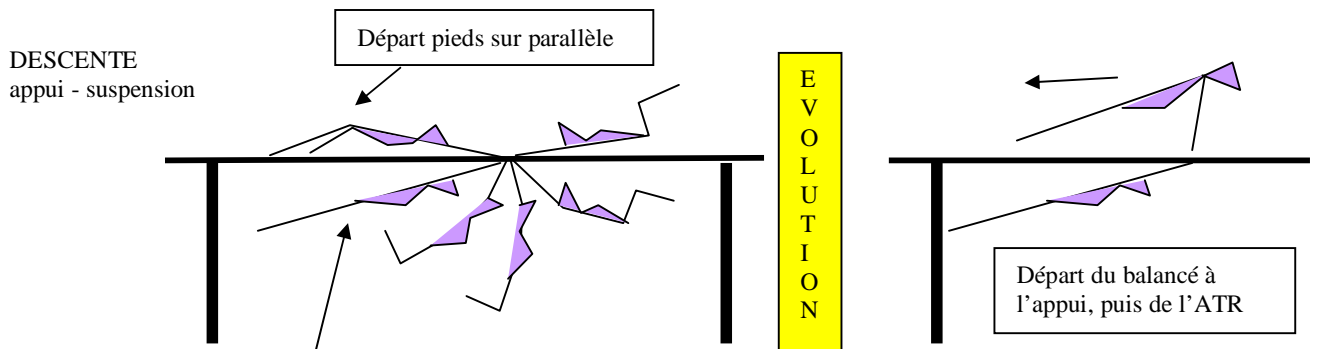
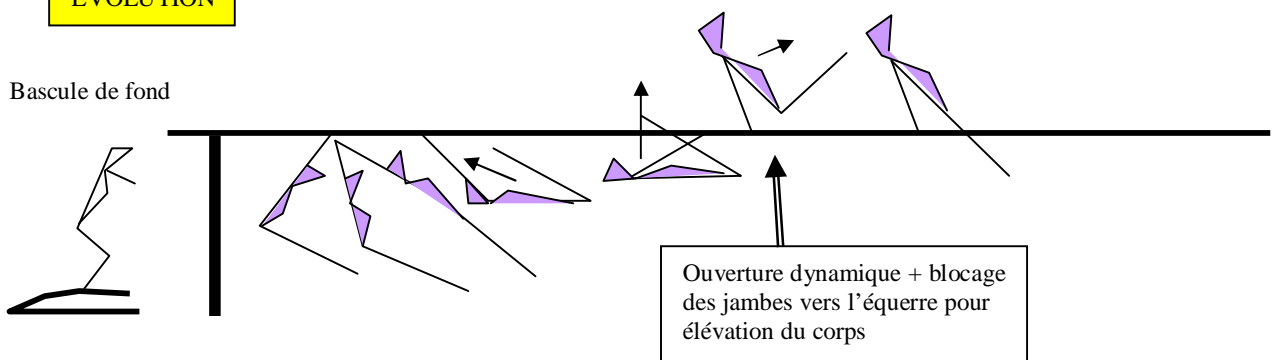
Temps de ventre



Educatif au sol



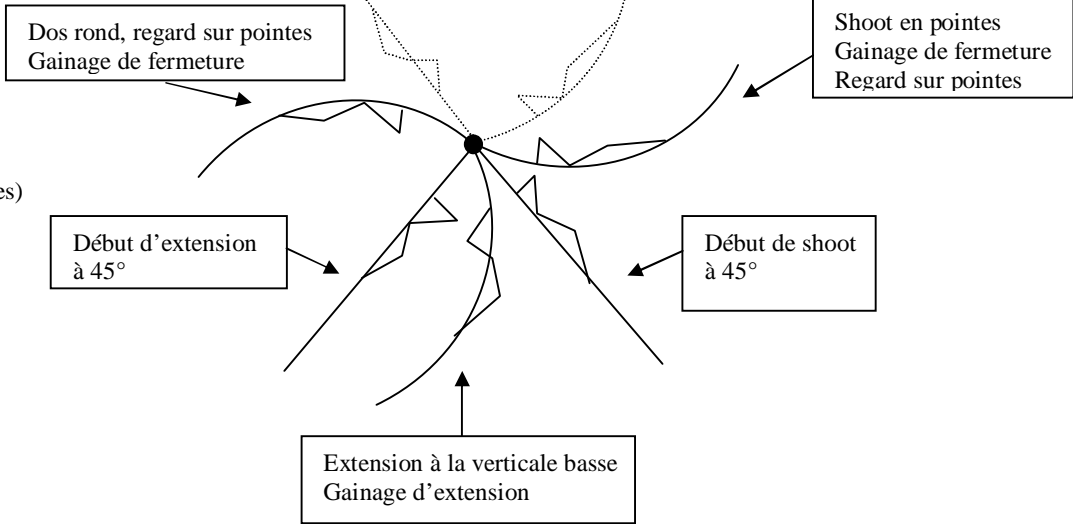
EVOLUTION



FIXE

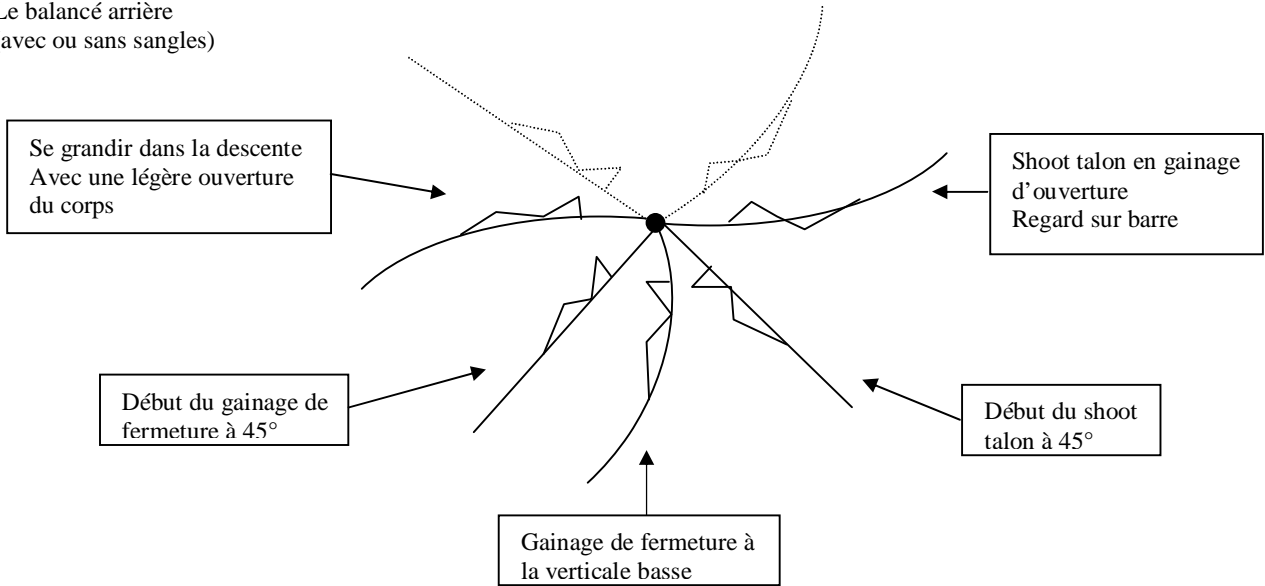
LE BALANCE

Le balancé avant
(avec ou sans sangles)



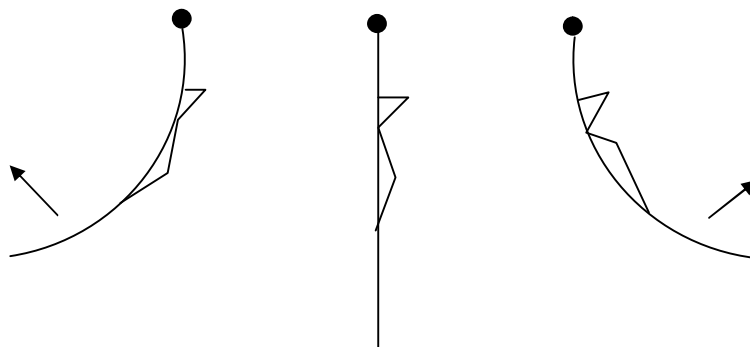
PENSER A POUSSER LA BARRE DANS LA DESCENTE

Le balancé arrière
(avec ou sans sangles)

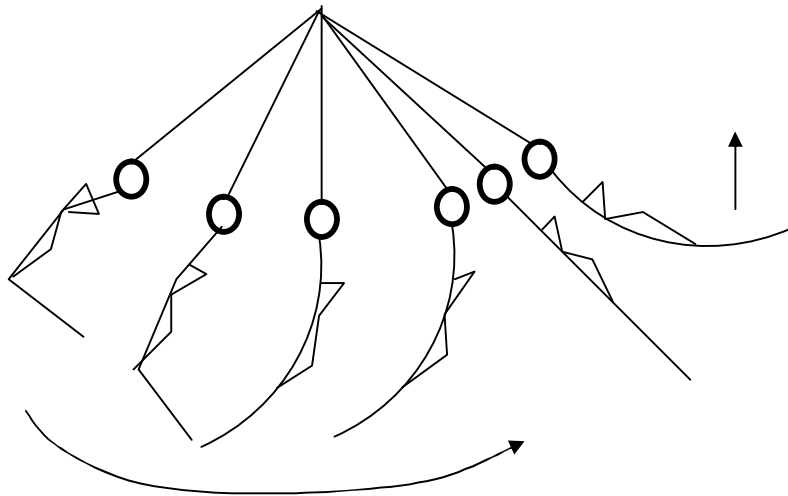


Atelier pour le balancé

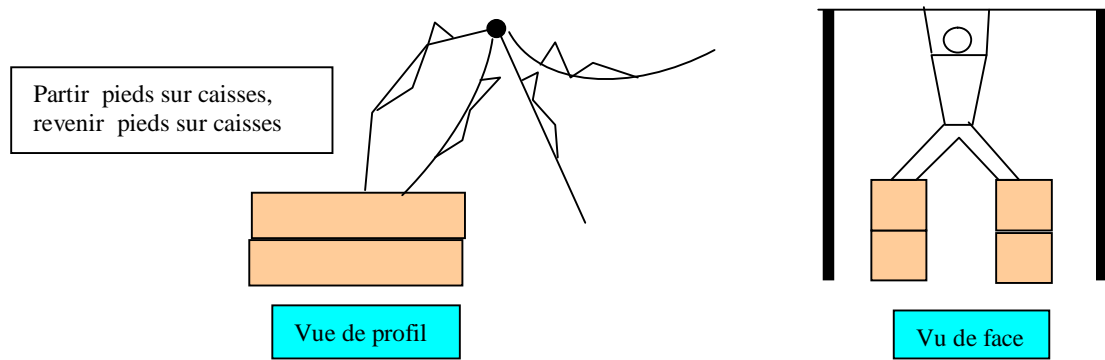
Travail de la courbette sur barre à l'arrêt



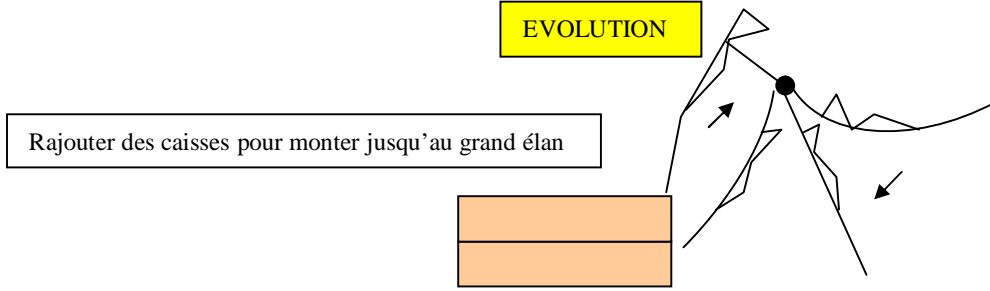
Balancé sous forme trapèze aux anneaux



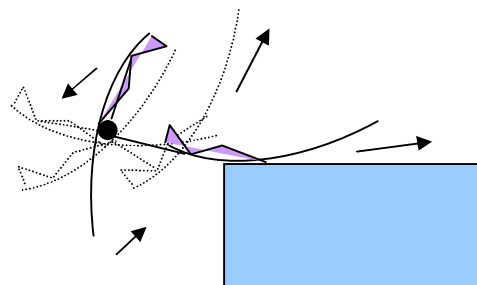
Balancé sur barre basse avec caisses



EVOLUTION



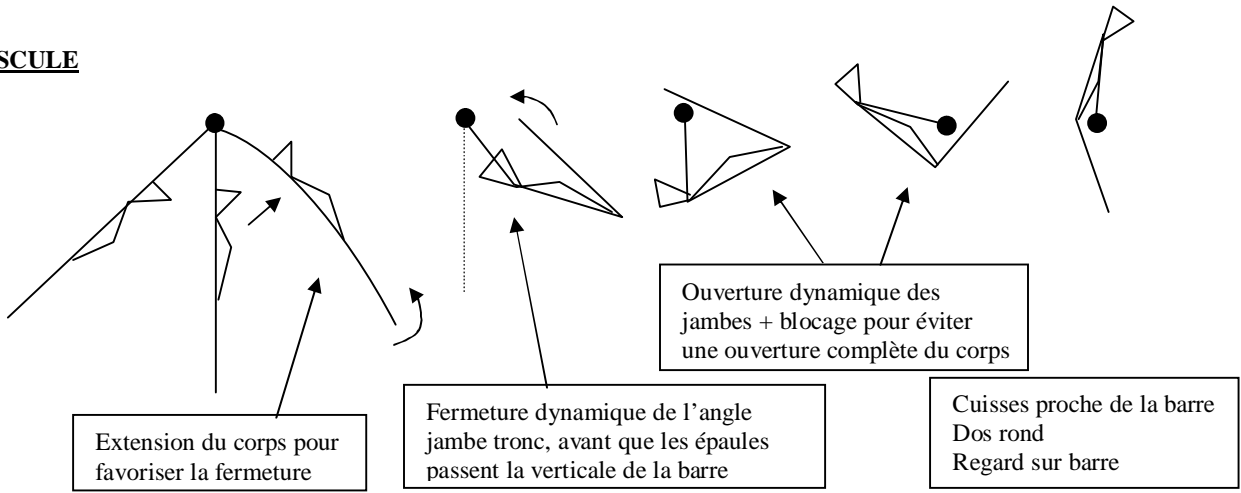
Prise d'élan filée



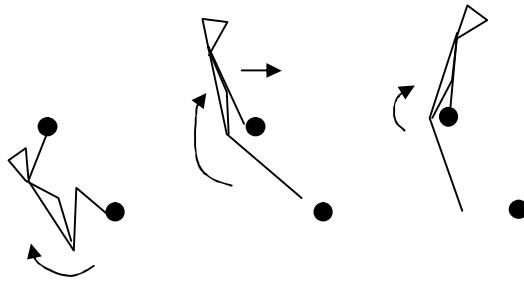
Position de gainage
 Bascule des épaules vers l'arrière
 Ouverture de l'angle bras-tronc
 lors de la position renversée pour
 arriver plat dos sur tapis

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

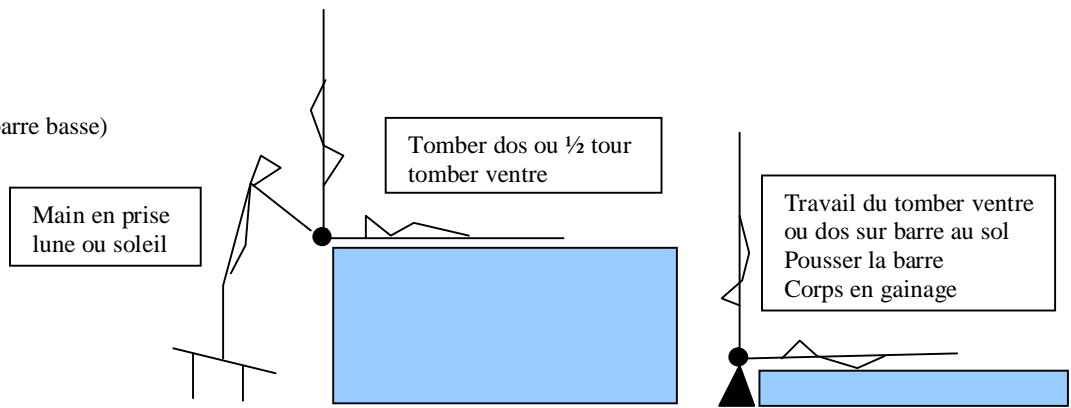
BASCULE



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

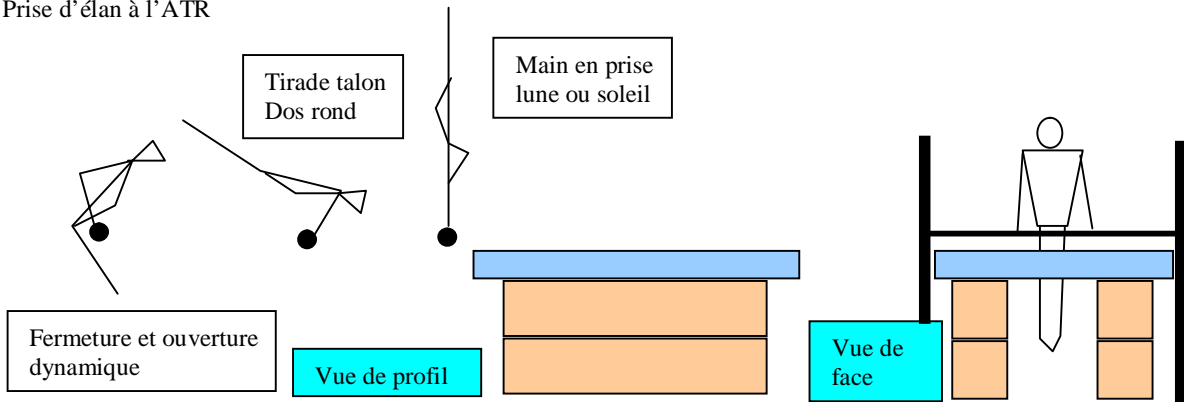


MONTER ATR (sur barre basse)

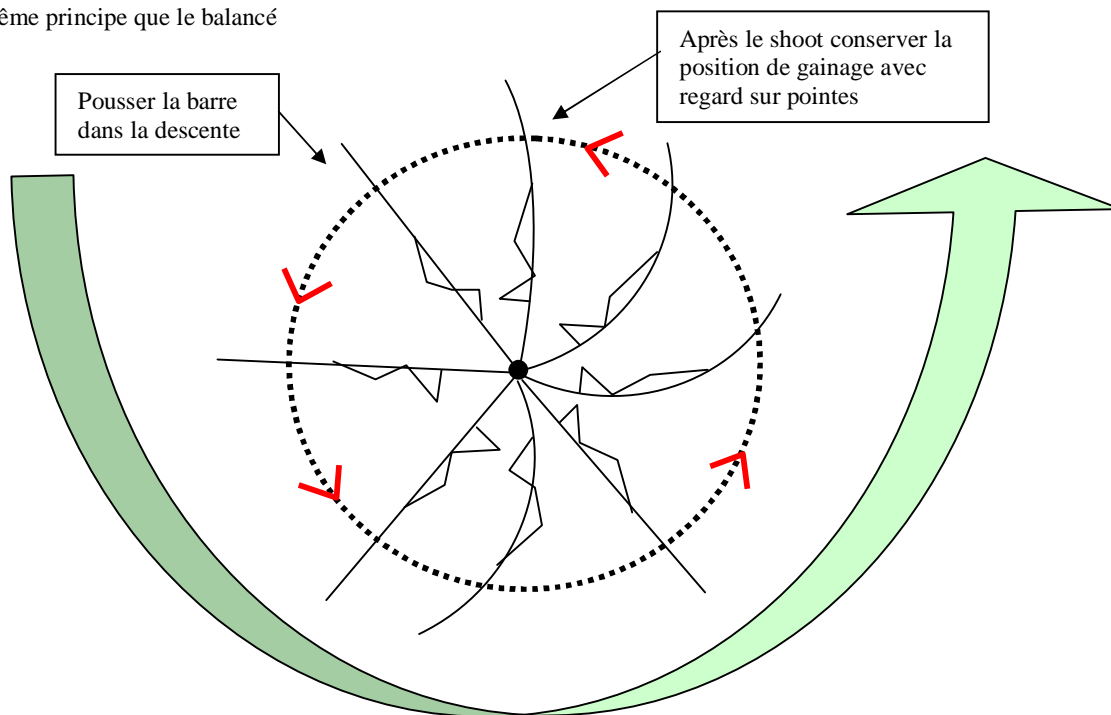


Idem sans mini-tramp

Prise d'élan à l'ATR

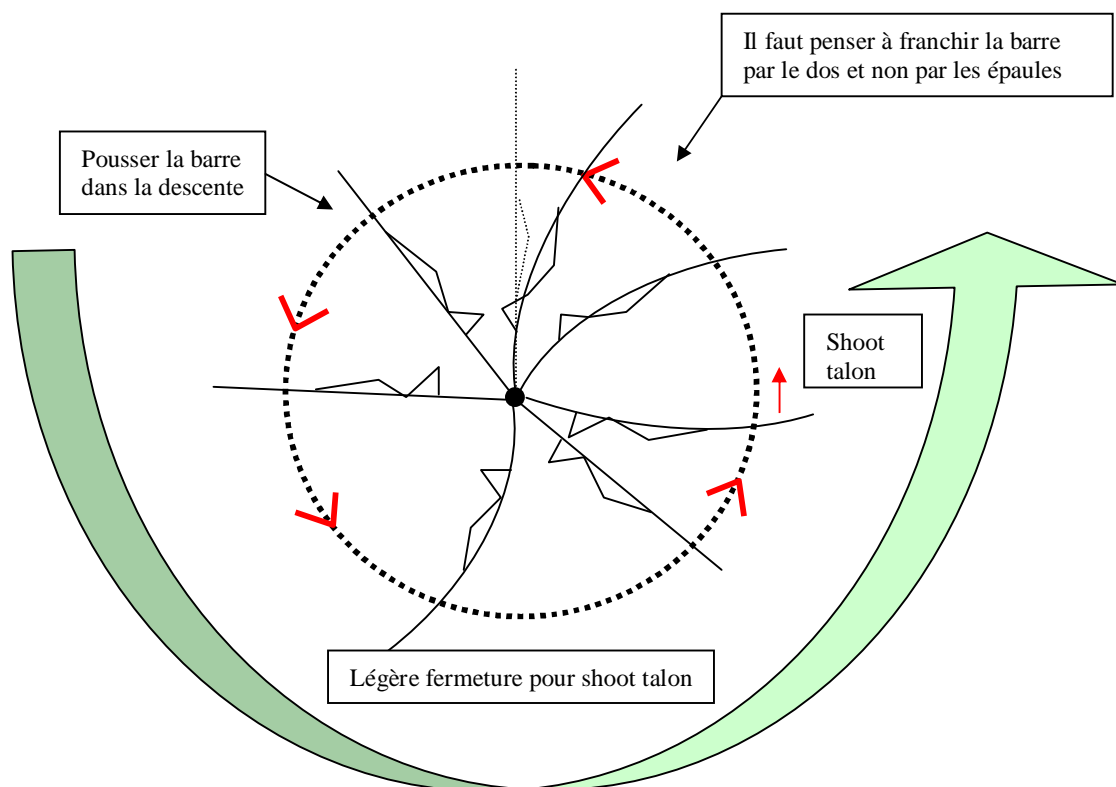


SOLEIL : même principe que le balancé



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

LUNE



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