

MANIPULATION ET PARADE

I. LA MANIPULATION

C'est l'action manuelle de l'entraîneur sur le corps du gymnaste. Elle permet le placement correct sans grande action de la part de l'élève et l'approche globale du geste.

Il faut cependant savoir que seule une participation active du gymnaste lui permet de progresser.

Toutefois quelques essais guidés peuvent permettre à un élève de comprendre le geste. Il sera cependant demandé une participation minimum de l'élève, tant physique qu'intellectuelle.

II. L'AIDE

C'est l'action facilitante de l'entraîneur qui intervient en fonction des manques observés ou dans le but d'une économie d'énergie.

Le gymnaste est pratiquement capable de réaliser le mouvement car il le comprend.

L'aide sera également un signal tactile, auditif ou visuel.

Enfin l'aide sera l'utilisation de matériel (mini-trampoline...), de fosses, tapis permettant l'aménagement du milieu.

L'utilisation des aides matérielles est préférable aux aides manuelles.

III. LA PARADE

Le gymnaste exécute seul son exercice, l'entraîneur se trouvant à proximité immédiate, prêt à intervenir en cas de mauvaise réalisation, évitant ainsi la blessure.

Elle a un effet sécurisant sur le gymnaste et demande de la part de l'entraîneur des qualités d'anticipation.

IV. CONCLUSION

Les manipulations ou parades doivent se faire oublier, car tout en ayant leur utilité, elles ne sont pas la finalité qu'est la réalisation assurée par le gymnaste seul.

L'intervention de l'entraîneur ne ferait que mettre en doute le gymnaste sur son aptitude à réaliser l'élément.

Si l'entraîneur intervient au moment de franchir une difficulté, il répond plus à sa propre motivation qu'à celle du gymnaste. Sa présence est intégrée au schéma de l'élément et lorsqu'il devra l'effectuer seul il sera confronté à une situation inconnue.

Par contre on peut concevoir une intervention quand il faut résoudre un problème technique, mais en aucun cas un problème affectif.

Arrivé à ce niveau, le travail de l'entraîneur est donc plus basé sur le domaine de la préparation mentale (confiance en soi) que sur la technique !

