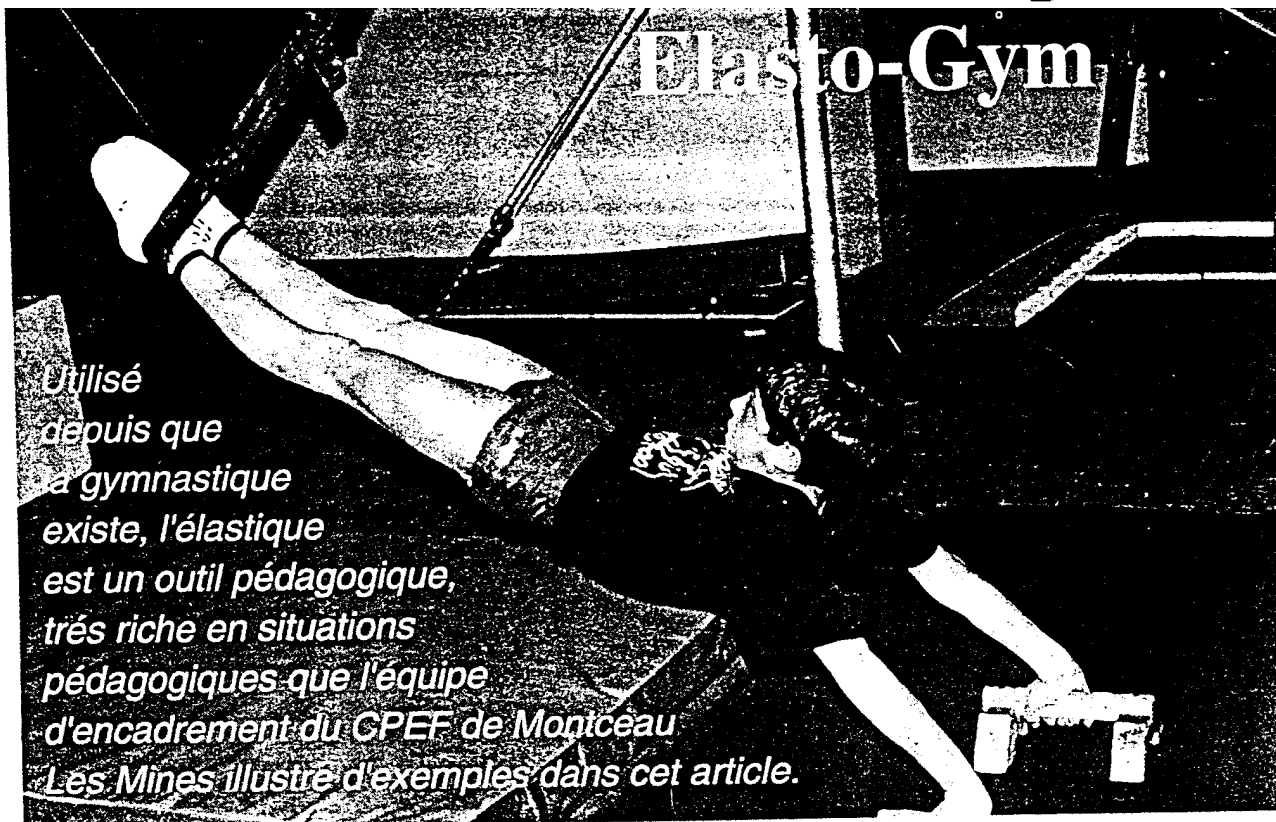


Utilisation des élastiques



Utilisé depuis que la gymnastique existe, l'élastique est un outil pédagogique, très riche en situations pédagogiques que l'équipe d'encadrement du CPEF de Montceau Les Mines illustre d'exemples dans cet article.

Outil pédagogique bon marché, l'élastique ou ELASTO-GYM présente de nombreux avantages.

- Il est une étape intermédiaire entre la manipulation et l'autonomie réelle du gymnaste
- Il permet l'autorégulation du geste :
 1. en plaçant le gymnaste dans une situation proche de la réalité,
 2. en renforçant ou en diminuant la tension de l'élastique,
- Il est facile à installer selon les deux montages qui sont proposés page suivante,
- Il multiplie les ateliers, rendant l'entraîneur plus disponible,
- Il diversifie les exercices dans le cadre d'une préparation physique générale ou spécifique soit à un agrès soit à un élément,
- Il permet la modulation des réglages en hauteur favorisant un renforcement précis dans un angle donné,
- Il permet de nombreuses répétitions sans danger pour le gymnaste ni pour le "dos" de l'entraîneur,
- Il peut être utilisé avec des jeunes gymnastes, garçons et filles,
- Il renforce la motivation du gymnaste par la réussite,
- Enfin l'organisation d'une telle pédagogie favorise une pratique gymnique plus attrayante.

Dans le cadre de cette information qui se veut synthétique et non restrictive, les actions ou combinaisons d'actions musculaires sont présentées au travers plusieurs gammes d'exercices visant à renforcer les groupes musculaires concernés en:
- contractions concentrique ou
- contractions excentriques.

D'autre part, il n'est pas impensable que quelques erreurs se soient glissées dans nos diverses propositions; nous comptons donc vivement sur toutes remarques ou suggestions qui permettraient d'améliorer la qualité de notre enseignement.

Dans un second temps, nous vous proposerons une gamme d'exercices permettant de placer le gymnaste dans une position favorable pour l'apprentissage d'un élément tout en bénéficiant de l'aide apportée par les qualités propres de l'élastique.

Enfin, laissez libre cours à votre imagination pour soutirer toute la richesse en abordant notre discipline de cette manière.

Remarques

L'utilisation en acrobatie du système employant l'élastique couissant sur poulies et rails n'a pas été traitée volontairement dans cet article (avis aux amateurs avertis, compétents et courageux).

Qualité du matériau utilisé

Pour l'instant, et parce que c'est celui qui ne coûte rien ou presque, nous employons des lamelles de largeurs variables découpées minutieusement à l'aide d'un cutter (attention aux doigts !) dans de la chambre à air de roues de camion. Deux montages ont été utilisés qui ont été référencés et seront rappelés pour chaque action musculaire.

● Montage n° 1 = M1

Elastique tendu entre deux montants verticaux (portique anneaux, barre fixe ou autre) :

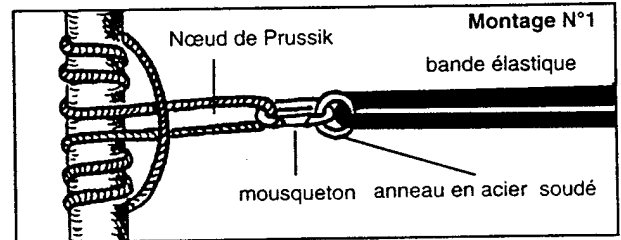
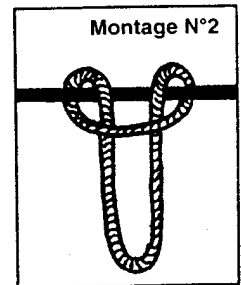
- ☛ Nœud de Prussik en cordelette nylon de 6 à 7mm de diamètre
 - ☛ anneau en acier soudé
 - ☛ bande élastique
 - ☛ mousqueton à bras mobile
- idem de l'autre côté.

Pour monter ou descendre le nœud de Prussik, il suffit de tendre l'élastique à une extrémité, libérant ainsi la tension agissant sur la cordelette, puis de faire glisser le nœud vers le haut ou vers le bas. Procéder de la même manière à l'autre extrémité. L'utilisation d'un mousqueton facilite l'accrochage ou le décrochage de l'élastique.

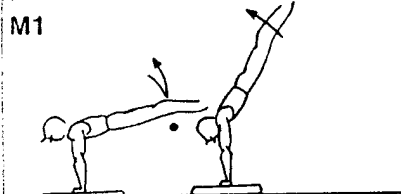
● Montage n° 2 = M2

Elastique relié à une barre horizontale par un nœud dit "nœud d'alouette" réalisé avec un anneau élastique :

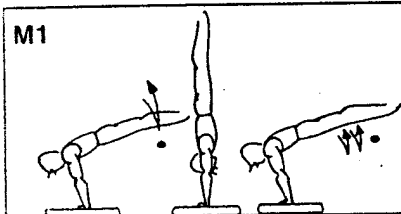
- ☛ barre fixe basse
- ☛ boucle de support dans laquelle le gymnaste engage ses chevilles



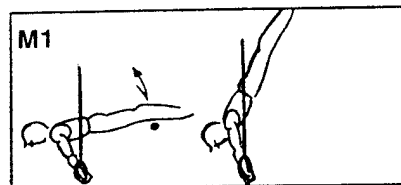
1 ANTEPULSION



Conservé les épaules au-dessus des appuis-recherche de gainage

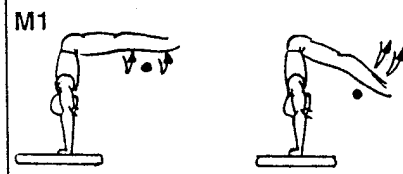


- Montée et descente en planche, haut du dos arrondi OU bien
- Décoller légèrement de l'élastique par petits frappés sans monter à l'ATR.

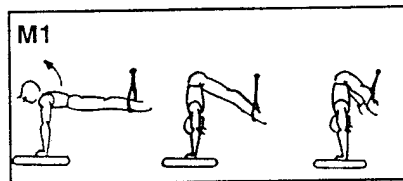


Frapper l'élastique pour monter vers l'A.T.R., anneaux ouverts

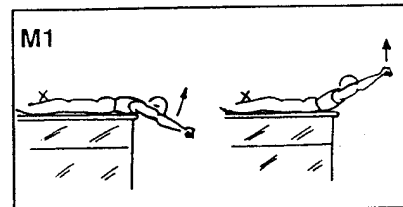
- ☛ Pour les jeunes gymnastes limiter l'écartement des anneaux en les reliant par un élastique



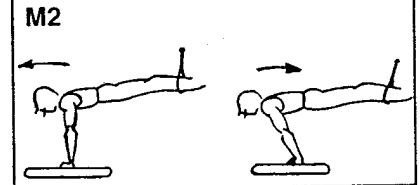
Petits rebonds avec maintien de l'angle bras-tronc ouvert
Alignement bassin-épaules-mains
Haut du dos arrondi



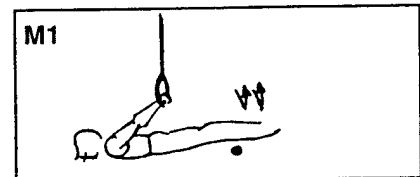
De l'appui facial, venir en placement du dos, élastique court ou long



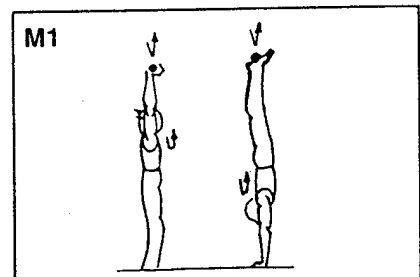
Alonger sur le ventre, prise en pronation (ou supination ou cubital) et antépulsion avec redressement du buste.



Travail de la planche libre
Haut du dos arrondi et gainage bassin

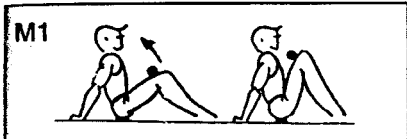


Monter en planche arrière



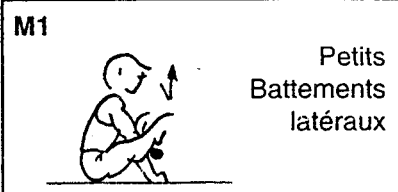
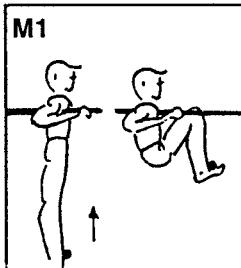
Impulsion au niveau des épaules sur pointes de pieds, regard dirigé sur les mains, alignement bras-tronc, bassin gainé
Idem en A.T.R.

4. FERMETURE



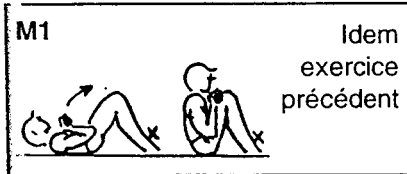
Fermetures + maintien, bassin en rétroversion, fermeture rapide et descente lent.

En appui brachial, fermeture dynamique descente lente

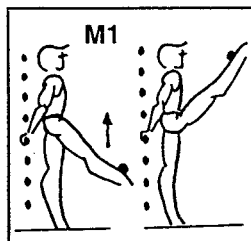


Petits Battements latéraux

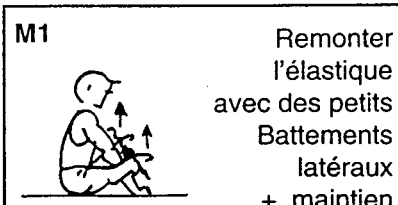
Rebonds + maintien écarté, haut du dos arrondi, appuyer sur le sol avec les mains à plat, bras tendus



Idem exercice précédent



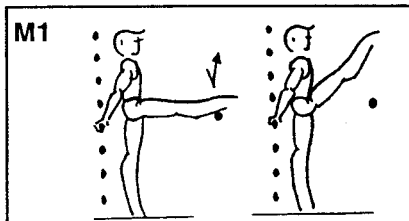
Fermeture + maintien jambes tendues



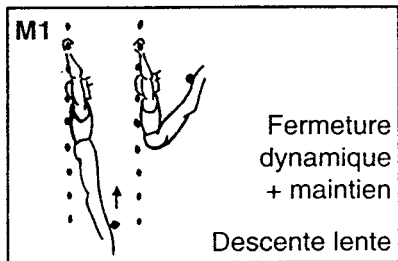
Remonter l'élastique avec des petits Battements latéraux + maintien



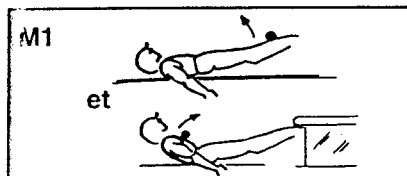
Idem pour les obliques



Rebond sur élastique + maintien Jambes tendues

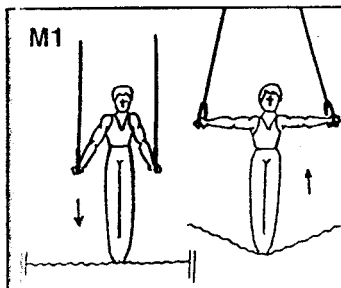


Fermeture dynamique + maintien Descente lente

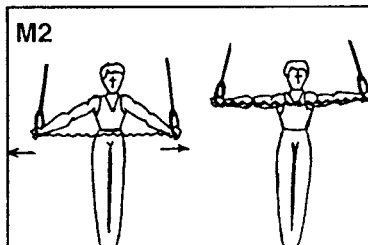


Fermetures + maintien

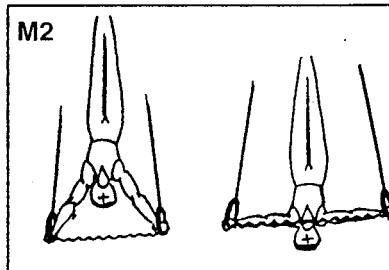
5. ADDUCTION - ABDUCTION DU MEMBRE SUPERIEUR



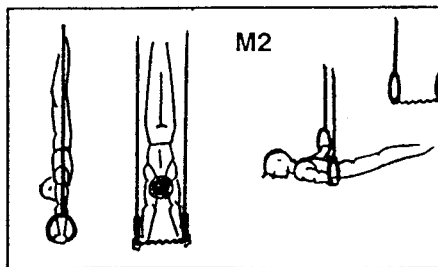
Possibilité de travailler seul dans les différents angles de la croix de fer, croix renversée, avion, etc ...



Dosage de la tension de l'élastique en fonction de la puissance du gymnaste

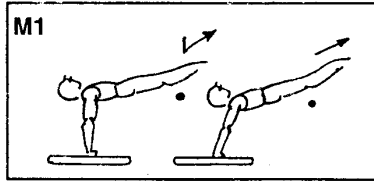


Idem en croix renversée

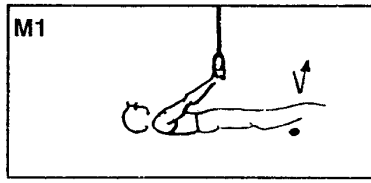


Idem en A.T.R. ou Avion

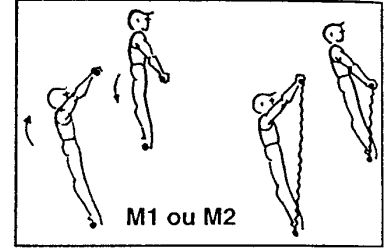
2 RETROPULSION



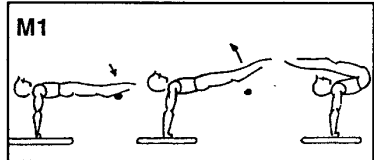
M1
Frapper et pousser le bassin vers l'avant
Bassin plat et rigide
Epaules légèrement en avant des mains en fin d'élévation



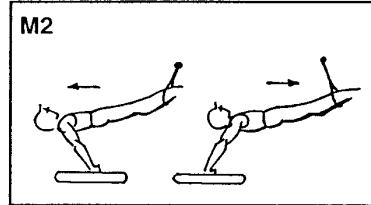
M1
Planche avant



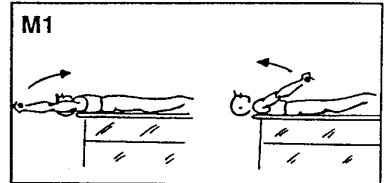
M1 ou M2
Etablissement à l'appui



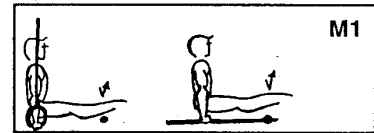
M1
Légère extension et rigidité du corps à la frappe de l'élastique
Remonter le bassin plat avant la fermeture en équerre renversée
Ajouter maintien en fin de série



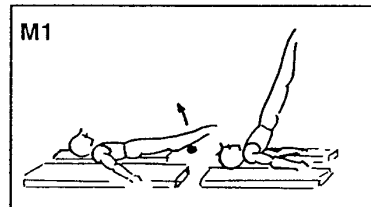
M2
Bassin rigide et plat, épaules dégagées
Ajouter maintien en fin de série



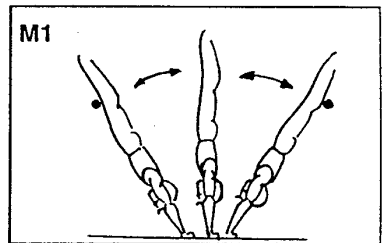
M1
Rétropulsion
Combinaison anté-rétropulsion



M1
Frapper et maintien en équerre, jambes serrées ou écartées.
Tête droite, pousser le bassin vers l'avant



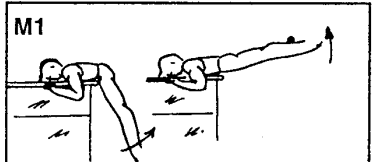
M1
Appui brachial et chandelle
Regard dirigé sur les pointes, bras tendus ou mi-fléchis
Bassin rigide et plat



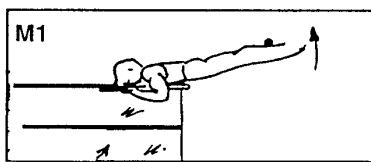
M1
Travail du pendule
Alignement des segments et gainage du bassin

3 OUVERTURE

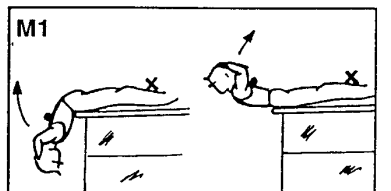
Attention
Ne jamais relâcher la charnière dorso-lombaire



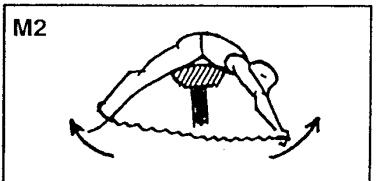
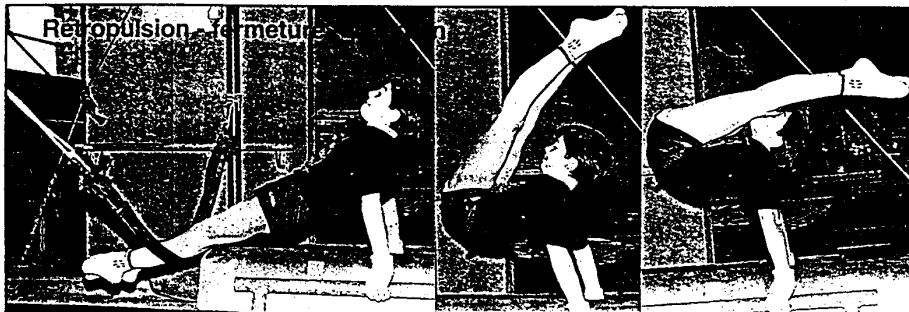
M1
Projection dynamique des jambes tendues + maintien



M1
Idem mais en statique avec possibilité de varier la hauteur des élastiques pour ces 2 exercices

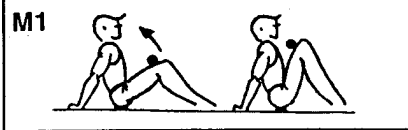


M1
Extension + maintien : redresser le buste sans cambrer plus maintien



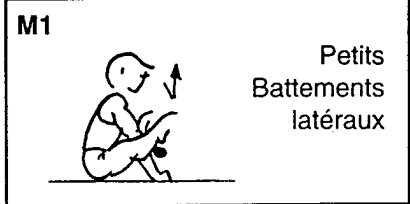
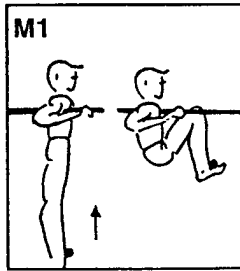
M2
Antépulsion + ouverture
L'élastique relie les chevilles aux mains

4 FERMETURE

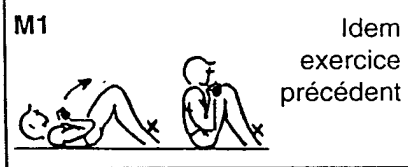


Fermetures + maintien, bassin en rétroversion, fermeture rapide et descente lent.

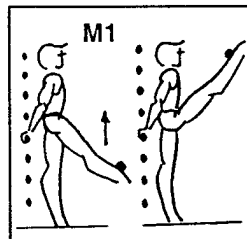
En appui brachial, fermeture dynamique descente lente



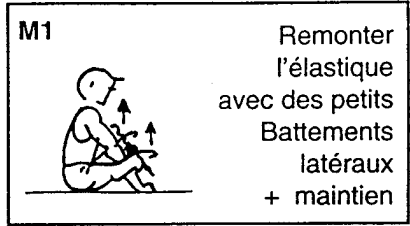
Rebonds + maintien écarté, haut du dos arrondi, appuyer sur le sol avec les mains à plat, bras tendus



Idem exercice précédent



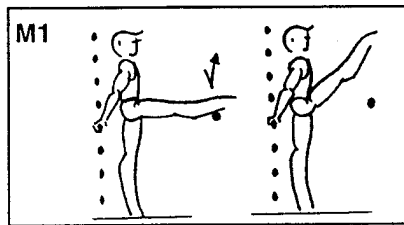
Fermeture + maintien jambes tendues



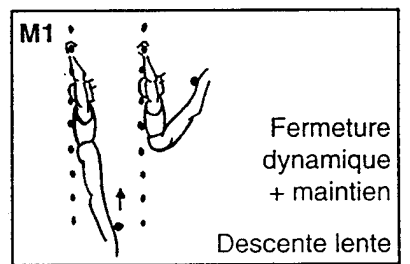
Remonter l'élastique avec des petits Battements latéraux + maintien



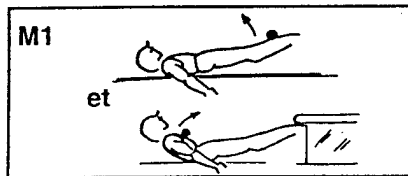
Idem pour les obliques



Rebond sur élastique + maintien Jambes tendues

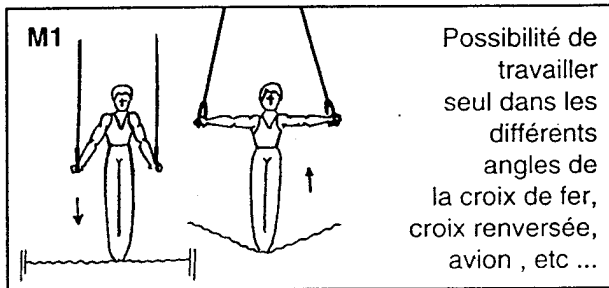


Fermeture dynamique + maintien Descente lente

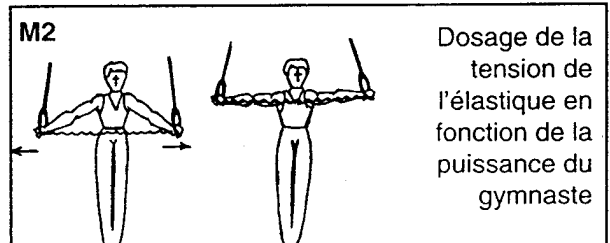


Fermetures + maintien

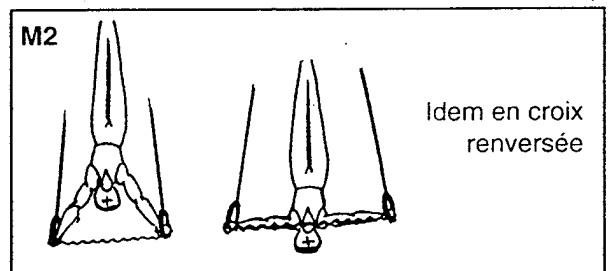
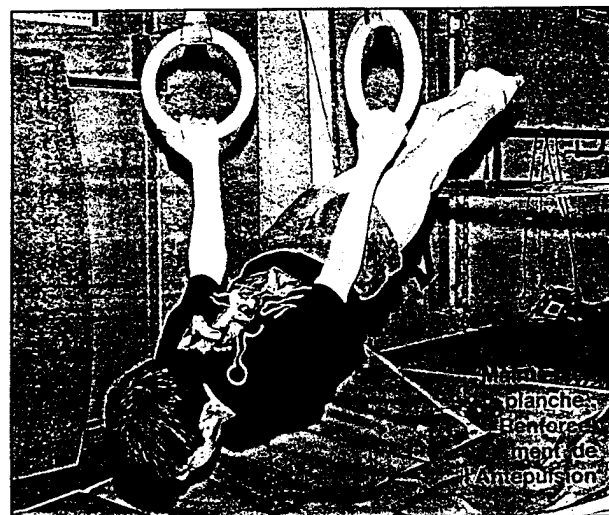
5. ADDUCTION - ABDUCTION DU MEMBRE SUPERIEUR



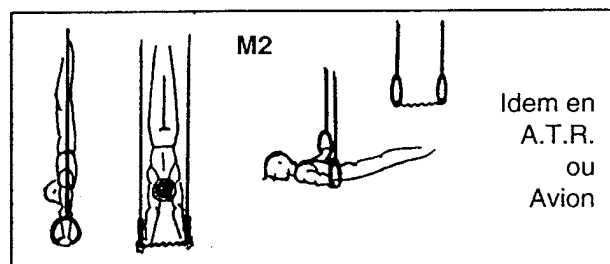
Possibilité de travailler seul dans les différents angles de la croix de fer, croix renversée, avion, etc ...



Dosage de la tension de l'élastique en fonction de la puissance du gymnaste

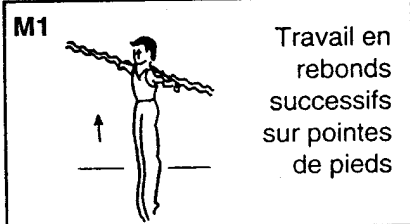


Idem en croix renversée



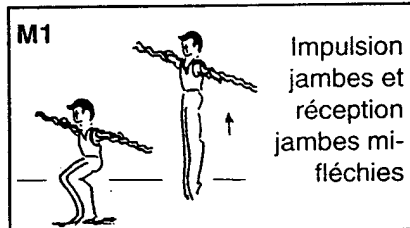
Idem en A.T.R. ou Avion

6. PREPARATION PHYSIQUE JAMBES Impulsion - Adduction - Abduction

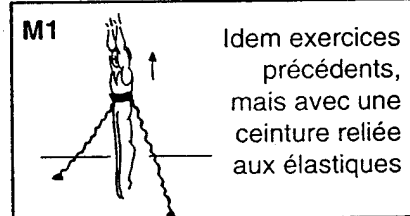


Travail en rebonds successifs sur pointes de pieds

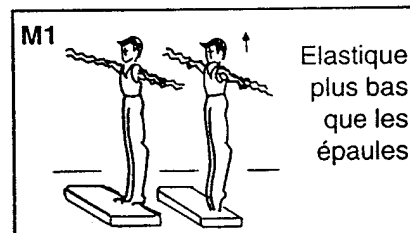
Elastique sur les épaules, impulsion jambes tendues Bassin en rétroversion



Impulsion jambes et réception jambes mi-fléchies

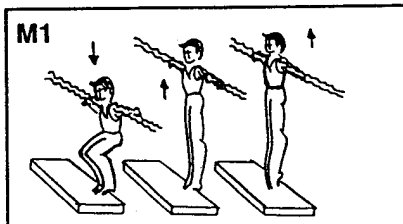


Idem exercices précédents, mais avec une ceinture reliée aux élastiques

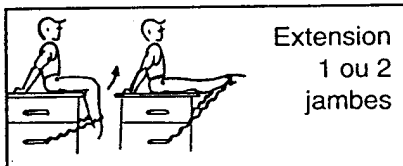


Elastique plus bas que les épaules

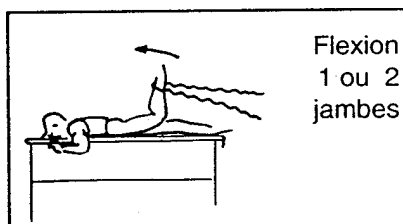
Debout pieds à plat, monter sur pointes de pieds, jbes tendues, bassin en rétroversion. Maintien à la fin de chaque série



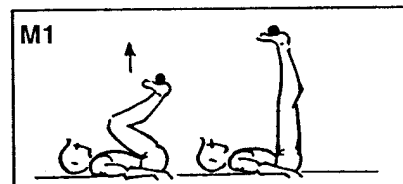
Idem exercice précédent, mais départ jambes mi-fléchies



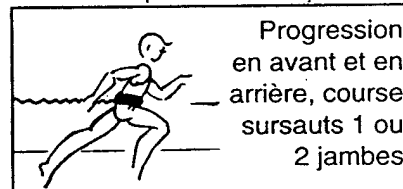
Extension 1 ou 2 jambes



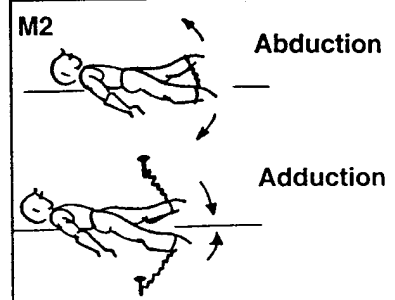
Flexion 1 ou 2 jambes



Se servir de l'élastique comme d'une mini-press



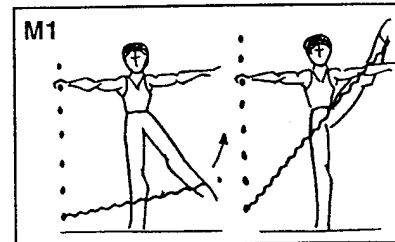
Progression en avant et en arrière, course sursauts 1 ou 2 jambes



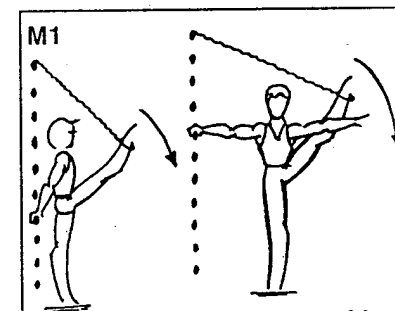
Abduction

Adduction

Mobilisation d'1 ou 2 jambes latéralement.



Abduction dynamique (grand battement à la seconde) descente lente

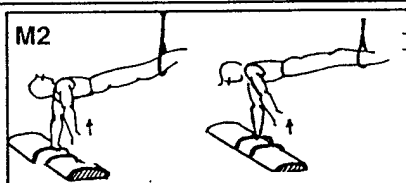


Adduction dynamique et freiner la remontée

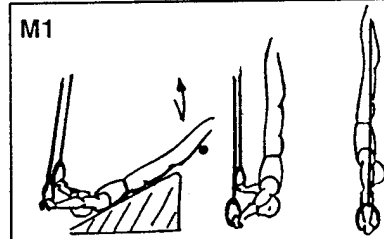
8. EXEMPLES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT D'ELEMENTS

Transfert du poids du corps d'un bras sur l'autre en lâchant l'arçon (cercle)

→ En appui facial et en appui dorsal.

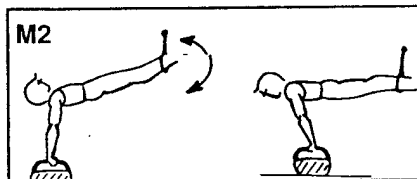


Frapper l'élastique et, au rebond, appuyer pour arriver à l'A.T.R. (streuli)

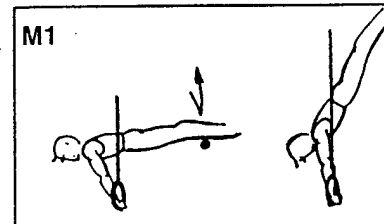


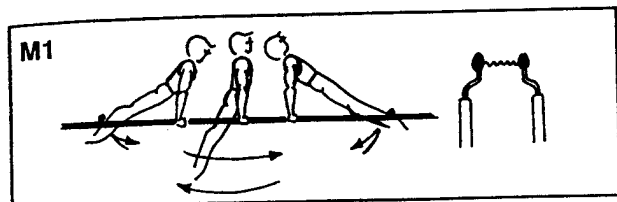
Balayage des jambes à droite et à gauchesans lâcher l'arçon (cercle)

→ En appui facial et en appui dorsal

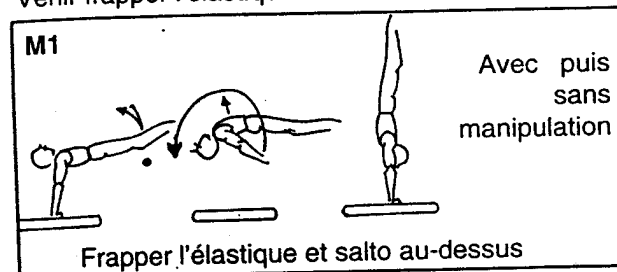


Frapper l'élastique et, au rebond, appuyer pour arriver à l'A.T.R. (finale de lune)

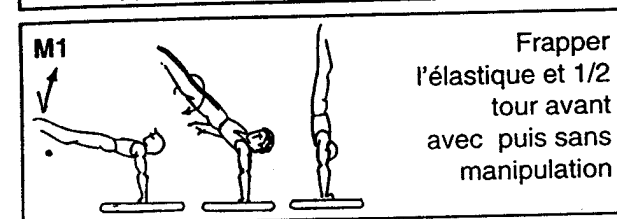




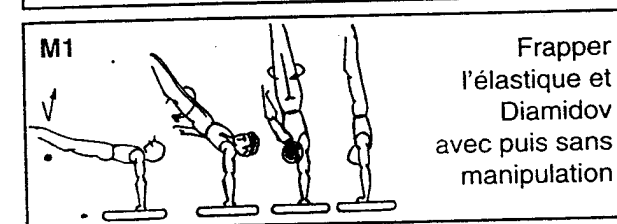
M1
Barres parallèles : balancés en gainage
Venir frapper l'élastique en avant et en arrière



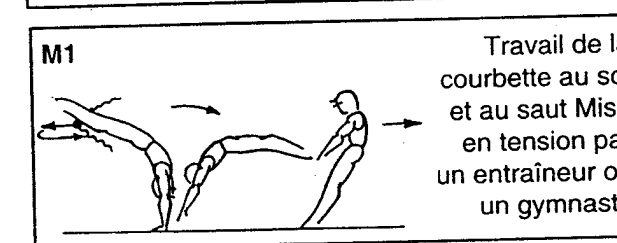
M1
Frapper l'élastique et salto au-dessus



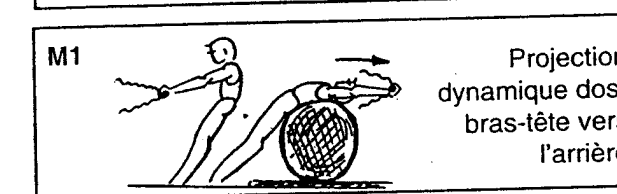
M1
Frapper l'élastique et 1/2 tour avant avec puis sans manipulation



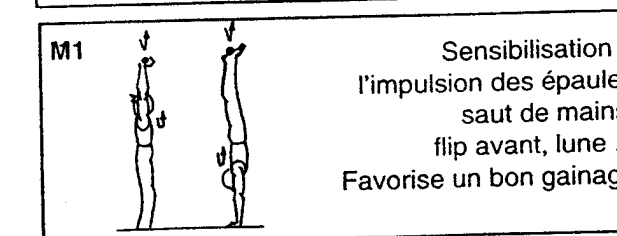
M1
Frapper l'élastique et Diamidov avec puis sans manipulation



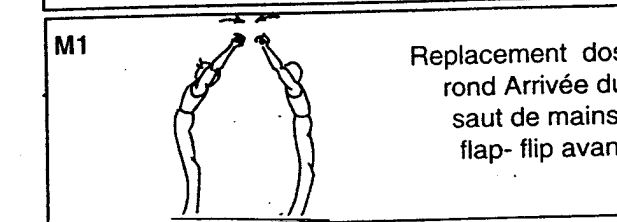
M1
Travail de la courbette au sol et au saut Mise en tension par un entraîneur ou un gymnaste



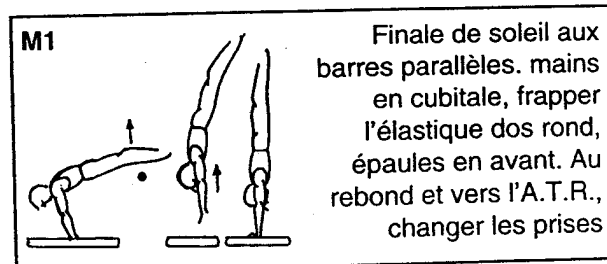
M1
Projection dynamique dos-bras-tête vers l'arrière



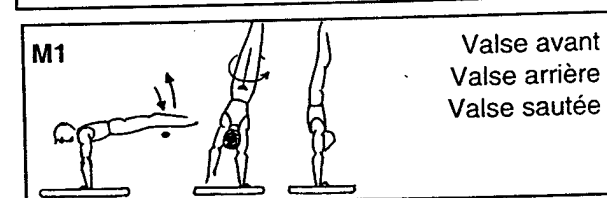
M1
Sensibilisation à l'impulsion des épaules saut de mains, flip avant, lune ... Favorise un bon gainage



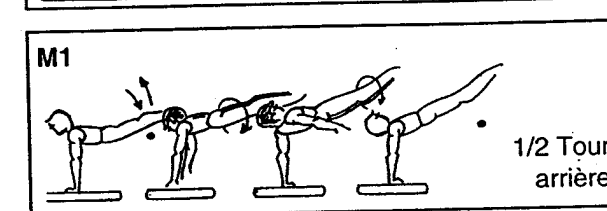
M1
Remplacement dos rond Arrivée du saut de mains, flap- flip avant



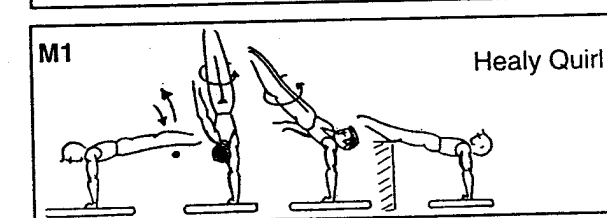
M1
Finale de soleil aux barres parallèles. mains en cubitale, frapper l'élastique dos rond, épaules en avant. Au rebond et vers l'A.T.R., changer les prises



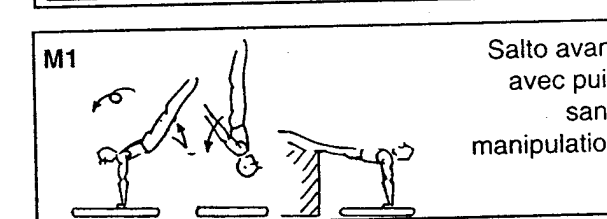
M1
Valse avant
Valse arrière
Valse sautée



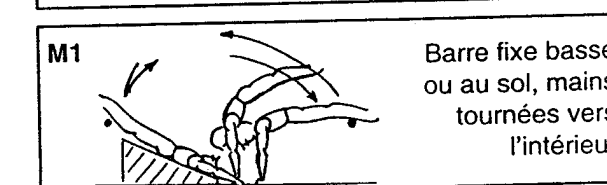
M1
1/2 Tour arrière



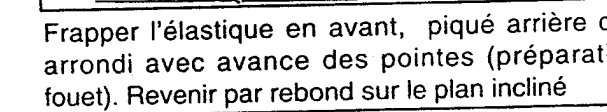
M1
Healy Quirl



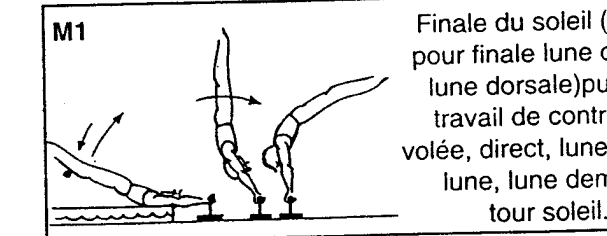
M1
Salto avant avec puis sans manipulation



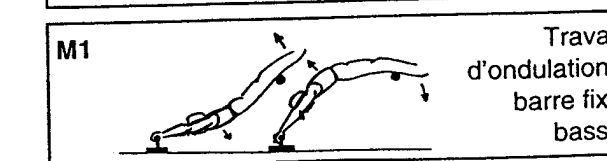
M1
Barre fixe basse ou au sol, mains tournées vers l'intérieur



M1
Frapper l'élastique en avant, piqué arrière dos arrondi avec avance des pointes (préparation fouet). Revenir par rebond sur le plan incliné



M1
Finale du soleil (id pour finale lune ou lune dorsale) puis travail de contre-rotation, direct, lune à lune, lune demi-tour soleil....



M1
Travail d'ondulations barre fixe basse

C.P.E.F. MONTCEAU-LES-MINES