mobilesport.ch

01 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Créer les bases	2
Sécurité	3
Postures clés et suspension correcte	4
Un bon balancer	5
Entrée ludique	7
Rotations autour de l'axe longitudinal	9
Sorties avec style	10
Suspension mi-renversée	11
Salto arrière tendu	12
Renversement arrière ou dislocation	14
Leçons	16

Catégories

- Tranche d'âge: 5-15 ans
- Degrés scolaires:
  Primaire et secondaire I
- Niveaux de progression:
  Débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage:
  Acquérir, appliquer et créer
- Formes de mouvement:
  Balancer, s'élancer

Anneaux balançants

Au menu de ce mois, un thème qui ne manque pas d'air: les anneaux balançants. Comment débuter et progresser avec cet agrès? Comment encourager les jeunes à s'y lancer avec enthousiasme? Vous le découvrirez au fil des exercices proposés dans ce dossier.

Les petits enfants ressentent très tôt une attirance pour tout ce qui les fait voler. Il suffit de voir le succès des balançoires sur les places de jeu! Et en général, plus c'est haut, plus c'est beau… Cette même fièvre nous empare lorsque nous nous élançons en suspension aux anneaux et que, cheveux au vent, nous nous laissons emporter par le délicieux sentiment de voler.

Découvrir le mouvement pendulaire

L'art des anneaux consiste à augmenter, à chaque balancer avant et arrière, l'amplitude du mouvement. On y parvient à condition de se laisser imprégner par le rythme des cordes. Dès que l'impulsion initiale est donnée, plus moyen d'y couper: le mouvement pendulaire de la corde est en route! Le secret d'une belle amplitude réside ensuite dans une bonne position de suspension, les épaules bien relâchées, le corps ne faisant qu'un avec les cordes et les anneaux. Lorsque l'on éprouve cette sensation de fluidité, plus rien ne s'oppose à la découverte de nouveaux mouvements aériens.

Eveiller la fascination

Expérimenter un large éventail de mouvements de manière ludique et diversifiée permet de créer les bases indispensables à une progression ultérieure. Ces expériences multiples éveillent la fascination pour l'engin. Elles favorisent par ailleurs l'acquisition du mouvement de balancer et améliorent la qualité de rythme. Les premiers exercices des différentes leçons distillent des idées dans ce sens.

Poser les fondements

L'apprentissage des postures clés constitue la base pour la progression du jeune gymnaste. La première leçon s'y consacre et montre comment travailler ces mouvements de manière ciblée. La deuxième leçon se veut plus spécifique. On y découvre les points essentiels pour se balancer correctement en suspension et en suspension mi-renversée, pour effectuer les demi-tours et enfin pour quitter les anneaux au moyen d'un saut en profondeur. Des séquences d'images illustrent ces différents éléments. La troisième et dernière leçon propose, elle, des exercices plus complexes tels que la sortie salto et la dislocation. ■

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Créer les bases

Afin de permettre aux gymnastes de vivre des expériences positives aux anneaux, il est primordial de leur proposer une suite méthodologique judicieuse.

De la force au niveau des mains, des bras et des épaules, de même qu'une bonne appréciation de cette force, constituent des conditions préalables indispensables afin de garantir un balancer en toute sécurité. Quant aux sorties, elles sollicitent très fortement les articulations inférieures, et ce d'autant plus que le gymnaste gagne en amplitude lors de ses balancers. Une bonne préparation musculaire s'avère primordiale afin de prévenir tout risque de surcharge et de blessure. Un dos et des jambes solides représentent donc des prérequis incontournables.

Qualités de coordination déterminantes

Plus la difficulté des enchaînements augmente, plus les qualités de coordination se révèlent déterminantes. Equilibre, orientation, différenciation et rythme peuvent s'entraîner dans des conditions allégées au départ puis se complexifier avec la progression du gymnaste.

Un petit peu de physique...

Le gain d'élan optimal s'obtient à condition de se laisser «couler» dans le rythme du balancer imprimé par les cordes. Le temps nécessaire pour passer de la poussée au point mort doit correspondre au temps mis par les cordes pour arriver à ce même point. Moins le mouvement pendulaire est important, moins le gymnaste a de temps pour passer d'une position à une autre. Le mouvement doit donc être moins ample et plus rapide pour rester dans le rythme des cordes. Plus les cordes sont longues, plus les mouvements peuvent se déployer.

Le balancer au premier plan

Le mouvement de pendule diffère selon la longueur des cordes, la technique d'élan aussi. Les séquences d'images aux pages 5 et 6 montrent les différentes exécutions. Les positions finales («I» voire légère «position C–» et «position C+») et la suspension aux anneaux sont toutefois indépendantes de la longueur de la corde. Une variante intéressante qui permet d'affiner la sensation du balancer est d'effectuer le mouvement les yeux fermés. Rythme, orientation dans l'espace ainsi que sens kinesthésique sont sollicités avantageusement. ■

© OFSPO

Sécurité

Seules des mesures de sécurité adéquates et des règles de comportement claires permettent de minimiser les accidents lors de la leçon. En voici un aperçu.

Mise en train: Un échauffement ciblé des principales articulations sollicitées (épaules, colonne vertébrale, muscles des jambes et des pieds, chevilles) constitue le point de départ de la leçon.

Tapis: Placer au minimum deux tapis de protection par paire d'anneaux (idéalement 4-5). Un tapis de 16 au moins est requis pour les réceptions, mais il est fortement recommandé, pour les balancers de plus grande amplitude, de prévoir des tapis de 40. Stabiliser ces derniers avec de petits tapis placés derrière.
Autres points à considérer:

- Attention aux tapis trop mous! Placer si nécessaire des petits tapis par-dessus pour éviter qu'un gymnaste trop lourd ne touche le sol lors de la réception.
- Assurer la liaison entre les tapis (s'ils ne disposent pas de bandes velcro, recouvrir les jonctions avec des petits tapis).
- Eviter les tapis inutiles! Des amoncellements de tapis inciteront les gymnastes trop téméraires à tenter des sauts non maîtrisés, ce qui risque de provoquer des accidents. Mieux vaut la qualité et la précision que la quantité désordonnée.

Chaîne: Vérifier que le maillon de la chaîne est bien fixé et que la barre de sécurité est refermée avant qu'un gymnaste ne s'élance.

Assurer: Pour les éléments difficiles (sortie salto, dislocation), il est indispensable de connaître et d'adopter les techniques et prises d'assurage correctes. De même, il faut sécuriser l'emplacement avec tous les tapis nécessaires. Les prises d'assurage doivent être entraînées au même titre que les mouvements gymniques!

Lâcher: L'élève lâche les anneaux seulement après avoir freiné auparavant, ou après un balancer arrière s'il maîtrise le point mort.

Organisation: Les gymnastes attendent leur tour à côté de l'installation et non pas derrière. Les jeunes élèves évaluent difficilement l'amplitude des mouvements aux anneaux et risquent de se faire heurter par un camarade en plein exercice.

Durée: Pour les non gymnastes, prévoir de brèves séquences. La suspension simple exige déjà de la force. Couplée avec le balancement, la sollicitation est multipliée! C'est pourquoi il faut, dès le départ, leur apprendre à freiner lorsque la fatigue se fait sentir, et ce sans s'occuper du camarade d'à côté qui continue peut-être son exercice. Les différences de force peuvent être très importantes chez les enfants du même âge.

Charge: Une paire d'anneaux supporte une charge de 2,0 kN (= 200 kg) dans le sens du balancer. Pour l'exercice «trapèze géant», avec le banc, nous recommandons ainsi une charge maximale de 200 kg, soit 4 personnes à 50 kg par exemple.

Contrôles réguliers: Un service d'entretien et de révision par des spécialistes doit être effectué en principe une fois par année, selon l'expertise détaillée des installations menée au préalable. ■

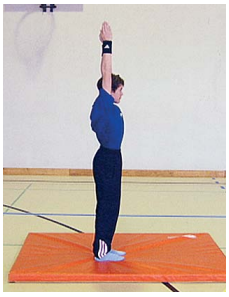
© OFSPO

Postures clés et suspension correcte

La posture clé est la plus petite entité de mouvement fonctionnelle de forme statique qui détermine la structure de l'action motrice. Voici les principales postures pour les anneaux ainsi que les critères qui déterminent une bonne suspension.

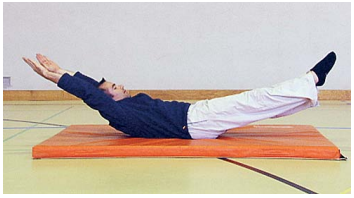
«Posture I»

La «posture I» se caractérise par une position tendue du corps. La colonne vertébrale et les hanches sont en extension; épaules, hanches et chevilles se trouvent sur une ligne.



«Posture C+»

On retrouve la «posture C+» dans la plupart des éléments techniques. L'ensemble de la musculature frontale est contractée et la colonne dorsale raccourcie. Le regard est dirigé vers les pieds et les côtes sont «rentrées». Le haut du corps forme ainsi un «C». Métaphore: «Le bossu» ou «la barque». On retrouve cette posture à la fin du balancer avant.

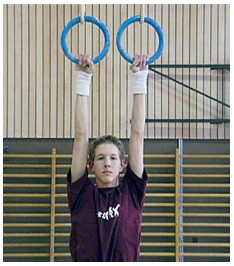


«Posture C–»

La «posture C–» se caractérise par une surextension de la partie supérieure de la colonne vertébrale dorsale. L'ensemble de la musculature dorsale est activée et le torse est bombé. La tête reste dans le prolongement de la colonne. Attention à garder la colonne lombaire droite.
Métaphore: «Regarde tes mains» ou «sois fier», pour faciliter la représentation correcte de la tenue corporelle.

Suspension

Une position de suspension optimale est une condition essentielle afin d'imprimer un rythme de balancer correct. L'exercice suivant permet d'acquérir cette position: Se maintenir en suspension aux anneaux immobiles, de manière contrôlée, dans la «posture I» durant dix secondes. Puis soulever et abaisser les épaules («bras et épaules longs»). Le gymnaste expérimente ainsi les différences au niveau de la suspension. Il peut alors appliquer la position («bras et épaules longs») et trouver la position de suspension adéquate.



© OFSPO

Un bon balancer

Exercices spécifiques pour l'acquisition des premiers éléments aux anneaux: l'objectif de ces mouvements de base est d'expérimenter les balancers avant et arrière sur des anneaux de différentes longueurs.

Balancer vers l'avant

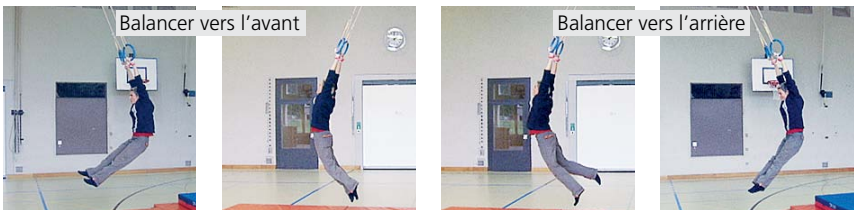
Après les deux pas d'impulsion sur le tapis («ta-tam») qui se font lorsque les cordes sont à la verticale, le corps passe en «posture C–», la poitrine étant poussée vers l'avant. Au point mort, les pieds donnent l'élan vers l'avant et le haut, pour amener le corps en «posture C+». Le regard est dirigé vers les pieds, l'articulation scapulaire étirée, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les oreilles serrées entre les bras.

Balancer vers l'arrière

De la «posture C+», le corps repart en arrière. Les deux pas sur le tapis (cordes à la verticale) donnent l'impulsion pour amener le corps en «posture C+». Les pieds sont «lancés» vers le haut en arrière. Le balancer arrière se termine en «posture I» ou «C» (colonne lombaire droite!) au point mort. L'articulation de l'épaule est étirée et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

© OFSPO

Balancer aux «anneaux courts»



Il faut adapter la technique au temps plus restreint à disposition. De la «posture I» à la fin du balancer arrière, les pieds cherchent tout de suite le sol sous le point d'attache des cordes. Lors de la poussée, le corps passe très brièvement par la «posture C–» pour se retrouver en «posture C+» à la fin du balancer avant. Même principe pour le retour: chercher très vite le sol et passer de la «posture C+», peu marquée, balancer.

Balancer aux «anneaux longs»

De la «posture I» à la fin du balancer arrière, lancer vigoureusement les jambes vers l'avant, comme si elles devaient passer par-dessus un obstacle. C'est seulement après que les pieds cherchent le sol. Lors de la poussée, le corps est tendu en «posture C–» maximale (épaules relâchées, surextension de toute la musculation antérieure) pour obtenir le plus grand chemin jusqu'à la «posture C+» à la fin du balancer avant. De cette position, les jambes donnent l'élan vers l'arrière pour repasser sur l'obstacle fictif. Après les deux pas au sol, élancer encore les jambes en arrière et vers le haut, pour terminer en «posture I» ou «C–» à la fin du balancer arrière.

© OFSPO

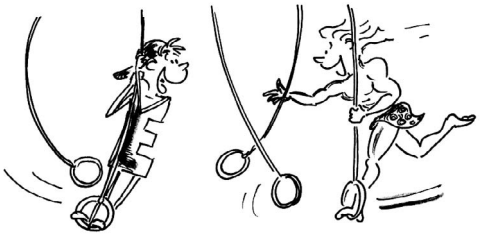
Entrée ludique

Avec ce recueil d'exercices, le jeune gymnaste expérimente les premiers mouvements qui lui permettront d'évoluer progressivement vers des enchaînements plus complexes.

Plus facile

Randonnée aérienne

Cet exercice combine escalade et équilibre. Les enfants doivent se frayer un chemin sur les anneaux sans mettre le pied à terre.



Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans mettre le pied à terre.
Variante: Deux groupes. Un groupe commence d'un côté, le second de l'autre. Les élèves se suivent et doivent laisser un anneau sur deux libre pour que les croisements soient possibles. Quel groupe réussit sa traversée avant l'autre?

Trapèze géant

Cet exercice en groupe permet aux élèves de développer la coopération et le sens du rythme.

Fixer un banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Quatre élèves y prennent place et se balancent. Quel groupe réussit le mieux à se mettre en mouvement?
Plus difficile: Idem, en se tenant debout. Prévoir des aides à chaque extrémité pour éviter que le banc ne balance trop lorsque les élèves descendent.
Matériel: Banc suédois

Jane

Cet exercice favorise la créativité aux anneaux et renforce la musculature du haut du corps.

Attacher deux cordes. En suspension à la corde (ou encore assis, debout sur les noeuds), se balancer et créer des figures «artistiques». Exemple: monter à la chandelle.
Matériel: Cordes

© OFSPO

Plus difficile

Chimpanzés

Cet exercice sollicite la musculature des bras et du tronc, l'agilité et la qualité de différenciation.

Les élèves traversent la forêt de lianes, du premier au dernier anneau, sans toucher le sol. S'élancer d'un élément de caisson pour donner une petite impulsion au départ.
Variante: Sous forme de concours (vitesse) ou avec le moins d'anneaux possibles.

Tapis volant

Les anneaux sont d'excellents supports pour former différentes balançoires. Durant cet exercice, les élèves expérimentent la sensation de balancer avant et arrière avec une certaine amplitude.

Former une balançoire librement, de différentes manières.
Plus difficile: S'échanger un ballon, tout en se balançant. Quel groupe réussit 10 passes?
Matériel: Cordes à sauter, petits tapis

Synchro

Au cours de cet exercice en commun, les élèves améliorent leur qualité de rythme et la coopération.

Les élèves forment une chaîne continue d'une extrémité à l'autre des anneaux. Pour cela, ils se placent aussi dans les intervalles entre deux paires d'anneaux qu'ils relient ainsi. Ils essaient de se balancer tous ensemble, en rythme. Au signal, ils reculent tous de trois pas pour s'élancer ensuite vers l'avant.
Plus difficile: Les gymnastes s'élancent l'un après l'autre pour former un mouvement de vague.

© OFSPO

Rotations autour de l'axe longitudinal

Objectif: entraîner le balancer avant avec demi-tour. Deux exercices préparatoires permettent d'acquérir progressivement les mouvements clés.

Exercices préparatoires

Rotation «à sec»

Debout, les bras tendus vers le haut. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale et garder le bassin bien droit. Repousser le nombril vers l'avant, rapidement, et déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal.

Petit bateau

Position dorsale sur le sol, les pieds légèrement surélevés, les bras tendus en position haute. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale («posture C+») et diriger le regard vers les pieds. Le partenaire soutient légèrement les pieds. Tendre vigoureusement les hanches, rentrer le ventre et déclencher le demi-tour. Presser le sol avec le cou-de-pied. Les oreilles restent entre les bras.

Forme finale

Balancer vers l'avant jusqu'à la «posture C+». Au point mort, «lancer» vigoureusement les hanches vers l'avant, tout en rentrant le ventre, puis déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras.

Prérequis: Mouvement correct de balancer.

© OFSPO

Sorties avec style

La sortie arrière est plus facile pour les élèves que la sortie avant. Cette dernière demande en effet certains préréquis pour sauter à la station. Les deux exercices sont présentés ci-après.

Plus facile

Saut en profondeur vers l'arrière

Balancer en arrière jusqu'à la «posture I». Lâcher les anneaux au point mort tout en rentrant le nombril pour amener les jambes à la verticale. Placer les bras vers l'avant pour préparer la réception. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.
Prérequis: Mouvement correct de balancer.

Plus difficile

Saut en profondeur après demi-tour

Balancer en avant jusqu'à la «posture C+». Au point mort, tendre rapidement les hanches vers l'avant, retirer le nombril vers l'arrière et déclencher le demi-tour. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Lâcher les anneaux, amener les jambes à la verticale, les bras tendus vers l'avant. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.
Prérequis: Mouvement correct de balancer et demi-tour autour de l'axe longitudinal.

Remarque: Les sorties arrière (saut en profondeur) conviennent bien aux débutants, car elles permettent de voir le sol assez tôt. Privilégiez donc cette sortie au départ.
Timing: Au point mort, les forces qui s'exercent sur le gymnaste s'annulent. C'est le seul moment correct pour lâcher les anneaux et se réceptionner.
Sécurité: Disposer des tapis de 16 mm pour la réception et des petits tapis devant et derrière.
Aide: Un signal vocal pour annoncer le point mort peut être une aide précieuse. Lors des premières exécutions, l'enseignant se tient sur le tapis pour accompagner la réception.
Réception: Amortir en fléchissant les hanches et les genoux. Idéalement, l'angle des hanches et des genoux est égal (env. 120°) pour ne pas solliciter exagérément les articulations.

© OFSPO

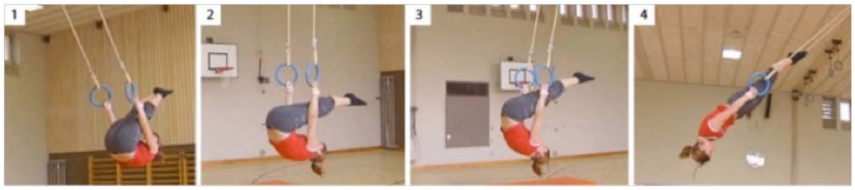
Suspension mi-renversée

Monter à la suspension mi-renversée à la fin d'un balancer avant et se balancer dans cette position sont les objectifs de ces deux exercices.

Suspension mi-renversée vers l'avant

A la fin d'un balancer avant, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour dans cette position. A la fin du balancer avant, redescendre de la suspension mi-renversée et balancer en arrière, bras tendus.
Plus difficile: Anneaux à hauteur de bras tendus. A la fin du troisième balancer, monter à la suspension mi-renversée. Aller-retour. A l'avant, ouvrir vigoureusement les hanches (position de chandelle) et les hisser entre les cordes. Balancer en arrière, bras et corps tendu.

Balancer en suspension mi-renversée



Se balancer en suspension mi-renversée carpée (1). Peu avant le passage au point le plus bas du balancer (2), débuter l'extension des hanches jusqu'à la suspension mi-renversée tendue (3 et 4). Jambes et hanches entre les cordes (débutants: regarder les pieds). Au point mort, redescendre en suspension mi-renversée carpée. Répéter le mouvement lors des balancers avant et arrière. Une exécution correcte se traduit par une augmentation de l'amplitude du balancer.

© OFSPO

Salto arrière tendu

Grâce aux exercices suivants, les élèves apprennent à effectuer correctement le salto arrière tendu. La série d'images présente les différentes caractéristiques importantes à la réussite du mouvement.

Exercices préparatoires

Chandelle

Position dorsale, bras tendus. Ramener rapidement les jambes au-dessus de la tête, de manière à garder un grand espace entre la tête et les genoux. Les pieds décrivent un cercle. La position finale est une chandelle, avec les jambes légèrement pliées et le regard dirigé vers les pieds.
Variante: Idem, avec les jambes tendues pour le salto tendu.

Sortie salto avec aide

Anneaux à hauteur de bras tendus. Prendre un petit élan et s'arrêter avec les jambes sur l'épaule de l'enseignant en «posture C+» (jambes tendues ou pliées). L'enseignant contrôle la justesse de la «posture C+»: regard dirigé vers les pieds, nombril rentré. Il donne ensuite le signal pour lâcher, avec la consigne de regarder toujours ses pieds, et il aide à terminer la rotation. L'élève reste en «posture C+» jusqu'à la réception sur le tapis.

Description de l'aide: Se tenir latéralement près du gymnaste et saisir ses épaules le plus tôt possible. Après le balancer avant, placer ses propres épaules sous le centre de gravité de l'élève. Stopper le mouvement et soutenir avec le second bras au niveau du ventre. Contrôler la posture correcte en «C+» et crier «lâcher». A ce moment, tirer vers soi les épaules de l'élève et accompagner la rotation avec le deuxième bras, jusqu'à l'établissement à la station.

© OFSPO

Sortie salto avec aide pour la rotation

Anneaux à hauteur de bras tendus. Balancer deux ou trois fois et amener le corps à la «posture C+» à la fin du balancer avant. Regarder ses pieds et lâcher au signal de l'enseignant (point mort).

Description de l'aide: Saisir dès que possible le gymnaste au niveau du ventre et des reins (aide à la rotation). Juste avant le point mort, donner les indications suivantes: «regarde tes pieds, lâche!» (compter avec le temps de réaction!). Accompagner la rotation et amener l'élève jusqu'à la station.

Forme finale

Balancer vers l'avant jusqu'à la «posture C+». Les bras restent tendus, le regard toujours dirigé vers les pieds. Propulser les jambes vers le haut et lâcher les anneaux au point mort. Après une rotation suffisante autour de l'axe transversal, préparer la réception. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux.

Indications:

- Condition préalable: Se balancer correctement.
- La bonne technique: La sortie salto arrière ne représente rien d'autre que la suite d'un balancer avant bien exécuté techniquement. Le seul élément nouveau est que le gymnaste lâche les anneaux au point mort! Le corps poursuit la rotation amorcée autour de l'axe transversal avant de retomber, de manière contrôlée, sur le tapis de réception.
- De bonnes prises: Ces prises ainsi que d'autres mouvements d'aide ne vont pas sans poser quelques problèmes en raison des contacts corporels qu'ils engendrent. Il est donc indispensable de bien expliquer au départ leur fonction.

© OFSPO

Renversement arrière ou dislocation

Grâce aux exercices suivants, les élèves apprennent à effectuer correctement le renversement arrière. La série d'images présente les différentes caractéristiques inhérentes à la réussite de la dislocation.

Exercices préparatoires

Ventre mou

Position dorsale carpée, bras tendus enserrant les oreilles. Les jambes sont tendues et les pieds ramenés au-dessus de la tête. Un partenaire, à côté du gymnaste, soutient légèrement les talons. Monter à la chandelle en pressant les omoplates contre le sol. Ne pas contracter les abdominaux, mais rester bien relâché à ce niveau. Le partenaire contrôle avec sa main qu'aucune pression ne s'exerce sur les talons. Dès qu'il ressent une pression, cela signifie que le gymnaste s'aide de ses muscles abdominaux.
Remarque: Une activation exagérée de la musculature abdominale accélère la rotation, entraînant une perte de contrôle du mouvement (rotation excessive). Celle-ci ne doit toutefois pas être passive, car les muscles abdominaux, en leur qualité d'antagonistes des dorsaux, assument partiellement une fonction stabilisatrice.

Au bout du caisson

Position de départ: suspension mi-renversée au bout du caisson. Regard dirigé vers les genoux et épaules relâchées. Ouvrir lentement les hanches jusqu'à la position de chandelle. Les hanches sont hissées en direction du plafond. Les bras restent à la verticale, les yeux regardent les pieds. Dès que le centre de gravité a dépassé la verticale, les bras décrivent un cercle de côté pour préparer la réception. Rotation autour de l'axe transversal et réception sur le tapis. La tête suit le mouvement, sans fonction active.

Description de l'aide: L'enseignant et une seconde personne se tiennent de chaque côté du caisson, face au gymnaste. Placer une main sous l'épaule, l'autre sur le bras (biceps). L'élève ne doit pas donner de pression sur les bras. Le mouvement s'effectue seulement par le déplacement du centre de gravité en direction du haut. Contrôler que les bras restent toujours à la verticale.

© OFSPO

Dislocation avec aide

Anneaux à hauteur d'épaules. Monter à la suspension mi-renversée carpée, après trois pas d'élan. Balancer dans cette position. Au milieu du second balancer arrière (cordes à la verticale), ouvrir dynamiquement les hanches à la chandelle («posture C+»). Au point mort, passer les bras de côté pour les ramener en suspension tendue «posture I». S'établir à la station avec l'aide de l'enseignant. Ne jamais lâcher les anneaux!

Description de l'aide: L'enseignant se place de côté, à la fin du balancer arrière. Il donne des indications verbales pour optimiser le timing des différentes phases (par exemple: «ramène les bras!»). Compter avec le temps de réaction de l'élève. Placer la première main le plus rapidement possible au niveau de l'abdomen, la seconde saisit le haut des cuisses. Soutenir le gymnaste et l'amener lentement à la station.

Forme finale

Position de départ: suspension mi-renversée. Extension dynamique des hanches jusqu'à la position de chandelle («posture C+» en suspension mi-renversée tendue) à la fin du balancer arrière. Au point mort, ramener les bras latéralement jusqu'à la «posture I», bras tendus vers le haut et balancer vers l'avant. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, elle n'a aucune fonction dynamique.

© OFSPO

© OFSPO

Leçons

Se familiariser avec le balancer

Une leçon d'introduction pour les enfants: différents exercices ludiques permettent aux jeunes d'acquérir les bases physiques et techniques indispensables pour le travail aux anneaux. Ils découvrent aussi progressivement le mouvement de balancer et les sensations aériennes inhérentes à l'agrès.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes
Degré scolaire: Primaire
Tranche d'âge: 5-10 ans

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases coordinatives et physiques de manière ludique
- Explorer le mouvement de balancer
- Développer la sensation de balancer

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	**Postures – Balle assise** Les enfants jouent avec trois balles différentes (grandeur, couleur, matière, etc.) qui sont introduites l'une après l'autre. Suivant la balle qui les touche, ils doivent: a) faire le tronc (posture I) b) imiter un dauphin qui saute hors de l'eau (posture C+) c) imiter une marmotte (posture C–) Les élèves peuvent se corriger mutuellement s'ils trouvent que le dos du dauphin n'est pas assez arrondi ou que la marmotte manque de fierté dans sa tenue!	 	3 ballons différents
	5'	**Randonnée aérienne** Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans mettre le pied à terre. **Variantes:** • Qui réussit la traversée en utilisant le moins d'anneaux possibles? • Sous forme de concours: Quelle équipe ramène le plus vite tous ses objets au bout de la rangée d'anneaux?		Tous les anneaux, évent. matériel à transporter
Partie principale	15'	**Tarzan** (comme progression par rapport à l'exercice précédent) Traverser en suspension la rangée d'anneaux. **Variantes:** • Qui réussit la traversée en utilisant le moins d'anneaux possibles? • Sous forme de concours: Quelle équipe ramène le plus vite tous ses objets au bout de la rangée d'anneaux?		Tous les anneaux, évent. matériel à transporter
	45'	Circuit par groupes de deux (une installation par poste)		
		Poste 1: Tapis volant Former une balançoire de différentes manières. **Variantes:** • Utiliser des tapis de différentes rigidités. • Les enfants au sol courent à côté du tapis balançant. Ils apprennent ainsi à reconnaître le point mort et à mieux l'estimer. Cet exercice peut être intégré comme poste supplémentaire.		2 paires d'anneaux, 1 tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45'	**Poste 2: Jane** Laisser les enfants explorer les différentes possibilités: Qui trouve le plus joli numéro, le plus original?		2 cordes
		Poste 3: 1 Déménageurs Les enfants se balancent à la corde tout en portant des objets d'un point à l'autre. **Variantes:** • Différents objets à transporter (corde à sauter, balles, anneaux, etc.). • Départ du caisson, réception sur le tapis. • Départ et arrivée sur le caisson. **Objectif:** Transporter différents objets d'un point à un autre.		1 corde, 2 petits tapis, évent. 1 cerceau ou 1 couvercle de caisson comme bassin de réception pour les balles
		Poste 4: Cibles Les enfants se balancent en suspension à la corde et transportent de petits objets (par ex. sautoirs) qu'ils essaient de lancer dans les cibles (cerceaux). Les cibles valent différents points selon leur emplacement. **Variantes:** • Proposer des objets de différentes tailles, formes, poids (cordes à sauter, balles et ballons, anneaux, etc.). • Remplacer les cerceaux par d'autres cibles (sautoirs, petits tapis, caisses, etc.). **Objectif:** Récolter le plus de points possibles en visant les cibles les plus difficiles (anneaux).		Tapis, cerceau, 1 paire d'anneaux, 2 caissons
		Poste 5: Tarzan Les élèves s'élancent d'un caisson en suspension fléchie. Au point mort, ils lâchent les anneaux et se réceptionnent sur le caisson placé en face.		2 caissons, tapis
Retour au calme	15'	Les enfants présentent aux camarades leur meilleur numéro d'artiste travaillé durant la partie principale. Les participants attribuent des distinctions pour le meilleur, le plus drôle, le plus courageux, etc.		1 corde, 2 petits tapis

© OFSPO

© OFSPO

Vivre le haut vol

Pour cette leçon, les enfants doivent déjà maîtriser le balancer en suspension. Ils renforcent cette capacité, apprennent à effectuer les demi-tours puis à sortir en avant après un demi-tour.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes
Niveau d'apprentissage: Débutants (avec expérience des balancers aux anneaux)
Tranche d'âge: 5-10 ans

Objectifs d'apprentissage

- Répéter et stabiliser les bases du balancer.
- Effectuer des demi-tours
- Sortir en avant après un demi-tour, réception saut en profondeur.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train		**Important:** La mise en train doit déjà préparer les gymnastes aux exercices spécifiques qui suivront dans la partie principale. Ainsi, le jeune pourra répondre aux sollicitations tant physiques que psychiques inhérentes aux anneaux balançants.		
	20'	**Balancer: Acquérir et stabiliser** Introduction: Tous les élèves répètent les postures clés (C+, I, C–) aux anneaux. Ils effectuent ensuite les trois tâches suivantes: 1. Intégrer les postures correctes en mouvement. Les gymnastes qui n'arrivent pas à trouver les bonnes postures sont soutenus par le moniteur qui les stoppent en position finale. Les élèves peuvent ainsi expérimenter physiquement la posture correcte et la stabiliser. 2. Se balancer les yeux fermés (améliorer la perception). 3. Se balancer sous contrôle. Les enfants jouent aux policiers: ils contrôlent les postures de leurs «détenus» aux points morts avant et arrière. La tâche 1 est contrôlée en permanence par le moniteur (observer, évaluer, conseiller). Les tâches 2 et 3 peuvent être effectuées de manière indépendante.		3-4 installations: 4-5 petits tapis et 1 tapis de 16 pour la sortie par installation
Partie principale	5'	**1. Rotation «à sec»** Debout, les bras tendus vers le haut. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale et garder le bassin bien droit. Repousser le nombril vers l'avant, rapidement, et déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Effectuer cet exercice aussi avec les yeux fermés afin d'améliorer la perception du mouvement.		Aucun matériel
	10'	**2. Petit bateau** Position dorsale sur le sol, les pieds légèrement surélevés, les bras tendus en position haute. Retirer le nombril contre la colonne vertébrale (posture C+) et diriger le regard vers les pieds. Le partenaire soutient légèrement les pieds. Tendre vigoureusement les hanches, rentrer le ventre et déclencher le demi-tour. Presser le sol avec le cou-de-pied. Les oreilles restent entre les bras.		1 petit tapis par duo

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20'	**3. Demi-tour avant** Balancer vers l'avant jusqu'à la posture C+. Au point mort, «lancer» vigoureusement les hanches vers l'avant, tout en rentrant le ventre, puis déclencher le demi-tour autour de l'axe longitudinal. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. **Variantes:** • Demi-tour arrière: Le déroulement est le même que pour le demi-tour avant sauf qu'ils se déclenche à la fin du balancer arrière en «posture I» ou «C-» (légère). • Tour complet avant ou arrière. • Combinaisons de demi-tours et de tours complets.		Aucun matériel
Partie principale	20'	**4. Saut en profondeur après demi-tour** Afin de rappeler et d'ancrer un mouvement connu des élèves, les laisser exécuter quelques sauts en profondeur vers l'arrière. Balancer en avant jusqu'à la «posture C+». Au point mort, tendre rapidement les hanches vers l'avant, retirer le nombril vers l'arrière et déclencher le demi-tour. Les bras restent tendus, les oreilles entre les bras. Lâcher les anneaux, amener les jambes à la verticale, les bras tendus vers l'avant. Afin de freiner l'élan à la réception, il faut fléchir les genoux et les hanches (dans la situation idéale, l'angle des genoux et des hanches est égal). **Prérequis:** Mouvement correct de balancer et demi-tour autour de l'axe longitudinal.		Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie
Retour au calme	5'	**Synchro** Les gymnastes forment une chaîne continue d'une extrémité à l'autre des anneaux. Pour cela, ils se placent aussi dans les intervalles entre deux paires d'anneaux qu'ils relient ainsi. Ils essaient de se balancer tous ensemble, en rythme. Au signal, ils reculent tous de trois pas pour s'élancer vers l'avant ensuite.		Aucun matériel
Retour au calme	10'	**Main à main: Auto-massage** Les droitiers se massent d'abord la main gauche. Pour cela, ils la placent dans la main droite de manière à ce que le pouce droit soit en bonne position pour masser la paume de l'autre main. Le massage commence avec une légère pression («malaxer» en cercle) de l'extérieur pour gagner toute la paume. Masser aussi de la racine de la main jusqu'au bout des doigts en un mouvement continu. Masser ensuite chaque doigt avec de légères pressions circulaires. Commencer par le petit doigt et masser toujours en direction du bout des doigts. Idem avec la main droite.		Aucun matériel

© OFSPO

© OFSPO

Apprendre différents éléments

La structure de cette leçon cible aussi bien l'apprentissage du salto arrière que celui du renversement arrière ou dislocation. Pour chaque exercice, il est précisé si la séquence convient aux deux éléments ou si elle est plutôt spécifique à l'un des deux mouvements.

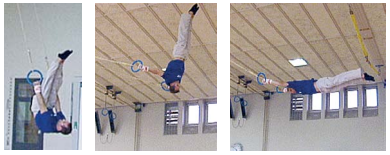
Conditions cadre

Durée de la leçon: 90 minutes
Niveau d'apprentissage: Avancés
Tranche d'âge: 8-10 ans/11-15 ans

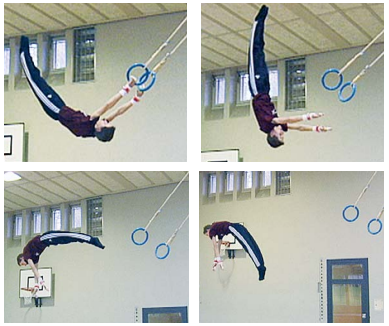
Objectifs d'apprentissage (au choix)

- Effectuer le salto arrière tendu
- Effectuer le renversement arrière ou la dislocation

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train		**Important:** La mise en train doit déjà préparer les gymnastes aux exercices spécifiques qui suivront dans la partie principale. Ainsi, le jeune pourra répondre aux sollicitations tant physiques que psychiques inhérentes aux mouvements entraînés. **Préparation:** Les gymnastes passent d'un poste à l'autre librement. Le moniteur et le pareur restent au poste 4.		
	25'	**1. Enchaînement individuel aux anneaux** (pour les deux éléments) Rattacher aux éléments connus: balancer, suspension mi-renversée, sauts en profondeur.		3-4 installations: 4-5 petits tapis et 1 tapis de 16 pour la sortie par installation
		2. Chandelle (pour les deux éléments) Position dorsale, bras tendus. Ramener rapidement les jambes au-dessus de la tête, de manière à garder un grand espace entre la tête et les genoux. Les pieds décrivent un cercle. La position finale est une chandelle, avec les jambes légèrement pliées et le regard dirigé vers les pieds. **Variante**: Même exercice avec les jambes tendues pour le salto tendu.		4-5 petits tapis
		3. Ventre mou (pour les deux éléments) Position dorsale carpée, bras tendus enserrant les oreilles. Les jambes sont tendues et les pieds ramenés au-dessus de la tête. Un partenaire, à côté du gymnaste, soutient légèrement les talons. Monter à la chandelle en pressant les omoplates contre le sol. Ne pas contracter les abdominaux, mais rester bien relâché à ce niveau. Le partenaire contrôle avec sa main qu'aucune pression ne s'exerce sur les talons. Dès qu'il ressent une pression, cela signifie que le gymnaste s'aide de ses muscles abdominaux. **Remarque:** Ne pas activer exagérément la musculature abdominale pour éviter une perte de contrôle du mouvement (rotation excessive).		4-5 petits tapis
		4. Au bout du caisson (exercice spécifique pour la dislocation) Position de départ: suspension mi-renversée au bout du caisson. Regard dirigé vers les genoux et épaules relâchées. Ouvrir lentement les hanches jusqu'à la position de chandelle. Les hanches sont hissées en direction du plafond. Les bras restent à la verticale, les yeux regardent les pieds. Dès que le centre de gravité a dépassé la verticale, les bras décrivent un cercle de côté pour préparer la réception. Rotation autour de l'axe transversal et réception sur le tapis. La tête suit le mouvement, sans fonction active. **Description de l'aide:** L'enseignant et une seconde personne se tiennent de chaque côté du caisson, face au gymnaste. Placer une main sous l'épaule, l'autre sur le bras (biceps).		2 caissons 1 tapis de 16 pour la sortie

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	50'	Partie principale: Renversement arrière/dislocation **1. Dislocation avec aide** (exercice spécifique pour la dislocation) Anneaux à hauteur d'épaules. Monter à la suspension mi-renversée carpée, après trois pas d'élan. Balancer dans cette position. Au milieu du second balancer arrière (cordes à la verticale), ouvrir dynamiquement les hanches à la chandelle («posture C+»). Au point mort, passer les bras de côté pour les ramener en suspension tendue «posture I». S'établir à la station avec l'aide de l'enseignant. Ne jamais lâcher les anneaux! **Description de l'aide:** L'enseignant se place de côté, à la fin du balancer arrière. Il donne des indications verbales pour optimiser le timing des différentes phases (par exemple: «ramène les bras!»). Compter avec le temps de réaction de l'élève. Placer la première main le plus rapidement possible au niveau de l'abdomen, la seconde saisit le haut des cuisses. Soutenir le gymnaste et l'amener lentement à la station. **2. Renversement arrière ou dislocation** (exercice spécifique pour la dislocation) Position de départ: suspension mi-renversée. Extension dynamique des hanches jusqu'à la position de chandelle («posture C+» en suspension mi-renversée tendue) à la fin du balancer arrière. Au point mort, ramener les bras latéralement jusqu'à la «posture I», bras tendus vers le haut et balancer vers l'avant. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, elle n'a aucune fonction dynamique.	 	1 petit tapis par duo Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie
	50'	Partie principale: Sortie salto **1. Sortie salto avec aide** (exercice spécifique pour la sortie salto) Anneaux à hauteur de bras tendus. Prendre un petit élan et s'arrêter avec les jambes sur l'épaule de l'enseignant en «posture C+» (jambes tendues ou pliées). L'enseignant contrôle la justesse de la «posture C+»: regard dirigé vers les pieds, nombril rentré. Il donne ensuite le signal pour lâcher, avec la consigne de regarder toujours ses pieds, et il aide à terminer la rotation. L'élève reste en «posture C+» jusqu'à la réception sur le tapis. **Description de l'aide:** Se tenir latéralement près du gymnaste et saisir ses épaules le plus tôt possible. Après le balancer avant, placer ses propres épaules sous le centre de gravité de l'élève. Stopper le mouvement et soutenir avec le second bras au niveau du ventre. Contrôler la posture correcte en «C+» et crier «lâcher». A ce moment, tirer vers soi les épaules de l'élève et accompagner la rotation avec le deuxième bras, jusqu'à l'établissement à la station.		1 tapis de 16 pour la sortie

© OFSPO

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	50'	**2. Salto arrière tendu** (exercice spécifique pour la sortie salto) Balancer vers l'avant jusqu'à la «posture C+». Les bras restent tendus, le regard toujours dirigé vers les pieds. Propulser les jambes vers le haut et lâcher les anneaux au point mort. Après une rotation suffisante autour de l'axe transversal, préparer la réception. Amortir en fléchissant les hanches et les genoux. **Condition préalable:** Se balancer correctement. La sortie salto arrière ne représente rien d'autre que la suite d'un balancer avant bien exécuté techniquement. Le seul élément nouveau est que le gymnaste lâche les anneaux au point mort! Le corps poursuit la rotation amorcée autour de l'axe transversal avant de retomber, de manière contrôlée, sur le tapis de réception.		Par installation: 4-5 petits tapis, 1 tapis de 16 pour la sortie
Retour au calme	15'	**Massage à la balle par deux** Un gymnaste est couché sur le ventre (sur un tapis). Son camarade le masse avec une balle en effectuant de petits cercles qui vont de la pointe des pieds jusqu'à la tête. Le masseur contourne les zones sensibles et adapte la pression et la vitesse aux souhaits du gymnaste afin que le massage soit ressenti agréablement. Changer les rôles. **Variante:** Sur le dos.		Petits tapis, balles

© OFSPO

Conseils

Source

- Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Vidéos

Renversement arrière ou dislocation

- Ventre mou
- Dislocation avec aide
- Dislocation

Salto arrière tendu

- Chandelle
- Sortie salto avec aide
- Sortie salto avec aide pour la rotation
- Salto arrière groupé
- Salto arrière tendu

Tests

- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Balancer aux anneaux et demi-tour» (1re à 2e années)
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Suspension fléchie aux anneaux» (3e à 6e années)
- qeps.ch: fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «Suite de mouvements aux anneaux» (7e à 9e années)

Partenaires

ASEP

bpa

swiss olympic

Impressum

Editeur
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur
Barbara Bechter, Jsabelle Scheurer-Stolz

Rédaction
mobilesport.ch

Photo de couverture
Daniel Käsermann, HEFSM

Graphisme
Médias didactiques, HEFSM

© OFSPO