

COMPTE RENDU

SEANCE D'ECHANGE ENTRE ENTRAINEURS

Dans le cadre du projet de développement de la communication et d'harmonisation dans l'apprentissage des diverses techniques gymniques que l'on applique à nos athlètes au sein du club, des séances d'échanges et de discussions ont été proposées à tous les entraîneurs GAF du club. Lors de la réunion du Jeudi 27 Février 2014.

Ces séances s'adressent aux entraîneurs du club désirant faire partager leur expérience, leurs compétences techniques et gymniques, désirant se perfectionner, apprendre pour soi-même ou pour les autres, discuter de leurs approches pédagogiques que ce soit dans la réussite comme dans les problèmes.

Cela a pour but de pouvoir expliquer, échanger des problèmes techniques de réalisation, de parade ou manipulation, d'apprentissage que l'on rencontre lors de nos entraînements, mais c'est également faire partager ce qui fonctionne afin de faire progresser le club.

Pour cette 1^{ère} séance qui a eu lieu Jeudi 27 Février 2014 de 17h00 à 19h30 au gymnase des Droits de L'Homme, 9 entraîneurs ont répondu présent :

- | | |
|----------------------|-------------------|
| - Raïssa Booz | - Cédric Guille |
| - Magali Possème | - Morgane Goular |
| - Emmanuelle Lemièrè | - Noémie Gilbert |
| - Guillaume Lemièrè | - Jennifer Olzier |
| - Rémy Lemièrè | - Coralie Bourdin |

Pas de thème précis pour cette séance de démarrage, mais suite à une discussion plusieurs thèmes communs à plusieurs disciplines du club sont ressortis. Le 1^{er} thème de discussion choisi a été la **RONDADE** puis nous sommes arrivés à discuter ensuite de la **COURBETTE** et enfin du **SAUT DE MAINS**.

A partir des problèmes ou difficultés rencontrées, nous avons détaillé les gestes techniques en analysant toutes les parties et en proposant des situations d'apprentissage, de renforcements musculaires pour améliorer les éléments.

Voici quelques problèmes rencontrés et exposés au collectif d'entraîneurs présents qui nous a permis d'en débattre et de proposer des solutions :

- Les gymnastes n'arrivent pas à repousser après la pose de mains ?? - Les gymnastes arrivent jambes pliées après la pose de mains ??
- Les gymnastes ont du mal à enchaîner le flip après la Rondade ?? - Comment travailler les courbettes pour aborder la rondade ??
- Comment renforcer l'impulsion jambes ??
- Comment renforcer l'impulsion bras pour la rondade et le saut de mains ?? - Comment renforcer les courbettes dans la rondade et le saut de mains ??
- Comment travailler les repères dans l'espace ??
- Problème avec le positionnement de la tête en saut de mains ??

De ces différents problèmes, nous sommes repartis sur la technique de base. Suite à ces problèmes exposés, nous avons proposé des solutions. Pour cela, nous avons décomposé les éléments en plusieurs étapes et expliqué les problèmes par des ateliers pédagogiques que vous trouverez à la suite de ce document.

Voici quelques avis des participants ayant bien voulu répondre à mon mail suite à l'échange sur des questions diverses :

- Comment avez-vous trouvé cette initiative ?
- Ce qui vous a plu dans cette séance ?
- Est ce que les échanges ont répondu à vos attentes et vos besoins ?
- Les points positifs ?
- Ce qui pourrait être amélioré selon vous ?
- Les thèmes que vous souhaiteriez aborder lors d'une prochaine séance ?

Bilan :

Pour cette 1^{ère} séance d'échange, cela a été je pense une grande réussite. Les entraîneurs présents ont pu échanger, discuter, prendre le temps de parler ce qui n'est pas forcément le cas pendant les entraînements. Cette fois ci les thèmes tournaient autour de la gym aux agrès mais sur les prochaines séances en fonction des demandes, d'autres disciplines peuvent être amenées à intervenir (trampoline, chorégraphie, etc ...).

Au vu du nombre d'avis positif de la 1^{ère} intervention, je vais proposer une autre date sur les vacances de Pâques.

LES COURBES

Il s'agit là de positions et d'actions fondamentales communes à l'ensemble des éléments techniques, en particulier ceux à dimension acrobatique. Tous les éléments de la gymnastique sont en fait composés de 2 positions que l'on module de plusieurs façons (debout, coucher, à l'ATR, en suspension) et sur plusieurs agrès. Leur apprentissage doit se faire dès le plus jeune âge car ce sont des constituants essentiels des éléments de base. La compréhension de ces placements et actions est incontournable dans le parcours de formation de la jeune gymnaste. Leur maîtrise est la garantie d'apprentissages futurs facilités et (presque) illimités.

COURBE CONCAVE AVANT

- Forme globale en arc de cercle, sans cassure
- Gainage (blocage musculaire) de toutes les articulations
- Bassin en rétroversion avec légère fermeture de l'angle jambes/tronc
- Poitrine creuse et dos rond
- Tête droite dans le prolongement du dos
- Position des bras variable mais le plus souvent placés aux oreilles avec légère fermeture de l'angle bras/tronc

ü COURBE CONCAVE ARRIERE

- Forme globale en arc de cercle, sans relâchement dans le bas du dos
- Gainage (blocage musculaire) de toutes les articulations
- Bassin en rétroversion avec ouverture des hanches
- Extension du haut du dos et ouverture complète de l'angle bras/tronc - Tête droite dans le prolongement du dos

COURBETTE FACIALE

- Passage dynamique et sans relâchement de la position courbe concave arrière à la position courbe concave avant

COURBETTE DORSALE

- Passage dynamique et sans relâchement de la position courbe concave avant à la position courbe concave arrière

Quelques ateliers de renforcements :

POSITION STATIQUE	
Courbe en Position Statique	Bras dans l'alignement du corps, bassin en rétroversion, le bas du dos touche le sol,
Courbe en Position	Bras collé aux oreilles dans l'alignement du corps, le regard sur les mains
Changement de Courbe	Mains au sol près du bassin, le bas du dos touche le sol, bassin en rétroversion passer en position courbe arrière en posant les épaules sans bouger les mains et monter le bassin
Changement de Courbe	Passer de la courbe arrière a la courbe avant avec un point d'appui au niveau du bas du dos et du bassin

POSITION DYNAMIQUE	
Courbes en Position Dynamique	Même position pendant les bascules
Courbes en Position Dynamique	Même positions pendant les bascules
Courbes au trampoline	Passage d'une position de courbe avant à une position de courbe arrière et inversement. Tomber dos et rebondir. Le bassin est poussé le plus haut possible en repoussant la toile bras tendu
	Même exercice sur le ventre. (Possible de le faire entre 2 tremplins avec parade)

LE SAUT DE MAINS

Reversement par fente avant corps tendu de l'appui pédestre à l'appui pédestre, en passant par l'appui manuel.

Etapes 1 : LE SURSAUT

Le problème que les éléments comme le saut de mains ou la rondade rencontrent le plus souvent son liés au sursaut et plus précisément a la fente avant. Le sursaut doit être effectué vers l'avant afin que la prise de vitesse soit optimum et la fente AV dynamique afin que de garder la vitesse du sursaut et que la vitesse prise soit restituée efficacement.

Quelques ateliers :

Sursaut avec résistance	D'un tremplin, départ deux pieds ou un pied, sursaut en déséquilibre avant, les bras dans le prolongement du corps pour enchaîner une course en conservant la vitesse initiale
Fente AV	Impulsion dynamique des bras, segments alignés Alignement segmentaire dans la fente Bien Fléchir la jambe AV
Renforcement Lancer Jambe	Partir de la fente AV puis lancer la jambe le plus vite possible en abaissant les épaules angle Bras/Tronc ouvert
	Départ de la fente AV lancé la jambe le plus rapidement possible contre un tapis au mur. Garder la position de gainage

Etapes 2 : RENFORCEMENT IMPULSION BRAS

La 2^{ème} étape reste souvent problématique lors de la réalisation du saut de mains. Souvent les gymnastes n'arrivent pas à comprendre que se sont les épaules qui permettent de réaliser l'impulsion et non une flexion de bras.

Quelques exercices :

Comprendre l'impulsion bras	Bras aux oreilles à la station debout effectué une élévation des épaules puis rabaissé les épaules
	Même exercice avec un bâton
	Même exercice a l'ATR ventre au mur
Impulsion Bras	ATR rebond sur trampoline (seul ou avec parade)
	Travail de l'équilibre rebond (possible de l'effectuer face a un tapis positionné contre un mur)
	Même exercice mais tomber dos sur tapis en contre haut

Etape 3 : **LE SAUT DE MAINS**

La réalisation du saut de mains une fois que les étapes 1 et 2 sont bien maîtrisées. Pour cela il est important de commencer la réalisation du saut de mains en situation de facilité (en contre bas) afin que l'élément soit réalisé le mieux possible puis durcir progressivement (Travail en contre haut). Tous les éducatifs doivent être réalisés de l'arrêt (sursaut ou fente AV) pour que la technique soit mieux comprise car l'élan occulte la plus part des actions.

Les consignes qu'il ne faut pas négliger :

- Lors de la pose de mains le regard doit être porté sur les mains et ceux jusqu'à la réception
- Garder l'angle bras/Tronc ouvert du début à la fin
- La réception s'effectue en extension, bassin en rétroversion, bras collés aux oreilles et le regard sur les mains.

Quelques ateliers :

<p>Réalisation Globale seul sur mini trampoline</p>	<p>L'attention est portée sur l'alignement bras/tronc et sur la position du corps en courbe concave arrière dans l'envol puisque l'action principale est facilitée (Attention Trampoline dans l'autre sens !!!)</p>
	<p>Impulsion dynamique des bras, segments alignés - efficacité de la courbette dorsale réception du saut de mains en courbe arrière</p>
<p>Réalisation Globale avec parade</p>	<p>Du sursaut, demi renversement pour poser les mains avec alignement bras/tronc et impulsion bras pour se retrouver en courbe concave arrière dans les bras de l'entraîneur</p>
	<p>Sursaut, saut de mains et arriver en contre-haut avec aide</p>
<p>Réalisation Globale</p>	<p>Regard sur les mains Le corps en extension et les pieds rentrés</p>
<p>Réalisation Globale de la course d'élan</p>	

LA RONDADE

La rondade est l'élément de base pour le travail en arrière. Elle détermine les évolutions possibles et peut si elle n'est pas réalisée correctement limiter le gymnaste.

En ce qui concerne le choix du sens de rotation des gymnastes, ne pas le choisir à la place des athlètes. Mais bien veiller à ce que toutes les rotations soient effectuées dans le même sens (pour le voir demander de faire roue pied-pieds tour complet).

Afin que les gymnastes soient bien latéralisés, vous pouvez leur demander de faire la roue dans un sens et la roue dans l'autre sens. Mais pour cela attendre que la roue de leur bon sens soit bien réalisée et acquise.

L'étape 1 est la même que pour le saut de mains (cf ci-dessus le sursaut)

L'étape 2 correspond au travail de la courbette (voir le travail des courbes et du renforcement des courbettes)

Étape 3 : LA RONDADE

Roue	Les mains se regardent Rester aligné et passer par l'ATR
Roue pied-pieds	Les mains se regardent Passer par l'ATR le plus vite possible et revenir 1 pied après l'autre
Renforcement lancé de jambes en rondade	Départ un genou au sol, effectuer une rondade (respecter le passage à l'ATR)
Renforcement Rondade	Rondade arrivée à genoux avec le dos rond, bras devant et bassin en rétroversion.
	Tomber sur le dos en position de gainage bras devant sur plan incliné

Renforcement Rondade	Tomber sur le dos en position de gainage bras devant
	Passage par-dessous un obstacle pour renforcer la courbette
Rondade Global	