

Les acrobaties arrière en gymnastique artistique

Jacques ROBE est docteur en éducation physique et chargé de cours à la Haute Ecole Francisco Ferrer,
responsable de l'Unité d'Enseignement et de Recherche en Education physique,
assistant à l'ULB-ISEPK,
responsable de l'Unité Pédagogique et Scientifique de Gymnastique,
heff_jacques_robe@hotmail.com

Le présent article a été rédigé en vue d'une journée de formation continuée à l'Athénée Royal d'Ottignies le 23 août 2006.

INTRODUCTION

Nous envisageons la méthodologie pour l'apprentissage moteur du flic-flac et du salto arrière groupé.

Nous supposons que toute une série d'exercices gymniques sont déjà maîtrisés en tant que pré-requis comme les culbutes arrière, l'ATR, la courbette et la rondade.

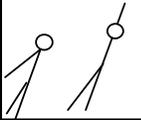
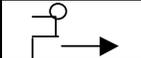
METHODOLOGIE

Echauffement

Il permettra notamment d'aborder les grands déplacements, les actions musculaires spécifiques et certains exercices d'éducation motrice et gymnique (préparation technique) pour l'apprentissage du flic-flac et du salto arrière.

Rappel¹

Nous notons les quatre grandes familles d'exercices par les abréviations suivantes : A = activation, G = éducation motrice et gymnique, F = force et S = souplesse.

Familles d'exercice	Objectifs	Exercices	Dessins
A	Appel de sang	Course ; idem avec élévation des genoux sur la poitrine; idem avec retour des talons sur les fesses.	
A + G A + G	Orientation Technique du sursaut	Course en arrière. Sursaut jambes divisées avec circumduction des épaules bras fléchis; idem bras tendus; sursaut jambes avec retropulsion des bras et antépulsion des bras en avant-haut.	
F + G	Pliométrie moyenne	Déplacement en arrière par multibonds géants jambes jointes.	
G	Schéma corporel	Déplacement en arrière dans la position de la chaise bras en avant et pieds à plats (départ du flic-flac).	

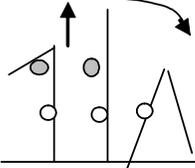
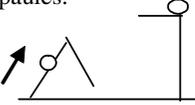
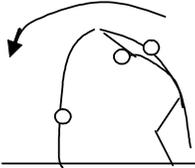
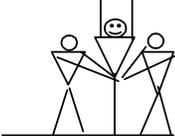
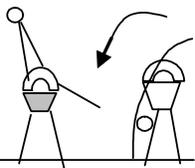
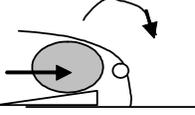
¹ ROBE, J. (2005),

Les outils pédagogiques pour l'enseignement de la gymnastique,
Presses Ferrer, Haute Ecole Francisco Ferrer, Bruxelles, 36, pp.294.

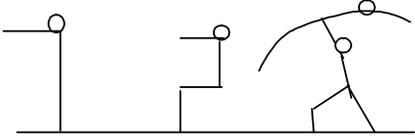
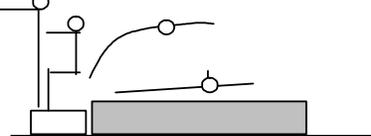
Familles d'exercice	Objectifs	Exercices	Dessins
F + G	Pliométrie et structuration spatiale	Déplacement en arrière par sauts verticaux successifs bras en haut; idem en sautillant lus haut au 3ème temps; idem en ramenant les genoux sur la poitrine au 3ème temps.	
G	Schéma corporel	Déplacement en arrière en alternant les positions de la chaise bras avant et pied à plats (départ du flic-flac) et de la station debout bras en haut sur la pointe des pieds (départ du salto arrière).	
F	Pliométrie pour l'impulsion des épaules	Monter en ATR et avancer par impulsion des épaules.	
F + G	Pliométrie des jambes et des épaules ; coordination	Sauts de lapin en arrière.	
F	Fermeture jambes/tronc spécifique au salto arrière	Couché dorsal, bras en haut /amener les genoux fléchis sur la poitrine (1); retour en couché dorsal (2).	
S	Muscles dorsaux et de la nuque	Couche dorsal / ramener les jambes sur la poitrine pour toucher le sol avec les pieds derrière la tête.	
F + G	Musculation des fessiers et des dorsaux; schéma corporel	Couché dorsal, genoux fléchis et pieds à plats au sol/ élévation du bassin par extension des genoux.	
F	Musculation de la chaîne postérieure.	Couché facial, bras en haut / élévation simultanée des bras, du tronc et des jambes (1); retour en couché facial, bras en haut (2).	
S	Etirement des grands droits	Chute faciale arquée.	
S	Muscles de la tête	Station écartée / circumduction de la tête.	
S	Mobilité des épaules et antéimpulsion	Pont avec partenaire.	
F + G	Détente de jambes et coordination (salto arrière)	Se placer derrière son partenaire et le tenir aux hanches - l'exécutant est en station debout, bras en haut / Sautillement 2 temps (1-2); sauttillement plus haut au 3ème temps (3); idem en ramenant les genoux/poitrine au 3ème temps; idem ci-dessus et rotation arrière de 90°.	

Flic-flac

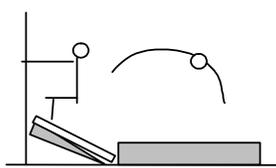
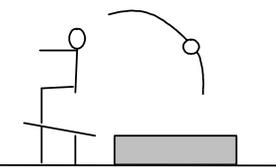
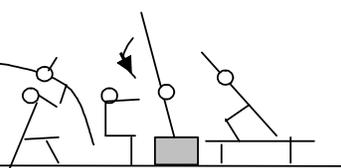
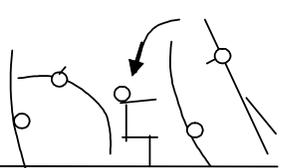
Mise en confiance

Situation 1	Situation 2	Situation 3	Situation 4	Situation 5
 <p>Rec - suspension genoux accrochés / extension des genoux en ATR (1); abaissement des jambes au sol (2).</p> <p>Par après, il est possible de rendre cet exercice plus dynamique en se redressant en station debout par une impulsion des épaules.</p> 	 <p>Dos à dos, bras en haut / basculer son partenaire en ATR. L'exécutant aura le souci de garder les jambes bien tendues et d'attendre d'avoir les mains au sol pour abaisser les jambes.</p>	 <p>Deux aides sont placés face à face en station écartée et se tiennent les poignets - l'exécutant est en station debout, bras en haut / il se fait basculer en arrière à l'ATR.</p> <p>Après, cette simple rotation peut évoluer au flic-flac.</p> <p>1ère variante: après un léger déséquilibre arrière, le gymnaste ajoute une impulsion des chevilles.</p> <p>2ème variante: le gymnaste part en station debout bras avant, marque un déséquilibre arrière puis fait le flic-flac(;;).</p>	 <p>Cheval-arçons - station assise, mains sur les arçons / se laisser déséquilibrer en arrière avec antépulsion des épaules pour arriver en ATR (;;).</p>	 <p>Tapis, tremplin et tumbling roulé - se placer en couché dorsal arqué sur le tumbling et pose des mains au sol (ATR arqué) / 2 aides poussent le tumbling vers la droite pour faciliter le retour des jambes en direction du tapis.</p>

Phase d'action motrice principale

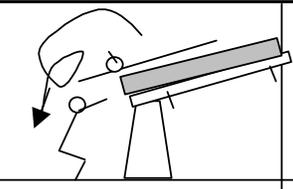
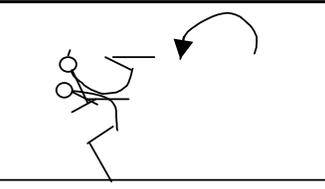
Situation 6	Situation 7
 <p>Station debout bras avant / déséquilibre arrière en position de la chaise (1); saut arqué arrière (2) par impulsion des jambes, ouverture du tronc et antépulsion des épaules en étant soutenu par un aide qui saisit l'exécutant au milieu du dos pour le déposer sur son épaule.</p>	 <p>Même exercice qu'en situation 6 pour arriver seul en couché dorsal, bras en haut sur un mousse. Cet exercice permet de se focaliser sur une poussée maximale des jambes.</p>

Exécution globale du mouvement

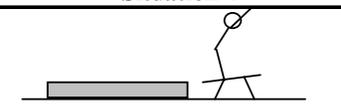
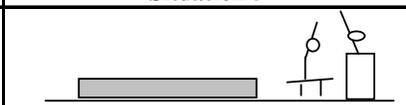
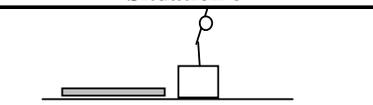
Situation 8	Situation 9	Situation 10	Situation 11
			
Tremplin oblique accroché à l'espalier - station chaise, mains fixées à l'espalier / flic-flac (:::).	Mini-trampoline ou 2 caisses de plinth - position chaise, bras avant / flic-flac sur mousse (:::).	Banc longueur + 2 caisses de plinth en largeur / courbette (1); saut arqué arrière préparatoire au flic-flac avec un aide (2). La courbette peut être ensuite remplacée par une rondade. Par après, passage aux liaisons : 1/courbette (1);flic-flac (2). 2/ rondade (1); flic-flac (2).	Tapis - travail global du flic-flac et des liaisons: 1/ flic-flac sur place. 2/ courbette (1); flic-flac (2). 3/ rondade (1); flic-flac (2).

Salto arrière groupé (voir aussi)¹

Mise en confiance

Situation 1	Situation 2	Situation 3
		
Plinth largeur, 2 bancs obliques accrochés à l'espalier + mousse - couché dorsal élevé, bras en haut / amener dynamiquement les 2 genoux sur la poitrine pour tourner en arrière dans la position du "salto arrière groupé".	Mini-trampoline (ou 2 tremplins superposés) et anneaux (ou cordes) - station debout élevée, bras fléchis, mains fixées aux anneaux ou aux cordes / impulsion de jambes et salto arrière groupé en se tenant aux anneaux ou aux cordes.	Dos à dos, bras crochetés / le partenaire se penche en avant pendant que l'exécutant ramène ses genoux sur la poitrine pour tourner en salto arrière groupé.

Exécution globale du mouvement

Situation 4	Situation 5	Situation 6
		
Mini-trampoline - station debout élevée / salto arrière groupé (::)	Mini-trampoline + plinth largeur / courbette (1); salto arr.groupé (2) (::).	Plinth larg.4 caisses - station debout élevée / salto arrière groupé (::).

¹ ROBE, J. (2006),
L'échauffement en gymnastique artistique et le travail en mini-circuit,
Revue de l'Education physique, vol.46, 2006.1, 20, 11-23.

BIBLIOGRAPHIE

1. CARRASCO, R. (1977),
Pédagogie des agrès,
Vigot-Frères , Paris, pp.164.
2. ROBE, J.(1999),
Pédagogie des acrobaties en gymnastique artistique,
Revue de l'Education physique, vol.39, 11-24.
3. ROBE, J.(2005),
Les outils pédagogiques pour l'enseignement de la gymnastique,
Presses Ferrer, Haute Ecole Francisco Ferrer, Bruxelles, 62-66, pp.294.
4. ROBE, J.(2006),
L'échauffement en gymnastique artistique et le travail en mini-circuit,
Revue de l'Education physique, vol.46, 2006.1, 11-23, pp.34.