

La Préparation Chorégraphique

La réalisation du geste gymnique parfait, nécessite, au-delà de son exécution technique idéale, l'acquisition d'une sensibilité artistique que la méthodologie de formation de danse classique est à même de fournir. Dans un souci d'évolution et de pérennisation du système, Monique HAGARD et Bernadette DEMURGET, entraîneurs et chorégraphes, ont élaboré les programmes et les contenus spécifiques pour chaque niveau de pratique.

A l'instar de l'école russe et ce depuis 6 ans, les entraîneurs du Pôle France d'Antibes, ont mis en place dans le cursus de formation des gymnastes, Espoir et Junior, une systématique de gestuelle chorégraphique visant également à améliorer les qualités fondamentales du gymnaste que sont la souplesse, le rythme, la vivacité et le dynamisme tout en respectant les placements segmentaires ainsi que les maintiens.

Ce travail basé sur les différentes techniques classiques de barre de danse, milieu et barre à terre, s'avère être un complément indispensable aux séances de renforcement musculaire, trampoline et technique de base aux agrès. Il est de fait intégré dans le plan annuel d'entraînement.

Organisation de l'entraînement

GROUPE DE L'ANIMATION DÉPARTEMENTALE ET RÉGIONALE
Un échauffement de type « chorégraphique »

GROUPE FORMATION ET ESPOIR

4 séances de 30' dont :

- 2 séances de barre de danse classique ;
- 2 séances de travail au milieu avec l'apprentissage des différents sauts des Coupes.

GROUPE JUNIOR

4 séances de 45' incluant la barre de danse classique et le milieu avec :

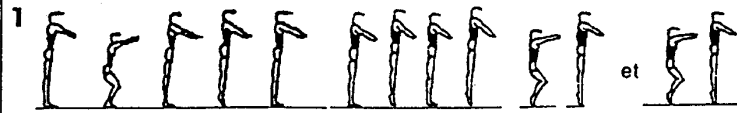
- le travail des grands sauts comme Sissone, Temps de flèche, Tour en l'air, Popa, Shoushounova, Tong Feï, Papillon, etc. ;
- les pivots et les combinaisons avec salto costal et facial.

Cette démarche est longue et parfois difficile à admettre par la population masculine commence à aboutir au plan international, notamment au sol par une meilleure qualité de travail. Mais il semble bien qu'au delà d'une prise en compte chiffrée, le concept artistique récompense ceux pour qui il aura généré la notion de finition du geste en général et d'esthétique en particulier.

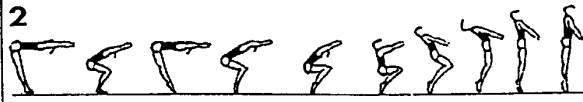
Deux types de travail sont proposés à titre d'exemple :

- une barre de danse ;
- un échauffement de type chorégraphique systématisé pour les gymnastes âgés de 8 à 11 ans.

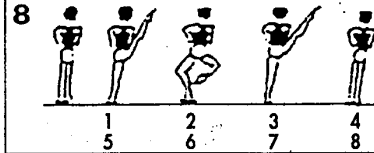
Exemple de barre de danse (niveau moyen)



- demi plié - tendu - relever - poser (8T)
- relever sur 1/2 ptes (8T)
- sur 1/2 ptes : 1/2 plié - tendu (8T) et rester 8T en 1/2 plié (8T) et rester 8T sur 1/2 pointes jbes tendues (8T)



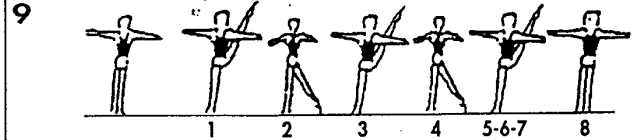
- Face à la barre, pieds et genoux serrés
• 10 ondes en avant (5 x 8T)



- Face à la barre, battements à la 2^{de}
• 3 bts fondus (6T)
• bt fermer (2T)
8T à D - 8T à G (8 x 8T)



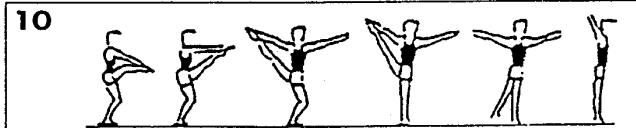
- Dos à la barre, pieds et genoux serrés
• 10 ondes en arrière (5 x 8T)



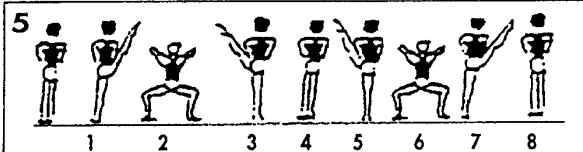
- Face à la barre, battements à la 2^{de}
• 3 bts - pointé - maintien 4T au 3^e (4 x jbe D et 4 fois jbe G)
Enchaîner. Ex. : 6-7-8 jbe D - jbe G



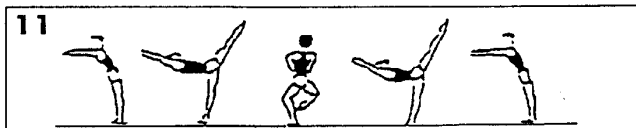
- Face à la barre
• dégagé jbe D à la 2^{de} - grd plié - dégagé jbe G à la 2^{de} puis serrer.
• idem jbe G (4 x 8T)



- Y en placement (8T) - passer en planche maintien 8T (2 x 8T)
• 4 x (1 bt + 1 bt attraper la jbe en Y maintien 8T)



- Face à la barre
• bt jbe D à la 2^{de} - grd plié - bt jbe G à la 2^{de} puis serrer
• idem jbe G (4 x 8T)



- Face à la barre • bt arr. - retiré gn - bt - fermer (8T à D - 8T à G)



- De profil / barre
• 2 bts en 4^e dvt jbe D - 3 bts en 4^e derr. jbe D (2 x 6T)



- Face à la barre
• 3 bts arr. - pointé - maintien 4T au 3^e (4 x jbeD et 4 x jbeG)



- 2 bts en 4^e derr jbe D - 3 bts en 4^e dev jbe D (2 x 6T)
• idem jambe G



- Ronds de jbe
• 3 ronds de jbe en dehors - maintien 8T en planche
• 3 ronds de jbe en dedans - maintien 8T en 4^e dvt
• 3 rapides en dehors
• 3 rapides en dedans



- Face à la barre - battements à la 2^{de}
• 3 bts fondus (6T) • bt fermer (2T)
4 x 8T jbe D - 4 x 8T jbe G (8 x 8T)



- De profil / barre
• bts en 4^e dvt jbe D - bts en 4^e derr. jbe G (8T) - maintien 4T dvt et 4T derr.

Échauffement chorégraphique

Durant la séquence, l'entraîneur veillera à faire respecter les postures chorégraphiques (port de tête, de bras, pointes de pieds tendues...) ainsi que le rythme d'exécution en comptant.

1

3 tours de praticable

2

8 fois 3 fois 8 fois

• Elévation des genoux dvt puis derr.

3

Marche sur 1 tour de praticable sur 1/2 pointe

FACE AUX GLACES

4

1 2 1 2 3 4

2 fois et maintien 8 tps sur 1/2 pointe

5 Fermeture jambes-tronc

4T de ressort 4T de ressort maintien 8T

6

et 1 et 2 (8fois) maintien 8 tps

6'

Idem exercice 6
pieds à la seconde position

7 Poser les mains au sol - jambes tendues - relever dos plat

1-2-3 4 1-2-3 4 8T

4 fois

8

5 fois

9

maintien 8" basculer 8 fois maintien 8"

10

basculer 8 fois maintien 8"

11

1 2 3...8T 1 2...8T maintien 8" 1 (d) 2 (g) 8T

12

1 2 3 4 8T

• maintien 8T • idem jambes écartées

13

10» + 5 fois 10» + monter 5 fois idem jambes écartées

14

et 1 2 3 4

8 fois

15

• 8T chaque jambe en dedans et en dehors • 8T + maintien 8"

16

• 8T chaque jambe • 8T + maintien 8"

17

maintien 8"

maintien 8" jambe droite et jambe gauche

18

10 lancer + maintien 10" 10 lancer + maintien 10" 10 lancer + maintien 10"

Monique HAGARD
Bernadette DEMURGET