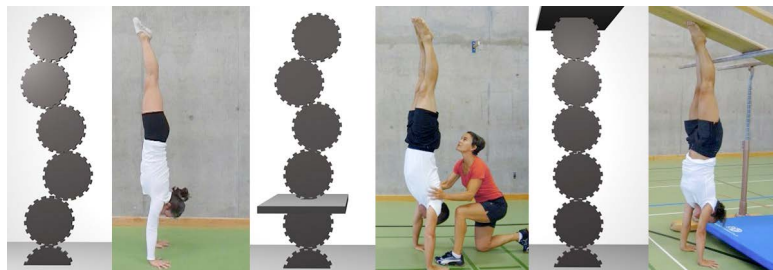





# Réduction systématique de l'aide pour l'appui renversé

L'appui renversé est une chaîne ouverte (du corps), qui au départ s'organise à partir de la jonction corps-main.



Nombre d'aides	1-2	1	1-2
Qui aide?	Aides expérimentées	Sans aide	Aide du partenaire d'apprentissage
Comment?	<p><b>Prise tenaille à hauteur de la cuisse</b> La chaîne est fermée jusqu'à la prise tenaille à hauteur de la cuisse. L'exécution de l'appui renversé est facilitée par les deux jonctions sol-main et prise d'aide-cuisse.</p>  <p>Aide pour la montée et l'équilibre, prise tenaille à hauteur de la cuisse de la jambe d'élan.</p>	<p><b>Sans aide</b> La chaîne dispose au départ (sol-mains) comme à l'arrivée (banc-pieds) d'un ancrage fixe. Nous parlons dans ce cas d'une chaîne fermée. Le gymnaste essaie d'organiser son corps verticalement entre ces deux points.</p>  <p>Avant de s'élancer pour l'appui renversé, la gymnaste mesure en tendant les bras vers le haut à quel endroit elle devra poser les mains pour que ses pieds touchent le banc une fois le corps tendu à l'appui renversé. Un partenaire (prise tenaille à la cuisse) peut soutenir la gymnaste.</p>	<p><b>De la prise tenaille à la cuisse à la prise à hauteur d'épaules</b> La chaîne est ouverte de la jonction prise d'aide-épaule jusqu'aux pieds. L'alignement des différents segments de même que la stabilité de l'ensemble doivent se réajuster à plusieurs reprises.</p>  <p>La transition entre les deux prises se fait par le côté et rapidement. Le regard du partenaire est dirigé vers les pieds.</p>
Quand intervient l'aide?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors du déclenchement du mouvement.</li> <li>• Lors de l'élan du côté de la jambe libre.</li> </ul>	Lors de l'élan du côté de la jambe libre.	Lors de l'élan du côté de la jambe libre.
Combien de temps?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant toute la durée du mouvement jusqu'au retour à une position stable.</li> <li>• Après le décollage de la jambe libre jusqu'au retour à une position stable.</li> <li>• Seulement en position d'appui renversé, si nécessaire.</li> </ul>	Après le décollage de la jambe libre jusqu'au retour à une position stable avec l'aide du banc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Après le décollage de la jambe libre jusqu'au retour à une position stable.</li> <li>• La transition entre les deux prises se fait rapidement par le côté.</li> </ul>
Rôle du gymnaste dans la conduite et contrôle du mouvement?	+ – passif	+ – actif	actif