

Thème 4 : (courir, pré appel et réception)

La course : trois parties

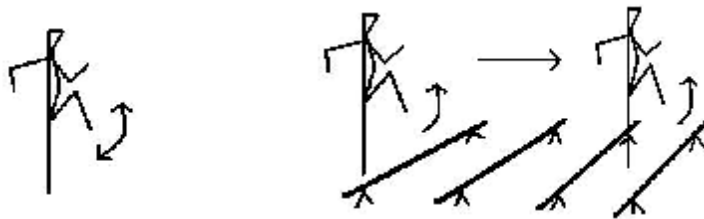
- La coordination
- La foulée
- Le sprint

La coordination :

Il est important de vérifier au début que le gymnaste soit plus ou moins coordonné dans sa course. Cela veut dire que ses bras fonctionnent en opposition avec les jambes. (Si jambe gauche devant, alors bras droit devant)

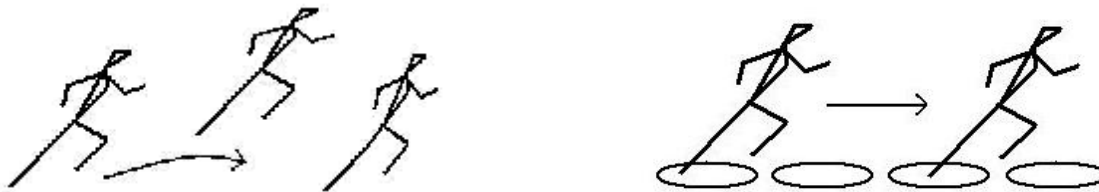
Pour rectifier ou optimiser cette coordination il faut mettre régulièrement des ateliers en place.

- Monter de genoux sur place + accélération progressive ou par-dessus barres au sol



La foulée :

- Foulée bondissante : un minimum de pas dans la diagonale du praticable.
- Course dans des cerceaux pour rythmer la foulée



Le sprint :

Le travail du sprint sera efficace si la coordination est acquise.

Faire pratiquer des séries de sprint : 3 x 20 mètres

La prise de marque :

Il convient néanmoins de ne pas négliger un des aspects essentiels de la course au saut de cheval : la prise de marque. La course ne sera réellement efficace et utile pour le saut que s'il n'existe aucune perturbation entre celle-ci et l'impulsion sur le tremplin.

La prise de marque consiste à s'assurer que le gymnaste va pouvoir effectuer son pré appel sans ralentir et avec toute l'amplitude voulue, afin de se positionner au mieux sur le tremplin (dans le tiers avant et centré).

Il est important de souligner que la course doit être toujours la même afin de permettre au gymnaste d'être « toujours dans ses marques ».

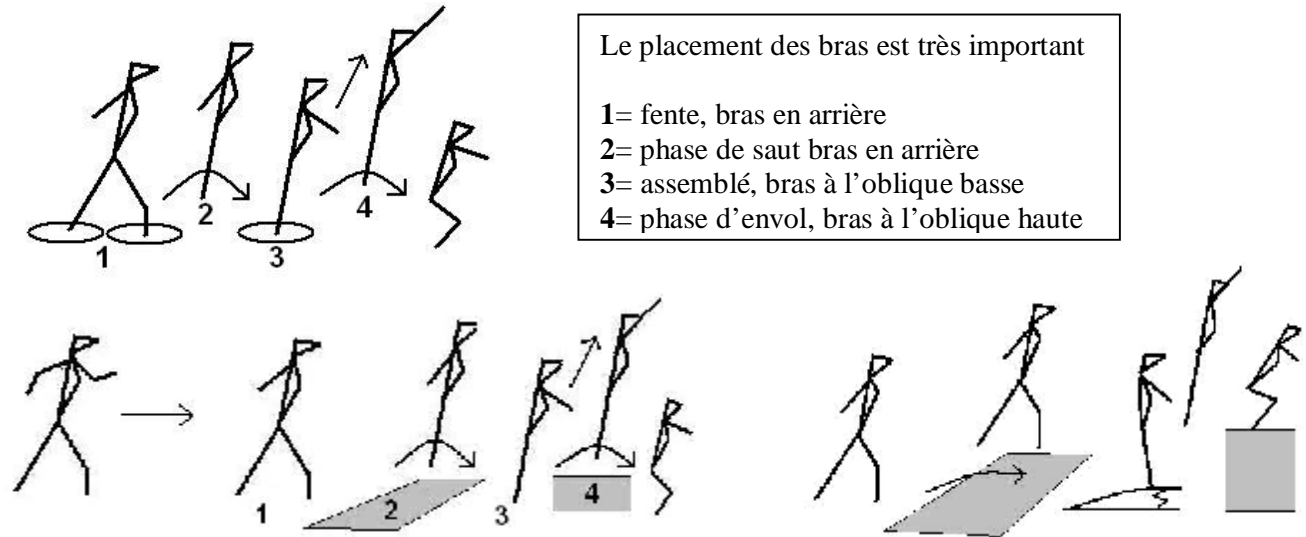
Ce travail intervient une fois que le gymnaste maîtrise sa course, son pré appel et n'a plus aucune appréhension face à l'engin.

Le pré appel et sursaut :

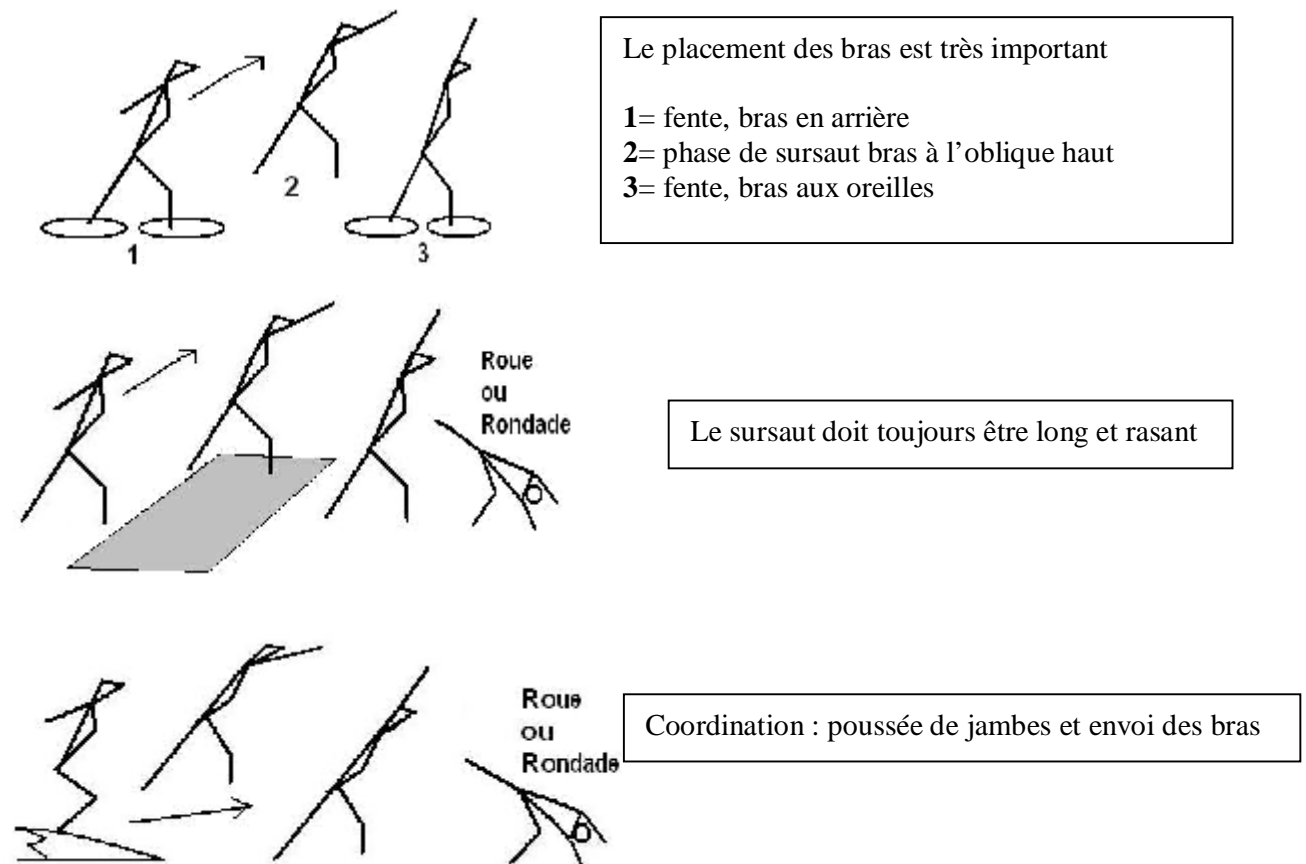
Pré appel = départ pieds décalés (fente) à arrivée pieds serrés (pieds joints)

Sursaut = départ pieds décalés ou serrés à arrivé pieds décalés, sans changement de jambes

Le pré appel : c'est l'assemblé sous toutes ses formes. (De l'arrêt, en marchant, en courant)



Le sursaut : c'est le pas chassé sous toutes ses formes. (De l'arrêt, en marchant, en courant)

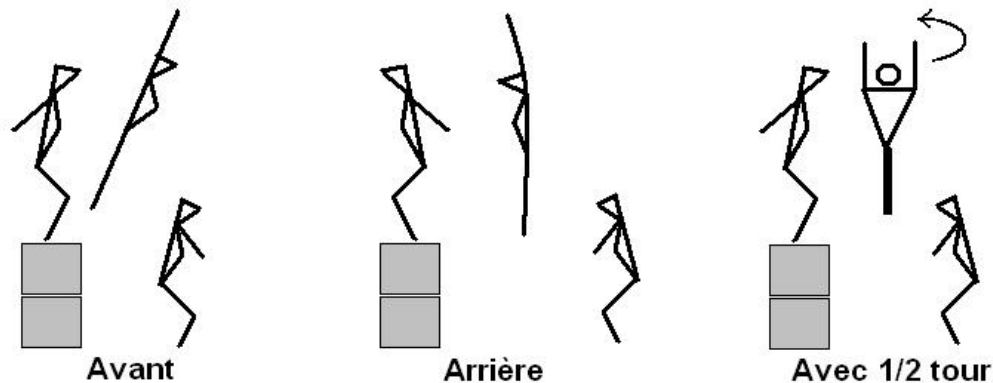


Réception :

Il n'y a pas de travail technique à proprement dit sur les réceptions, cela dépend plus d'une certaine musculature et l'habitude à se stabiliser après une acrobatie.

Le renfort musculaire contribue énormément à la stabilité des réceptions.

Divers ateliers existent, mais la meilleure façon est de travailler à tout moment et en toutes circonstances.



Le renforcement musculaire :

Les ateliers spécifiques à la course et aux réceptions sont de nature technique. Il conviendra de leur apposer des exercices plus physiques de renforcement musculaire.

Ceci pour plusieurs raisons :

- permettre au gymnaste :
 - d'améliorer la qualité de ses appuis par un meilleur contrôle musculaire,
 - d'augmenter sa puissance et son efficacité,
 - de réduire le risque de traumatismes en favorisant l'efficacité des muscles.

D'une manière générale, le travail technique implique souvent un certain travail physique chez le gymnaste, mais parfois il est nécessaire de le compléter par de la musculation pure (générale ou spécifique).