



UFR STAPS
Dijon - Le Creusot

**UNIVERSITÉ
BOURGOGNE EUROPE**

Assadi Marianne 2025

APPRENTISSAGES SPÉCIFIQUES EN GYMNASTIQUE DES APPUIS MANUELS AUX ACROBATIES



PLAN:

Introduction

1ère partie: exemples de situations en 6^{ème} / 5^{ème} permettant:

- d'affiner le placement des différentes parties du corps les unes par rapport aux autres.
- d'augmenter la tonicité musculaire notamment au niveau de la ceinture scapulaire et pelvienne.
- d'explorer différents types de mobilisation du corps à partir de l'appui manuel en recherchant le meilleur compromis entre plus d'alignement et plus de vitesse.

2^{ème} partie: Comment aborder l'acrobatie?

- Salto avant
- Saut de mains

Originalité de la gymnastique en E.P.S.:

L'activité gymnique met en jeu une motricité qui s'organise vers une grande efficacité dans l'utilisation et l'enchaînement d'appuis manuels et pédestres, et dans la réalisation de figures acrobatiques plaçant le corps dans des situations inhabituelles.

Elle sollicite la motricité dans des amplitudes importantes qui nécessitent une coordination et une force spécifique aux gestes gymniques.

En sollicitant plus particulièrement la ceinture scapulaire, elle contribue au développement des qualités physiques des membres supérieurs.

Elle permet aussi une sensibilisation des élèves à la sécurité et à l'entraide.

Le **déficit de force de la ceinture scapulaire**, pour porter et déplacer le corps, et d'une manière générale **l'hypotonicité musculaire** sont les premiers freins aux apprentissages moteurs en gymnastique, ce qui nécessitera plus d'efficacité au niveau du placement, afin d'utiliser au mieux les réactions du support.

Observations concernant la motricité du débutant:

- en recherchant la stabilité, il réduit les risques de déséquilibre et donc ferme les angles bras-tronc et jambes-tronc, ce qui ne favorise pas les alignements segmentaires permettant de résister aux pressions.
- en recherchant la précision, il fixe les articulations proximales et conduit le geste avec les extrémités (diminue le nombre d'articulations en jeu donc diminue les marges d'erreur), ce qui limite l'amplitude du mouvement.
- en cherchant à assurer sans prendre de risques, il favorise un appui bref avec le milieu, qu'il soit pédestre ou manuel (il donne l'impression d'enlever ses appuis), les impulsions sont incomplètes.

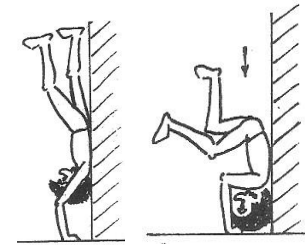
cf exemples et illustrations qui suivent

Exemple de comportements du débutant à l'ATR:

Soit il adopte une attitude de « refus » : tête en extension, rupture d'alignement, impulsion incomplète, blocage articulation proximale (bassin)

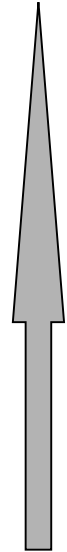


Soit il adopte une attitude d'enroulement: tête rentrée, fermeture bras-tronc, flexion de bras. Ce placement ne lui permet pas d'être fort pour résister à son poids de corps.

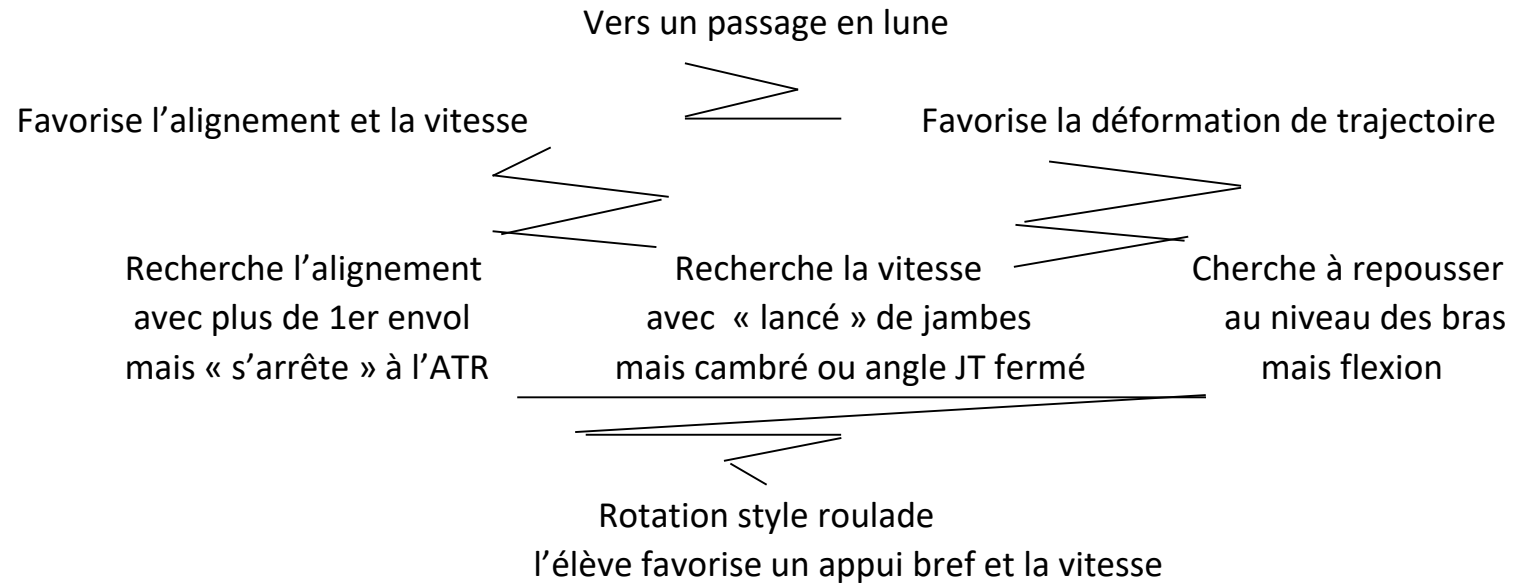


Exemple de la LUNE pour expliquer l'évolution de la motricité de l'élève

Niveau 4



Niveau 1



Entre les différentes étapes, l'élève ajuste sa réponse motrice en fonction de ses qualités et des contraintes du milieu (impulsion jambe sur Mini-Trampoline ou tremplin, hauteur pose de mains...), pour trouver le meilleur compromis entre son placement, sa force et son déplacement sur les appuis, donc sa vitesse.

L'objectif principal est que l'enfant apprenne à construire des appuis manuels en plaçant le poids de son corps au-dessus de ses mains, avec plus ou moins de **vitesse**, avec un **placement** différent (aligné ou en boule), nécessitant plus ou moins de **force**. Il faudra donc **faire varier ces paramètres** afin que l'enfant puisse construire sa motricité à partir de ce qu'il sait faire, à partir de ses propres capacités.

« Apprendre, c'est explorer l'espace des possibles » S.Dehaene, 1997

La construction du schéma corporel est longue et dépend de nos actions.

C'est l'expérience du sujet face au milieu qui va permettre cette construction de la motricité.

La progression de la motricité de l'élève en gymnastique passe par des « incontournables » à respecter:



c'est-à-dire, réaliser un échauffement spécifique, ou travail de base, qui a pour objectif principal d'affiner le placement des différentes parties du corps dans des situations de « postures » ou de mouvements.

Cette partie spécifique de l'échauffement doit comprendre également:



- du travail de renforcement musculaire en sollicitant plus particulièrement les groupes musculaires des ceintures scapulaire et pelvienne.
- des étirements pour diminuer les tensions susceptibles:
 - de limiter le mouvement (projection membre libre, posture groupée ou carpée...)
 - de contrarier les alignements (notamment au niveau des angles bras-tronc et jambes-tronc)





Quelques exemples d'exercices lors de l'échauffement spécifique: [Être très rigoureux sur les différents placements]

-postures/actions (simples puis de plus en plus renversées) permettant la mobilisation puis le gainage au niveau de la ceinture pelvienne et de la ceinture scapulaire : enroulement/déroulement de la colonne vertébrale à 4 pattes... par exemple  vers l'appui facial, l'appui dorsal...chandelle...roulé + chandelle... 


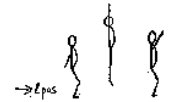
-culbuto aller/retour (préparation de la posture des roulades, relevé de la roulade avant....) 

-déplacement en quadrupédie (vers des actions d'impulsion jambes/bras avec la tête en bas) en avant, en arrière: partir du 4 pattes pour aller vers une quadrupédie alternée sur bras tendus et jambes tendues, vers des bonds de lapin  , vers un déplacement bras tendus simultanés puis jambes tendues simultanées... 

-déplacement en brouette à 2, corps plat sur bras tendus vers un corps en alignement mains-épaules-bassin [Attention l'aide tient l'exécutant aux cuisses pour éviter l'écrasement au niveau des lombaires]...

VERS des placements de dos départ à genoux: tendre les jambes sans reculer ni décoller les pieds  , puis placement dynamique jambes fléchies  avec un retour sur 2 pieds debout, puis idem avec retour en fente (repousser dans les épaules+ ouverture BT pour se redresser)

VERS des placements de dos à partir de rebonds successifs sur jambes tendues légèrement écartées (mains au sol bras tendus au préalable)...

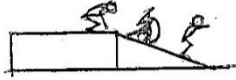
-fente  , sauts impulsions 2 pieds pour affiner le placement sécuritaire à adopter lors des réceptions, liaison course pré-appel avec une impulsion simultanée  ou avec une fente dynamique...

Etc...

1^{ère} PARTIE

LES ROULADES

ROULADE AVANT SUR PLAN INCLINÉ



OBJECTIF:

Élever légèrement le CDG dès le départ par rapport aux appuis manuels pour faciliter le passage du bassin au-dessus des mains, donc facilite la rotation avant et permet d'éviter la surcharge au niveau des cervicales.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ 2 pieds, chercher à rentrer la tête entre les jambes avec une pose de mains pratiquement entre les pieds.

Se mettre en « boule ». Garder les talons aux fesses en fin de rotation pour se relever sur les 2 pieds joints.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Eloigner la pose des mains par rapport aux pieds par impulsion jambes.

VERS UNE ROULADE AVANT

OBJECTIF:

Passage d'un appui pédestre à un appui manuel en cherchant à dissocier de plus en plus les deux phases d'appui. Le passage par l'appui manuel doit permettre une conservation de vitesse pour que l'élève arrive sur les pieds.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ pieds joints.

Rentrer la tête avec une pose de mains très proche des pieds.

Maintenir les talons aux fesses en fin de rotation pour garder la vitesse.

Se relever sur les pieds joints sans l'aide des mains avec 2 bras en avant.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Eloigner la pose des mains par rapport aux pieds par impulsion jambes.

Effectuer une roulade avant avec une pose de mains en léger contre haut; puis chercher à élever ce contre haut (avec plan incliné juste derrière si nécessaire) afin d'obtenir un temps de suspension entre l'impulsion jambes et la pose de mains (travail vers le salto avant).

Enchaîner avec un saut vertical (par exemple).

ROULADE ARRIÈRE SUR PLAN INCLINÉ



OBJECTIF:

Élever légèrement le CDG dès le départ par rapport aux appuis manuels pour faciliter le passage du bassin au-dessus des mains donc facilite la rotation arrière et permet d'éviter la surcharge au niveau des cervicales.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ accroupi, en position de « boule », les mains croisées derrière sur chaque omoplate, tête rentrée, regard sur le ventre.

Appui au sol sur les coudes pendant la rotation.

Rester en boule tout au long de la rotation pour arriver sur les pieds.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Tête rentrée, dos rond avec le regard sur le ventre, placer les coudes hauts et serrés (devant le visage), mains plus écartées (de chaque côté des oreilles). Poser les mains à plat sur le tapis (si nécessaire légèrement orientées vers l'extérieur).

Repousser dans les bras jusqu'au bout des doigts pour arriver sur les 2 pieds joints.

VERS UNE ROULADE ARRIÈRE

OBJECTIF:

Conserver de la vitesse sur une rotation arrière en alternant les appuis pédestres et manuels.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ accroupi, position de « boule », tête rentrée, regard sur le ventre, placer les coudes hauts et serrés (devant le visage), mains plus écartées (de chaque côté des oreilles). Poser les mains à plat au sol (si nécessaire légèrement orientées vers l'extérieur) et rester en boule pour tourner.

Repousser dans les bras pour arriver sur les 2 pieds joints, jambes fléchies, finir les bras vers le haut.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Partir debout au lieu d'accroupi.

Arriver sur jambes tendues écartées puis serrées.

Et enfin terminer sur un « piqué » à l'ATR: projection des jambes vers le haut au moment où les pieds passent à la verticale des mains.

VERS LE PLACEMENT DE DOS AVEC OU SANS VITESSE

PLACEMENT DE DOS à partir d'une impulsion simultanée des jambes



OBJECTIF:

Enchaîner le passage d'appuis pédestres et manuels en allant vers une position d'alignement mains-épaules-bassin à partir d'une impulsion simultanée des jambes.

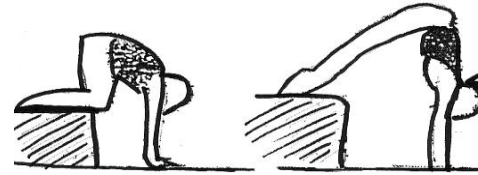
EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Garder les bras tendus, effectuer une poussée complète des jambes pour passer de part et d'autre du banc, se grandir au niveau des épaules.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Au début, les jambes passent fléchies au-dessus du banc, puis garder les jambes tendues. Enfin, possibilité d'effectuer une pose intermédiaire des 2 pieds sur le banc en conservant jambes tendues et bras tendus → vers un alignement mains-épaules-bassin.

PLACEMENT DE DOS EN PARTANT GENOUX SURÉLEVÉS



OBJECTIF: facilite un alignement mains-épaules-bassin grâce à un départ en position haute du bassin ; mais situation contraignante sur le plan musculaire car elle exige de conserver un placement quelques secondes qui nécessite plus de force dans les bras et les épaules.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

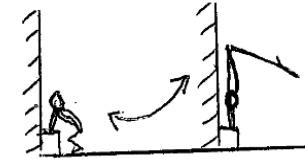
Pointes de pieds retournées (à bloquer contre mur). Garder les bras tendus, se grandir au niveau des épaules.

Aide extérieure possible pour limiter l'avancée des épaules en plaçant ses mains devant celles-ci. Maintenir la position 3 sec. et revenir dans la position initiale.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Evolution possible: tenir quelques secondes de plus en placement de dos et sans aide.

PLACEMENT DE DOS à partir d'une impulsion simultanée des jambes



OBJECTIF: Renforcer l'action de gainage sur l'alignement bras-tronc. Le placement des mains en surélevé, qui évite trop de poids de corps sur les bras, va permettre de réaliser une poussée complète des jambes.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

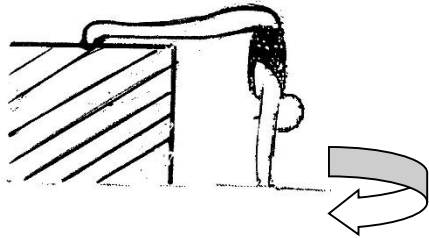
De la position accroupie, mains déjà placées sur le petit bloc avec les bras tendus, pousser « longuement » dans les 2 jambes pour placer le dos à la verticale en repoussant dans les épaules.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Se placer en fente très fléchie, avec les mains déjà sur le bloc, venir placer le dos et la jambe arrière vers la verticale en poussant longuement sur la jambe avant. Plusieurs fois de suite.

PLACEMENT DE DOS VERS UN PASSAGE COMPLET PAR L'ATR

DEPLACEMENT EN PLACEMENT DE DOS



OBJECTIF: Effectuer un déplacement manuel en placement de dos. La position haute du bassin facilite un alignement mains-épaules-bassin. Mais situation contraignante sur le plan musculaire car exige de conserver ce placement en déplaçant ses appuis manuels autour de la caisse ; ce qui nécessite donc plus de force dans les bras et au niveau des épaules.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Garder les bras tendus, se grandir au niveau des épaules.

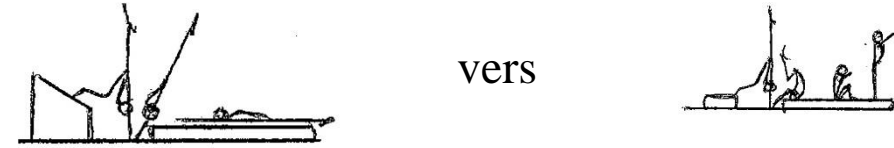
Les épaules doivent rester au-dessus des mains du début du placement jusqu'à la fin du déplacement + le regard sur les mains.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Terminer son déplacement en roulade avant en poussant sur les pieds.

Evolution possible: amener une jambe à la verticale avant de rouler.

PLACEMENT DE DOS JUSQUE L'ATR, FINIR EN ROULADE AVANT OU ATR ARRIVÉ DOS



OBJECTIF: Construire l'alignement mains-épaules-bassin, nécessaire à la réalisation de l'ATR, grâce à un départ en position haute du bassin. Ce placement sans vitesse initiale, avec une aide, place l'élève dans des conditions facilitantes; il peut alors se concentrer sur le grandissement scapulaire. Le bloc incliné facilite l'appui du pied pour pousser. La finale en roulade avant permet de préparer l'élève à adopter une solution de réchappe (sécurité active) dès lors que le poids du corps passe en avant des mains. La finale sur une arrivée dos permet de construire un renversement avant en conservant l'alignement du début à la fin.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Les mains sont dans une zone délimitée. Garder les bras tendus, se grandir et ouvrir au niveau des épaules + le regard sur les mains. Lancer une jambe puis l'autre pour passer à l'ATR. Puis préparer la roulade en fléchissant les bras et en rentrant la tête.

L'aide se place sur le côté et prend la cuisse de la 1ère jambe qui va se lancer.

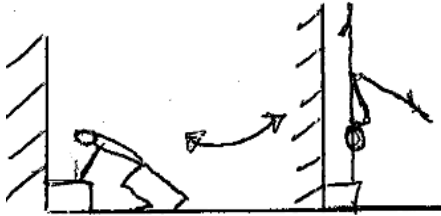
VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Au début, exiger seulement un alignement mains-bassin-1 jambe avant de se renverser.

Par la suite, on exigera un alignement mains-bassin-2 jambes.

Puis diminuer la hauteur du bloc incliné.

VERS L'ATR CONTRE LE MUR, DÉPART ET RETOUR EN FENTE



OBJECTIF: Le placement des mains en surélevé, qui évite trop de poids de corps sur les bras, va permettre de coordonner l'impulsion jambe avant et la projection de la jambe arrière. Cette situation permet de renforcer l'action de gainage sur l'alignement bras-tronc.

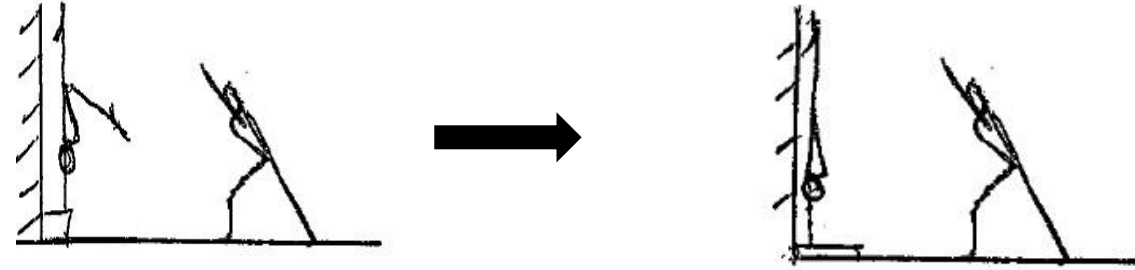
EXPLICATIONS/CONSIGNES:

De la position de fente très fléchie, les mains déjà placées sur le petit bloc avec les bras tendus, pousser « longuement » dans la jambe avant pour placer le dos et la jambe arrière vers la verticale, en repoussant dans les épaules.

Plusieurs fois de suite.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Vers l'ATR, départ et retour en fente.



OBJECTIF: Le placement des mains en surélevé, qui évite trop de poids de corps sur les bras, va permettre de coordonner la liaison fente avec l'impulsion jambe avant et la projection de la jambe arrière. Par la suite, le mur sert d'appui et de repère pour l'alignement recherché.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente (alignement préalable à la pose des mains). Pousser « longuement » sur la jambe avant. Placer les mains à environ 50 cm du mur pour une position d'ATR plus stable +le regard sur les mains. Se grandir au niveau des épaules et garder les bras tendus (oreilles cachées) de la fente du départ jusqu'au retour en fente identique à celle du départ (même pied). Placer un repère au sol entre la fente et la pose de mains (pour maintenir un angle bras-tronc ouvert).

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Au début, projeter la jambe arrière à la verticale (garder les 2 jambes écartées). Puis chercher l'alignement avec les 2 jambes à la verticale.

Diminuer la hauteur du surélevé, pour le supprimer par la suite.

Plus tard, maintenir l'ATR quelques secondes en cherchant à se grandir au maximum.

Enfin, ne plus utiliser l'appui au mur ou utiliser une aide (du côté de la jambe libre).

Autres variantes avec le mur ou une aide: passer le poids du corps d'un bras sur l'autre par impulsions alternées des bras (l'aide est sur le côté lors de l'élévation à l'ATR, puis se place dans le doc de l'exécutant afin de prendre les 2 cuisses et aider le mouvement « latéral »).

PASSAGE PAR L'ATR A LA SUITE D'UNE IMPULSION JAMBES

D'une roulade avant à partir d'un élan

vers une « LUNE » ARRIVÉE DOS en situation « basse »



OBJECTIF: Réaliser un renversement vers l'avant avec de la vitesse au préalable, en recherchant progressivement l'alignement à la pose de mains.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Quelques pas d'élan, impulsion simultanée des jambes+ saut vertical pour les premiers passages.

Puis, suite à l'impulsion jambes, effectuer une roulade avant; surtout ne pas chercher à monter avant de poser les mains (dessiner une zone sur le tapis afin de s'assurer de la rotation vers l'avant), rentrer la tête pour s'enrouler.

Ensuite, demander une roulade avant bras tendus.

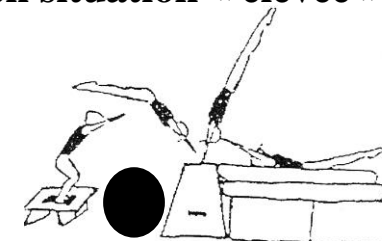
Plus tard, s'élever avant la pose des mains (avec le regard sur les mains dès le contact avec les mains), pour arriver vers un alignement mains-épaules-bassin. Finir de s'aligner pour une arrivée sur le dos, en repoussant dans les épaules avec les 2 bras tendus (oreilles cachées).

Pour les premiers passages, placer une aide ou une parade entre le mini-trampoline et les tapis.

VARIANTES OU ÉVOLUTION :

D'une roulade avant bras fléchis, on passera à une roulade avant un peu plus élevée bras tendus, puis on recherchera un passage vers l'ATR avant d'arriver sur le dos, donc un alignement dès la pose de mains.

« LUNE » ARRIVÉE DOS en situation « élevée »



OBJECTIF: Réaliser une rotation avant en passant par l'ATR avec de la vitesse au préalable, en vue d'effectuer une impulsion à partir des appuis manuels.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Quelques pas d'élan, impulsion simultanée des jambes, chercher à monter avant de poser les mains, projeter les 2 jambes vers l'arrière et se grandir au niveau des épaules. A la pose des mains, repousser au niveau des épaules et garder les bras tendus + regard sur les mains.

A l'arrivée dos, rester tonique, épaules-fesses-pieds touchent le tapis en même temps + continuer à repousser dans les bras en conservant 2 bras tendus (oreilles cachées).

Si besoin, placer une aide ou une parade entre l'impulsion jambes et la pose de mains.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

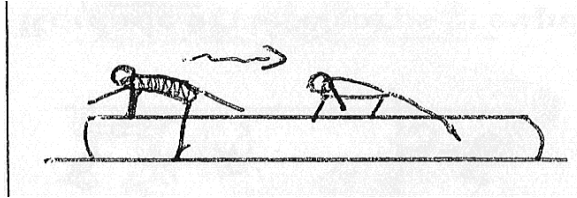
Élever la hauteur de la pose de mains en éloignant l'impulsion jambes de la pose des mains afin de construire un 1^{er} envol (placer un module entre le MT et le bloc).

Placer un tremplin à la place du mini-trampoline.

Aller vers une impulsion bras de plus en plus efficace pour un temps de « suspension » avant l'arrivée dos (ce qui permettra de construire un 2^{ème} envol pour une arrivée debout).

VERS UN PASSAGE A L'ATR AVEC POSE DE MAINS ALTERNATIVE

Impulsions manuelles et pédestres alternatives



OBJECTIF: Tout en renforçant le membre supérieur, construire les impulsions pédestres et manuelles alternatives nécessaires pour construire la roue.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Commencer sur place avec des rebonds alternatifs des jambes, puis se déplacer vers l'arrière en posant alternativement les mains sur le banc.

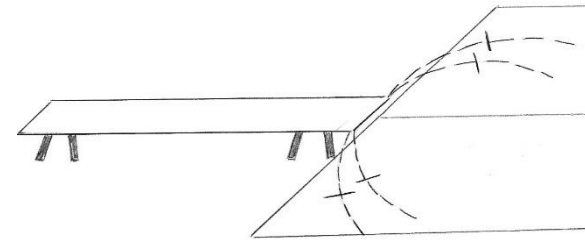
Pousser dans les épaules bras tendus et conserver les jambes tendues lors des rebonds.

Enchaîner les impulsions bras/jambes sur le déplacement arrière.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Roue « en cercle »

VERS LA ROUE EN CERCLE MAINS SURELEVÉES



OBJECTIF:

Apprendre à construire les appuis alternatifs de la roue. Situation facilitante pour le débutant qui va lui permettre de dissocier chaque pose d'appui sans être complètement le poids du corps sur les mains. Le surélevé va permettre également un temps d'appui manuel plus long.

EXPLICATIONS/CONSIGNES: « main-main-pied-pied »

Suivre une courbe (dessins de 1 à 2 courbes au sol) + Départ derrière les marques au sol et retour en fente avec bras aux oreilles, proche du surélevé.

Pousser « longuement » sur la jambe avant et projeter la jambe arrière libre au-dessus de soi.

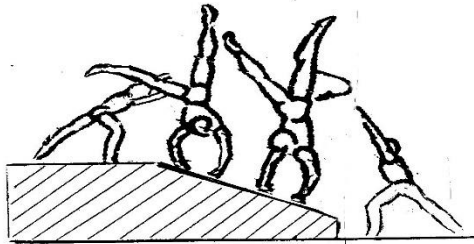
Poser les mains alternativement sur le surélevé en gardant les bras tendus et repousser dans les épaules.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

D'une trajectoire arrondie pour réaliser la roue, passer à une ligne droite (à tracer au sol).

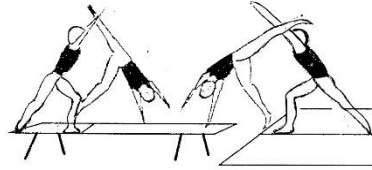
ROUE ET SON ÉVOLUTION

ROUE SUR PLAN INCLINÉ



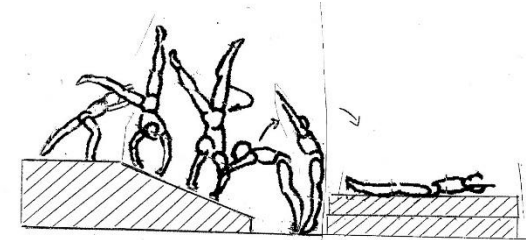
ET/
OU

ROUE DÉPART SUR GROS TAPIS OU SUR UN BANC



VERS

ROUE « PIED PIED » SUR PLAN INCLINÉ SUIVIE D'UNE ARRIVÉE DOS



OBJECTIF:

Le plan incliné facilite la conservation de vitesse sur l'alternance des appuis manuels et pédestres.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente (idem fente de l'ATR) avec les bras aux oreilles + tirade vers l'arrière de l'épaule opposée à la jambe avant. Projeter la jambe libre au-dessus de soi pour prendre de la vitesse. Pose de la 2^{ème} main qui « regarde » la 1^{ère}.

Retour en fente bras aux oreilles.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Au début, une arrivée possible sur pieds décalés en fente latérale. Puis très vite demander une arrivée en fente après ¼ tour vers l'intérieur.

OBJECTIF:

Situation qui favorise une impulsion épaules plus longue et qui facilite le redressement du buste (du fait de l'arrivée en contre bas).

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente (derrière la marque) avec les bras aux oreilles + tirade vers l'arrière de l'épaule opposée à la jambe avant. Projeter la jambe libre au-dessus de soi pour prendre de la vitesse. Pose de la 2^{ème} main qui « regarde » la 1^{ère}. Repousser le banc avec les épaules et les bras à la fin de la roue.

Retour en fente bras aux oreilles.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Demander une arrivée en fente après ¼ tour vers l'intérieur. Tracer par la suite un « couloir d'arrivée » pour la fente.

Puis demander une arrivée pieds décalés dans le temps mais l'un à côté de l'autre dans l'espace (roue « pied pied ») + rebond vertical.

Enfin demander une arrivée en rondade (2 pieds en même temps + rebond).

OBJECTIF:

Le plan incliné facilite la conservation de vitesse sur l'alternance des appuis et le redressement final. L'arrivée dos favorise la conservation de vitesse dans le déséquilibre arrière et sert de repère pour l'alignement recherché.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente avec les bras aux oreilles + tirade vers l'arrière de l'épaule opposée à la jambe avant. Projeter la jambe libre au-dessus de soi pour prendre de la vitesse. Pose de la 2^{ème} main qui « regarde » la 1^{ère}. Retour sur pieds décalés dans le temps mais l'un à côté de l'autre dans l'espace en repoussant sur ses bras pour arriver sur le dos (un seul bruit pour l'arrivée fesses dos).

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Demander une arrivée sur 2 pieds en même temps (rondade) avant l'arrivée sur le dos.

FORCE DE LA CEINTURE SCAPULAIRE POUR MONTER A L'ATR

OUVERTURE FERMETURE ÉPAULES



OBJECTIF:

Musculation spécifique et exploration au niveau de l'ouverture/fermeture de l'angle bras-tronc.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Partir en position d'alignement mains-épaules-bassin.

Avancer les épaules vers l'avant sans se relâcher au niveau du dos et en gardant les bras tendus.

Se grandir au maximum au niveau des épaules dans la phase de retour et pousser la poitrine vers les espaliers + regard sur les mains.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Augmenter le nombre de répétitions et/ou continuer à monter jusqu'à l'ATR.

VERS UNE MONTÉE EN ATR à partir des espaliers

ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



OBJECTIF: Permet d'atteindre un alignement complet à partir d'une situation facilitante (pieds sur espaliers). En plaçant l'enfant un certain temps en appui sur les mains, cette situation va également servir de renforcement spécifique au niveau des membres supérieurs.

+ Construction de la réchappe en roulade avant.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Étape 1: Monter les pieds jusqu'à la hauteur du bassin en reculant les mains par alternance + regard sur les mains + bras tendus, puis pousser sur les pieds contre l'espalier pour engager la roulade en rentrant la tête.

Étape 2: En reculant les mains par alternance, aller jusqu'à l'alignement complet à la verticale sans cambrer le dos, en cherchant à se grandir au niveau des épaules + conserver les bras tendus.

Amener les mains le plus près possible des espaliers + regard sur les mains + repousser dans les épaules.

Enchaîner une roulade avant en poussant sur un pied contre l'espalier + projection jambe libre (par le talon)+ rentrer la tête (le poids du corps doit dépasser la verticale avant de s'enrouler).

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Étape 3 serait de maintenir l'ATR (2 sec) avant de rouler en avant.

EXPLORATION DE DIFFÉRENTS TYPES DE MOBILISATION DU CORPS A PARTIR DE L'APPUI MANUEL, aux barres asymétriques (ou barre fixe basse)

APPUI ABDOMINAL + déplacement latéral + ROTATION AVANT



OBJECTIF: Mobiliser son corps pour venir en appui abdominal sur la barre et tourner en rotation avant, nécessitant un grandissement scapulaire. Cette situation permet de construire un appui bras solide afin de contrôler le déplacement du corps autour de celui-ci.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Chercher à garder les bras tendus pour monter à l'appui en poussant sur les jambes.

A l'appui et lors du déplacement latéral, se grandir au niveau des épaules (+bras tendus), épaules légèrement en avant des mains.

Pour la rotation avant, garder les bras tendus dans la 1^{ère} partie de la rotation, puis laisser glisser les cuisses le long de la barre pour mieux contrôler la descente.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Si élève en difficulté pour s'établir à l'appui bras tendus, placer alors une caisse ou un tremplin sous les pieds afin de faciliter cette arrivée à l'appui abdominal, pour qu'il puisse enchaîner avec la rotation avant autour de la barre + une aide ou parade de chaque côté si nécessaire.

Pour les meilleurs, demander une rotation avant en conservant bras tendus et jambes tendues.

1/2 TOUR PAR ENGAGÉ ET DEGAGÉ D'UNE JAMBE SUR BARRE INFÉRIEURE (BI) + ROTATION AVANT SUR BARRE SUPÉRIEURE (BS)



OBJECTIF: Le travail à BI contraint l'élève à avoir un grandissement scapulaire lors du 1/2 tour et à transporter le poids du corps d'un appui sur l'autre. Le travail à BS permet un contrôle du déplacement du corps par un appui solide, dans une situation inhabituelle où l'élève doit maîtriser une certaine appréhension.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

A BI, garder les bras tendus, se grandir au niveau des épaules. Changer l'orientation des appuis (prise de main) après l'engagé de la première jambe.

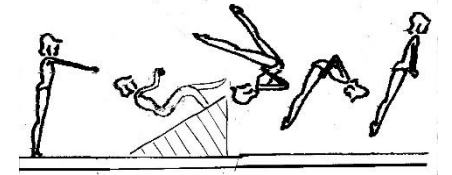
Monter librement à BS, se grandir sur l'appui, garder les bras tendus, puis laisser glisser les cuisses le long de la barre pour mieux contrôler la descente.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Pour le 1/2 tour à BI, demander de garder les jambes tendues, sans toucher la barre.

Pour la rotation avant, demander de garder bras tendus et jambes tendues.

RENVERSEMENT départ sur plan incliné



OBJECTIF: Construction d'une rotation arrière partielle de la suspension à l'appui. Situation facilitante car le surélevé élève le bassin proche de la barre avant l'impulsion jambe.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Avancer le pied d'impulsion en haut du plan incliné et en avant de la barre, bras fléchis et regard dirigé vers les pieds.

Amener le ventre vers la barre en lançant la jambe libre vers le haut et l'arrière et en poussant sur l'autre jambe.

Arriver à l'appui corps gainé et sur bras tendus.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

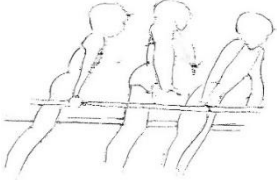
Effectuer le renversement sans plan incliné avec aide (lombaires et cuisse), puis sans aide.

Puis le réaliser à BS (départ sur BI dos à BS)

Enfin, aller vers une rotation arrière complète de 360° = le tour d'appui arrière.

EXPLORATION DE DIFFÉRENTS TYPES DE MOBILISATION DU CORPS A PARTIR DE L'APPUI MANUEL aux barres parallèles

DÉPLACEMENT EN APPUI



OBJECTIF: Cette situation va permettre un renforcement au niveau des membres supérieurs en transposant le poids du corps alternativement sur chaque appui manuel.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Chercher à se grandir au niveau de l'épaule.

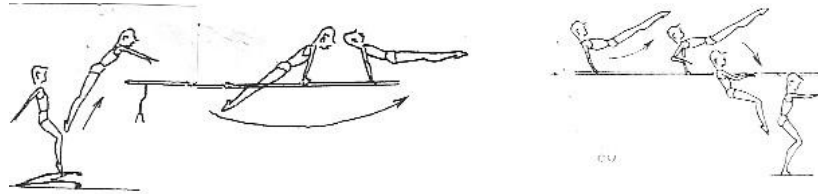
Commencer par transposer le poids du corps d'un bras à l'autre sans se déplacer, puis effectuer des petits déplacements vers l'avant.

Garder les bras tendus; si faiblesse dans les bras, ne pas chercher à se rattraper et lâcher les 2 prises pour retomber sur les 2 pieds.

VARIANTE OU ÉVOLUTION:

Demander de garder les 2 jambes tendues et serrées tout au long du déplacement.

SAUTER A L'APPUI POUR BALANCER ET SORTIR EN AVANT



OBJECTIF:

Utiliser de la vitesse au préalable, nécessitant moins de force pour monter à l'appui bras tendus et enchaîner un balancé pour sortir vers l'avant (ce qui impose une élévation minimum du bassin).

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Venir à l'appui bras tendus en repoussant dans les épaules.

Garder les bras tendus jusqu'à la sortie.

Repousser dans le bras opposé au côté de la sortie.

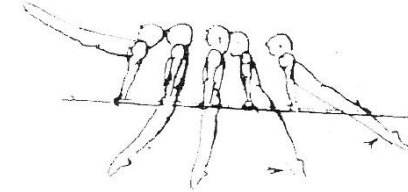
Changer la prise de main pour une arrivée contrôlée.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Demander plus d'amplitude dans l'entrée avec une pose de mains plus éloignée.

Demander plus d'amplitude dans le balancé avant (bassin-pieds au même niveau) et dans la sortie en gardant les 2 jambes tendues et serrées.

BALANCÉS AVANT ET ARRIERE SUCCESSIFS



OBJECTIF:

Les balancés avant arrière permettent d'explorer les différentes angulations bras-tronc, à partir de l'appui manuel. Il contraint l'élève à résister à des tensions de plus en plus importantes, et contribue à un renforcement musculaire.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Garder le corps aligné, ne pas casser au niveau du bassin (image du pendule).

Se grandir au niveau des épaules et garder les bras tendus.

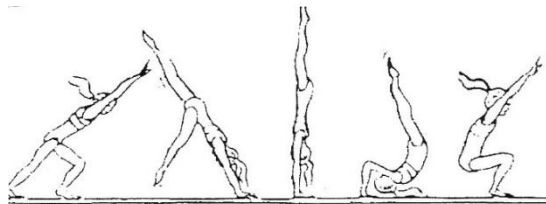
VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Aller poser les 2 pieds devant sur les barres en gardant les jambes tendues (possible de placer un élastique comme repère pour le balancé arrière).

Chercher plus d'amplitude dans les balancés pour aller vers l'ATR.

ÉVOLUTIONS DE L'ATR DÉPART EN FENTE

ATR ROULADE AVANT



OBJECTIF: Réaliser l'ATR dans une situation très proche du spécifique.

Pour réussir la roulade avant, après un alignement, l'élève doit être en mesure de créer un déséquilibre tout en gardant un appui et un placement efficaces, afin de contrôler la descente au sol et de conserver sa vitesse dans la roulade avant.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente bras aux oreilles en cherchant à se grandir au niveau des épaules.

A l'appui des mains, repousser dans les épaules, bras tendus et regard sur les mains.

En décalant légèrement les pieds vers l'arrière, se déséquilibrer sans se casser ni cambrer; puis rentrer la tête et arrondir le dos.

En fin de rotation talons-fesses pour arriver sur les pieds avec bras en avant.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Au début, placer un tapis souple pour la roulade et une aide (cuisse jambe libre dès la montée et pour le contrôle de la descente).

Puis sans aide.

ATR ARRIVÉ DOS



OBJECTIF:

Passer par un alignement complet du corps lors d'un appui manuel où l'on recherche une impulsion épaule.

EXPLICATIONS/CONSIGNES:

Départ en fente + bras aux oreilles + se grandir au niveau des épaules.

Regard sur les mains dès la pose de mains, conserver l'angle bras-tronc ouvert du début à la fin.

Rester aligné jusqu'à la réception sur le tapis.

Garder les bras aux oreilles en continuant à repousser dans les bras.

VARIANTES OU ÉVOLUTION:

Aller vers une impulsion bras de plus en plus efficace pour un temps de « suspension » avant l'arrivée dos.

2ème PARTIE

Pour enseigner l'acrobatie, il faut tenir compte des prérequis de l'élève dans l'activité gymnique et du matériel dont on dispose.

Préserver son intégrité physique, c'est « sentir » qu'on tombe et savoir quoi faire pour ne pas se faire mal
(= sécurité active).

C'est aussi respecter les étapes de progression (validation par l'enseignant et/ou à l'aide d'observations très précises).

1. Il faut présenter des situations d'apprentissage visant à mettre en place la réception ou la chute éventuelle, quitte à privilégier délibérément des déséquilibres sécuritaires et anticipatoires:
 - Construire une réception sécuritaire dans les saltos revient à systématiser, dans le sens du salto, la liaison salto-roulade afin d'éviter la sous rotation et donc des traumatismes surtout au niveau de la colonne et/ou des chevilles.
 - En renversement avant et arrière, c'est la liaison renversement + saut vertical qu'il convient de privilégier dès les premières réceptions car elle induit une reprise de contact active avec le sol (recherche de résistance aux pressions et permet des liaisons plus acrobatiques).
2. Simultanément à la construction de la réception, il faut construire la phase motrice des saltos ou renversements.



Démarche pour les saltos:

Prérequis: la roulade avant sur un léger contre-haut pour le salto avant et la roulade arrière pour le salto arrière

Seront abordés simultanément:

- La construction d'une réception sécuritaire + roulade dans le sens du salto. **Favoriser la sur-rotation.**
- La construction d'une trajectoire à partir d'une impulsion jambes simultanée au mini-trampoline.
- Une arrivée en contre-haut systématique.
- Un travail en rotations partielles.

Démarche pour les renversements:

Renversement = enchaînement dynamique de deux $\frac{1}{2}$ rotations avec un passage par l'ATR, avec des inversions de courbures.

Prérequis: l'ATR [Pour diminuer les risques d'accident, nécessité d'un passage par l'ATR avec un corps en parfait alignement segmentaire permettant de résister aux pressions et de construire une phase de retour sur les pieds sécuritaire].

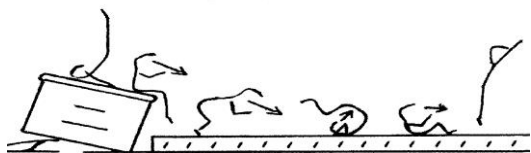
- Entrée dans l'acrobatie par la sécurité active.
- Introduire les aides et parades (dès la fin de l'échauffement); elles doivent être apprises avec beaucoup de rigueur. C'est à partir d'un passage par l'ATR réalisé à faible vitesse qu'il faut apprendre ces manipulations/aides sécuritaires.

Situations d'apprentissage (S.A.) SALTO AVANT

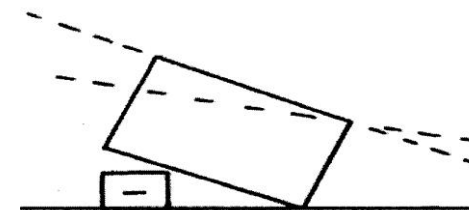
Objectif: construire une réception sécuritaire et adaptée au déséquilibre

En partant d'un surélevé:

- 1) Départ debout, impulsion simultanée avec réception stabilisée sur 2 pieds.
- 2) Départ debout, déséquilibre vers l'avant avec reprise active sur 2 pieds + « course ».
- 3) Départ debout, fort déséquilibre vers l'avant avec reprise active 2 pieds + roulade avant.
- 4) Introduire la fin d'une roulade avant en variant les positions de départ avec recherche du dégroupé + reprise active sur 2 pieds, puis stabilisation ou roulade avant selon le déséquilibre provoqué.



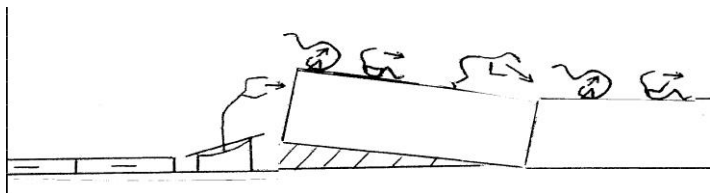
Variables: introduire de la vitesse avec une inclinaison plus importante du plan incliné



S.A. SALTO AVANT

Objectif: construire une trajectoire majoritairement orientée vers le haut

Attention à la validation des étapes



3 à 5 pas d'élan, impulsion 2 pieds sur MT (Mini-Trampoline)
Placer une marque pour le pré-appel (doit être long et rasant)
(avant petit tapis rouge sur la photo 1)



Photo 1

1^{ère} étape: poser les mains sur le tapis et roulade avant.

Consignes: projeter les bras vers le haut, puis rentrer la tête.

2^{ème} étape: roulade avant avec pose de mains de plus en plus brève + groupé actif en rentrant la tête et en attrapant les genoux écartés (chevilles écartées comme les genoux).

3^{ème} étape: Brève pose des mains + groupé actif et $\frac{3}{4}$ de salto arrivé assis (le dos ne touche plus le tapis).

Variable possible: varier la qualité d'impulsion en effectuant une roulade en contre-haut en partant d'une impulsion 2 pieds sur tremplin ou sol.

Attention à la hauteur du contre-haut en fonction du niveau des élèves (si MT hauteur poitrine-épaules//si tremplin, hauteur taille//si sol, hauteur maxi bassin).

4^{ème} étape: $\frac{3}{4}$ de salto arrivé assis sans pose de mains.

Consignes: arriver assis dans la zone délimitée par petit tapis bleu sur la photo 1.

Lors de la rotation, maintenir les genoux écartés avec les mains.

5^{ème} étape: : Idem précédemment mais avec une arrivée sur les fesses plus hautes que les pieds (photo 2).

A la réception, début de dégroupé actif avec une prise de repère visuel devant + bras écartés vers l'avant.



Variable possible: impulsion 2 pieds sur tremplin ou sol (adapter la hauteur du contre haut).

...suite S.A. SALTO AVANT

Objectif: construire une trajectoire majoritairement orientée vers le haut.

6^{ème} étape: seulement si l'étape précédente a été validée par l'enseignant.

¾ de salto arrivé assis sur un bloc mousse (et si déséquilibre reprise active 2 pieds + course ou roulade avant en fonction du déséquilibre).

Pré-appel délimité pour qu'il soit long et rasant avant l'impulsion 2 pieds.

(avant petit tapis noir sur la photo).



Objectif: gérer la rotation partielle ou complète au trampoline



Etape 1: Rebonds 4 pattes et groupé actif en rentrant la tête et en attrapant les genoux écartés pour effectuer ¾ de salto avant avec une arrivée assise, puis debout.

Etape 2 : Une mise en tension de la toile départ debout, pour arriver à 4 pattes; directement sur ce rebond 4 pattes, groupé actif en rentrant la tête et en attrapant les genoux écartés pour effectuer ¾ de salto avant, avec une arrivée debout. Dégrouper actif avec une prise de repère visuel devant, bras écartés devant.

...suite S.A. SALTO AVANT

Objectif: tendre vers la réalisation globale du salto avant



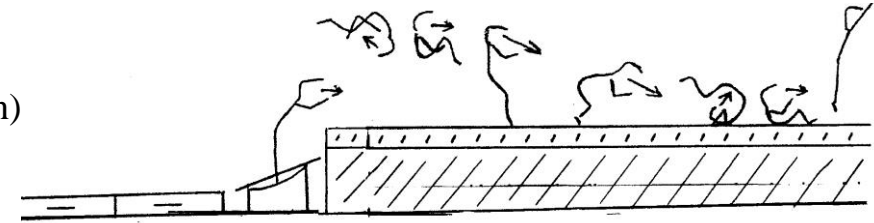
Possible au trampoline:

Mise en tension de la toile, départ debout avec bras placés en l'air (cf photo) pour faciliter par la suite le groupé actif, pousser vers le haut et groupé actif (cf photo) pour effectuer un salto avant complet. Consignes idem précédemment.

Au Mini-Trampoline:

1ère étape:

Sans aide, mais avec une arrivée légèrement surélevée par rapport au MT (hauteur bassin)
Consignes idem précédemment.
Reprise active 2 pieds + roulade.



2ème étape: Avec aide + utilisation du tremplin afin d'éviter les trajectoires trop hautes (ce qui ne permettrait pas une aide efficace):

Dans le cas d'une aide à droite de l'acrobate: main gauche soulève au ventre (aide à la trajectoire ascendante), main droite accompagne la nuque sans jamais la lâcher (assure la rotation et prévient toute chute sur la tête ou le dos).



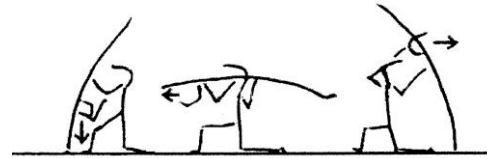
Pour l'aide: être actif et au plus tôt sur l'acrobate

Au fur et à mesure, le pareur n'apporte plus aucune aide.

Et pour finir, réaliser le salto avant sans aménagement matériel, c'est-à-dire au sol.

S.A RENVERSEMENT AVANT

Objectif: construction des aides sur la réalisation d'un renversement « au ralenti »



Ces manipulations sécuritaires par les élèves eux-mêmes peuvent être utilisées très tôt et être apprises dès la fin de l'échauffement avec beaucoup de sérieux.

1^{ère} étape: L'acrobate effectue un ATR en posant les mains (entre les pieds avant des pareurs), départ et retour en fente.

2^{ème} étape: L'acrobate effectue un ATR, puis est manipulé sur le renversement avant pour arriver debout.

Consignes pour l'acrobate:

Rester gainé et aligné de l'ATR jusqu'à la réception sur les 2 pieds, regard sur les mains + bras tendus (oreilles cachées) jusqu'à la réception.

Consignes pour les aides: Prévoir 2 aides pour un acrobate.

Considérant l'aide à droite de l'exécutant, pied gauche posé en avant, genou droit au sol.

Les épaules des aides se touchent (=mur).

Déplacer son CDG sur la jambe avant pour venir chercher avec sa main gauche (pouce vers l'extérieur) l'épaule droite de l'acrobate (soutient pour prévention des flexions de bras), sa main droite retient la cuisse pour l'étape 1 // soutient au niveau du creux lombaire pour l'étape 2.

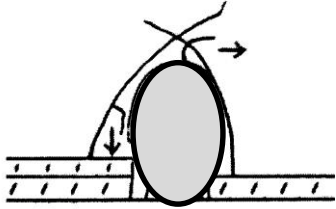
Pousser sur sa jambe avant afin d'aider à la rotation avant de l'acrobate au-dessus des épaules des pareurs.

La dépose de l'acrobate au sol se fait au ralenti.



...Suite S.A RENVERSMENT AVANT

Objectif: réalisation d'un renversement avant corps tendu au ralenti pour sentir la position en courbe concave arrière



Dans cette situation, cibler avec de la craie la pose des mains.

Consignes qui seront identiques à toutes les situations: départ en fente, impulsion jambe avant + projection jambe libre, rester aligné au passage par l'ATR (ouverture des angles bras-tronc et jambes-tronc), bras tendus et regard sur les mains pendant tout le renversement.

Attention à la hauteur de l'obstacle qui doit être approprié à la taille des élèves.
Placer deux aides pour « basculer » le bloc mousse afin de faciliter la rotation.

Objectif: Sentir et renforcer l'impulsion bras

ATR « rebond » départ en fente, retour en fente.

Possible de poursuivre son renversement vers l'avant avec une arrivée dos à la suite du rebond, mais plus difficile.

Consignes: dès la pose de mains, « repousser dans les épaules » (ne pas attendre d'être à la verticale), garder les bras tendus et le regard sur les mains.

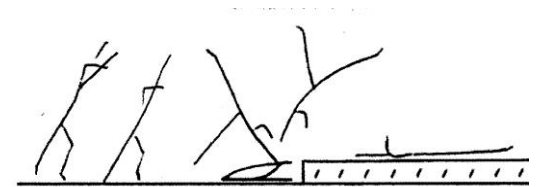
Objectif: Associer l'impulsion jambe avec la projection de la jambe libre arrière pour une plus grande efficacité de l'impulsion bras.

1^{ère} étape: Départ en fente, impulsion jambe avant + simultanément projection jambe libre; passage par l'ATR avec une impulsion bras; conserver le grandissement scapulaire + bras tendus (oreilles cachées) jusqu'à l'arrivée sur le dos (un seul bruit).

2^{ème} étape: Initier une prise d'élan: sursaut + fente.

Le sursaut peut-être amené d'un départ pieds joints ou de 2 pas d'élan (à travailler lors de l'échauffement).

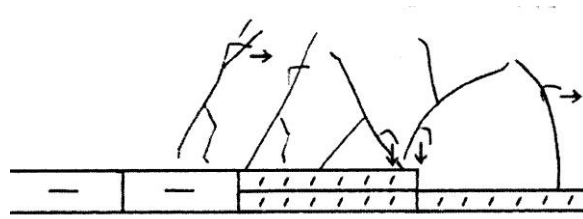
Placer une marque pour le pied de fente afin de maintenir un angle bras-tronc ouvert jusqu'à la pose des mains.



...Suite S.A RENVERSÉMENT AVANT

Objectif: tendre vers la réalisation globale d'un saut de mains, départ en contre haut et une arrivée en contrebas.

Placer des repères pour le sursaut, la fente et la pose de mains



Consignes pour les aides: *Être actif et au plus tôt sur l'acrobate.*

Se placer debout de chaque côté de profil, jambes semi-fléchies en fonction de la hauteur de l'acrobate.

La 1^{ère} main (comme décrit précédemment) vient chercher l'épaule de l'acrobate dès la pose de mains pour éviter une avancée des épaules et donc une fermeture bras-tronc (peu efficace pour une impulsion scapulaire).

Puis la 2^{ème} main vient chercher les lombaires pour soutenir la trajectoire de l'acrobate.

Les aides doivent conserver la prise de l'épaule afin de contrôler la réception de l'acrobate.

Vers la fin, la main qui se trouvait aux lombaires peut venir «ceinturer» l'acrobate par devant (si l'acrobate a beaucoup de vitesse).

Consignes pour l'acrobate:

Idem précédemment + maintenir les ouvertures des angles jambe-tronc et bras-tronc (conserver bras tendus aux oreilles) jusqu'à l'arrivée sur les 2 pieds; enchaînement possible avec un saut vertical ou sursaut...

...Suite S.A RENVERSMENT AVANT

Objectif: réaliser le saut de mains

Etape 1: avec un appui manuel surélevé ou dynamique (tapis, tremplin, trampo-tremp ou mini-trampoline)

Continuer à placer des repères pour la fente et la pose de mains afin de conserver l'angle bras-tronc ouvert au moment de la pose des mains.

2 à 3 pas d'élan avant le sursaut ou sursaut départ pieds joints.

Consignes pour les aides: idem précédemment sauf que sur ces situations les aides se placeront sur un genou de chaque côté et de profil.



Etape 2: sans aménagement

Consignes identiques pour les aides et l'acrobate.