

Valise de formation

Animateur Parcours A et B

wfolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

L'Echauffement

L'échauffement est une partie de l'entraînement souvent négligée.

Beaucoup d'entraîneurs se contentent d'une routine toute faite et immuable (souvent la même depuis des années !) et les gymnastes considèrent souvent ce moment comme une corvée. Pourtant son utilité est incontestable.

Pourquoi s'échauffer ?

- 1 - Pour préparer physiquement le corps au travail qu'il va accomplir à l'entraînement : accélération cardiaque, élévation de la fréquence ventilatoire, mobilisation des articulations, élévation de la température interne des muscles, amélioration de l'efficacité du mouvement, etc...
- 2 - Pour faire répéter à chaque séance certains éléments techniques importants.
- 3 - Pour préparer mentalement le gymnaste (et l'entraîneur). Le **rituel** permet "d'entrer" psychologiquement dans l'entraînement.

Quelques règles importantes

- Le temps : de 20 à 30 minutes c'est correct. On peut diminuer ou augmenter selon la nécessité.
- Mobiliser **progressivement** les fibres musculaires.
- Eviter les étirements : dans le cas d'un échauffement, on veut conserver une certaine raideur musculaire.
- Alternier les exercices dynamiques et les exercices plus lents.
- Terminer l'échauffement par des éléments dynamique, afin de conserver une température corporelle élevée avant de passer à l'agrès.
- Inclure éventuellement des éléments techniques et/ou chorégraphiques, pour que les gymnastes les répètent à chaque séance. Mais ces éléments techniques peuvent très bien évoluer au cours de l'année.
- Il est bon de savoir que ce n'est pas en mobilisant les articulations qu'on les échauffe. Par exemple faire des ronds de bras n'échauffe pas vraiment l'articulation de l'épaule proprement dit, mais les muscles qui l'entourent. Ce qui peut être utile en cas de grand froid, mais se justifie difficilement dans le cadre d'un échauffement normal.
En réalité une articulation se prépare à l'effort lorsqu'elle est mise sous pression. De cette manière non seulement elle s'échauffe, mais de plus les cartilages se gorgent d'eau. Cela permet à l'articulation de jouer leur rôle d'amortisseur et de bien supporter les contraintes de l'entraînement.

Vous comprendrez donc que l'échauffement articulaire peut très bien se faire entièrement sur des diagonales plus ou moins dynamiques, à condition de respecter une certaine progression (ne pas commencer par sauter à cloche pied par exemple).

- Si on veut pouvoir adapter l'échauffement, il faut donc que quelqu'un le dirige et choisisse les exercices adaptés à ses objectifs. Etant donné qu'en général les gymnastes n'ont pas la maturité ni les connaissances nécessaires pour ça, l'entraîneur doit s'y coller. Et oui, ceux qui en profitaient jusqu'à présent pour prendre un dernier café dans le bureau devront amener leur tasse au bord du praticable !

Cas particuliers:

- **Echauffement en compétition** : ici on a UNIQUEMENT l'objectif de préparer au mieux le corps pour la meilleure performance. Pas la peine donc de s'encombrer avec des éducatifs, trop tard c'était avant qu'il fallait les faire !

On voit souvent des entraîneurs qui épuisent les gymnastes avant d'entrer sur le plateau de compétition, avec 1h de musculation, de multiples passages complets à chaque agrès, à mon avis c'est une erreur. A ce moment là, c'est la préparation mentale qui est la plus importante, et le corps doit rester "frais" pour donner le meilleur de lui-même et fournir l'effort maximal.

Attention à ne pas non plus tomber dans l'excès inverse : les assouplissements prolongés vont à l'encontre du but recherché dans ce cas.

SUGGESTIONS DU CONTENU D'UN ÉCHAUFFEMENT

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive d'exercices à réaliser dans des diagonales. Ils ne sont pas forcément dans le meilleur ordre possible, et ne sont bien sûr pas à réaliser en totalité au cours d'un échauffement.

Vous **devez** adapter cet échauffement comme bon vous semble, en fonction de vos gymnastes, de leur condition physique, de ce que vous souhaitez faire travailler, de la température, etc...

Pour cela, à chaque entraînement vous pouvez modifier l'ordre des exercices, en retirer, et en ajouter de nouveaux.

- Course tranquille (5 minutes environ) avec jeu de la statue ou cerceaux
- Sprints en équipe ou individuelles

- Pas chassés (1 ligne de chaque jambe)
- Course talons-fesses
- Course avec montées de genoux
- Animaux (canard, éléphant, serpent, araignée, grenouille...) à vous de trouver
- Rebonds pieds joints corps gainé bassin en rétro
- Grandes enjambées (multi-bonds)
- Sauts de lapin jambes écartées puis serrées
- Saut droit gainé
- Cloche pied (1 diagonale de chaque pied)

Travail en Ateliers

Définition

Un atelier est un exercice éducatif qui permet au gymnaste de s'exercer sur une compétence particulière.

Souvent ces ateliers sont aménagés en "solution facilitante", afin de permettre la réalisation **ciblée** de la compétence recherchée, tout en limitant les facteurs limitants.

Objectifs pédagogiques

- Cibler précisément la compétence à acquérir ou à perfectionner.
- Proposer des situations variées pour un même élément.
- Proposer une réponse personnalisée, et donc plus efficace.
- Responsabiliser le gymnaste et développer son autonomie.
- Proposer un entraînement motivant, ludique et varié.

Public concerné

Le travail en ateliers convient particulièrement aux jeunes gymnastes : ils sont en plein apprentissage d'éléments nouveaux et ont moins besoin de travailler "en dur" sur l'agrès.

Préparation

- Préparer par écrit et à l'avance des ateliers variés, dynamiques et adaptés (aux gymnastes, aux conditions matérielles, aux objectifs...).
- Attention à la sécurité (matériel, disposition, parade...). En cas d'accident c'est à l'entraîneur qu'on demandera de justifier les précautions qu'il avait prises.
- Prévoir si possible dans le circuit un atelier "manip" ou global en situation aménagée. Ainsi la gymnaste appréhendera l'élément complet et se familiarisera avec les sensations, même si la réalisation n'est pas parfaite.
- Penser qu'on ne peut pas être partout à la fois ! Donc il y aura 1 seul atelier maximum avec l'entraîneur, les autres devront être réalisés de manière autonome.
- Prévoir un nombre d'ateliers suffisant pour toutes les gymnastes (si possible au moins 1 par enfant).
- Utiliser des exercices "ouvrants", c'est à dire qui permettront une éventuelle évolution.
- Il est possible de mélanger les ateliers de préparation physique et les ateliers techniques. On n'est pas obligé non plus de travailler un seul "thème" à chaque séance.

En pratique

- Donner UNE SEULE CONSIGNE COURTE, CLAIRE ET PRECISE au maximum à la fois (c'est à dire par atelier et lors des corrections).

- Laisser la possibilité aux enfants de se doubler, et aussi de recommencer un atelier plusieurs fois de suite. Sans oublier de toujours surveiller si chaque gymnaste passe bien partout !

- Expliquer aux gymnastes la rotation (passer à l'atelier d'à côté, flèches au sol, numéros...).

- Expliquer aux gymnastes les modalités de travail (nombre de passages/atelier, attendre le signal de rotation...).

- Si on tolère de petites imperfections pour les ateliers difficiles, on peut en revanche se montrer très exigeant et rigoureux pour les ateliers simples.

- Observer les autres entraîneurs pour prendre les bonnes idées, et avoir beaucoup d'imagination pour inventer de nouveaux ateliers.

- Ne pas hésiter à improviser, à s'adapter en permanence.

- Observer et évaluer constamment pour corriger.

- **Savoir se remettre soi-même en question.** Si le gymnaste n'arrive pas, c'est peut-être (sûrement !) parce que l'exercice n'est pas adapté ou qu'on s'y prend mal pour le lui enseigner.

- **Les gymnastes doivent terminer la séance avec le sentiment d'au moins une réussite.**



Attitude, Comportement et Langage de l'Entraîneur

L'attitude et le comportement de l'éducateur influent inévitablement sur la qualité du vécu des enfants.

- visage agréable et souriant, regard malicieux et rassurant, attitude accueillante, gestes amicaux, tenue attrayante, colorée (la vision).
- voix gaie, intonation entraînante, chaleureuse, avec de l'assurance, des certitudes dans la formulation de nos souhaits (audition).
- contacts amicaux, "ancrages" manuels, gestes doux, rassurants, de soutien ou d'accompagnement (le toucher et le kinesthésique).
- et pourquoi pas sentir bon, l'enfant y est sensible (l'olfaction).

.....Prenons plaisir et montrons-le.

Emettons des signaux verbaux et non verbaux reflétant le dynamisme, l'enthousiasme, la gaieté, et appuyons-nous sur la valeur communicative contagieuse de la bonne humeur.

La propagation d'un effet positif peut tenir à presque rien : "... des étincelles pour un grand embrasement"

La parole : importance du langage

Pour tout éducateur en relation avec des tout-petits, la communication verbale doit être soigneusement étudiée, sachant que, dans le processus éducatif, elle prend une place prépondérante.

Dans l'interrelation avec les personnes qui l'entourent, la qualité de l'information que reçoit l'enfant va avoir une influence considérable sur son comportement.

Après la vision, l'audition chez le tout-petit est la modalité perceptive la plus usitée. Le son perçu, la tonalité de la voix, la signification accordée aux mots et aux phrases prononcées, tout aura un impact certain sur la transmission des messages.

Les mots ont un pouvoir

Chaque mot, puis chaque phrase ont une coloration affective qui peuvent déclencher une puissante énergie psychique positive. L'inverse est également vrai ; une énergie basse, une chute de motivation, un refus de tout effort peuvent être imputées à l'utilisation désastreuse de paroles pourtant anodines pour l'adulte. L'éducateur doit pouvoir maîtriser son langage.

Les subtilités d'utilisation de mots à usage courant

- Le mot "*mais*" a pour effet d'annuler l'affirmation contenue dans la phrase qui précède "*C'est bien ce que tu viens de faire mais tu as fléchi les jambes*".

- La conjonction "*et*" serait plutôt à conseiller pour maintenir l'effet positif tout en induisant la notion de progrès "*C'est bien et maintenant refais ton exercice en maintenant les jambes tendues*".

- Le verbe "*essayer*" est une programmation de l'action en demi-teinte, contenant un brin de passivité et d'irrésolution, laissant à l'intention de réussir la possibilité d'échouer.

- "*Essaie de te renverser*" devrait plutôt être remplacé par l'injonction positive "*vas-y, renverse-toi*".

- Le mot "*tentative*" peut judicieusement être employé à la place du mot familier "*essaie*" d'usage courant. Tenter un geste, c'est employer toutes ses ressources pour le réussir.

Même pour des actions les plus simples, lorsque nous utilisons le verbe "*essaye*", nous induisons la possibilité de non-réussite alors que l'injonction verbale du résultat à obtenir, précédée éventuellement d'un renforcement positif, présuppose le succès. La phrase :

"*Tu as fléchi les jambes (constat), essaie de les tendre (le peux-tu ?)*" peut avantageusement être remplacée par "*C'est plus beau jambes tendues, tends-les !*"

Quelques exemples

amusons-nous à reformuler les phrases les plus souvent entendues

Au lieu de...	→	disons plutôt . . .
Ne lâche pas.....		Tiens bien
Ce n'est pas mauvais.....		C'est bon
Ce n'est pas mal.....		C'est bien
Ce n'est pas difficile.....		C'est facile
Essaie encore.....		.Refais-le, recommence
Ne fléchis pas tes jambes.....		Garde tes jambes tendues
Ce n'est pas la peine de courir.....		Ralentis, tu peux marcher
N'oublie pas tes affaires.....		Pense à prendre tes affaires
N'oublie pas de revenir.....		Reviens, je t'attends
Tu n'es pas faible.....		Tu as suffisamment de force
Non, tu n'y arriveras pas comme ça.....		Oui, tu y es presque

Les paroles d'appréciation

- Le fait d'insérer le prénom de l'enfant au début ou à la fin de la phrase contenant la suggestion donne un poids plus important à celle-ci.
- Une fois par séance au moins chaque enfant devrait être appelé par son prénom et être gratifié d'une appréciation positive. "*Bonjour*" et "*Au revoir*" est le minimum exigé.
- La douleur qui accompagne un coup, un léger traumatisme, doit être prise en compte. Ce n'est pas "rien". La suggestion va renforcer l'analgésie qui devrait apparaître naturellement : "*Ton pied doit te faire vraiment mal* (adhésion et acceptation), *si je souffle dessus en passant ma main, la douleur va diminuer progressivement* (prédiction) *et si je le met sous l'eau froide en disant plusieurs fois de suite, MAL va-t'en, il va s'en aller et disparaître* (anesthésie et analgésie renforcées par la suggestion)".
Cette simple formulation, si puérile soit-elle, a déjà fait bien des miracles et continuera encore longtemps à produire ses effets apaisants.
- Plaisanter, rire, chanter, un ton de voix joyeux et enthousiaste (état du moi "Enfant libre") tout contribue au climat chaleureux de l'activité des tout-petits.

Une bonne communication, c'est aussi lorsque l'enfant peut s'exprimer librement. Une séance silencieuse, sans bruit, sans cris de joie, sans interpellation, doit paraître suspecte. A tous moments, l'enfant peut se manifester en prenant la parole.

L'éducateur doit pouvoir être à l'écoute bienveillante du tout-petit qui l'interpelle, même hors de propos ; "*Mamie vient d'arriver*", être pris à témoin ou comme confident ne peut que réjouir l'éducateur pour ce témoignage de confiance qui embellit la relation.

Le questionnement.

"*Qui a compris ?*"

"*Où peut-on retrouver le même exercice ?*"

"*Qui peut nous le montrer ?*"

Ces questions peuvent faire suite à des explications sur des gestes analogues et entraîner de multiples réponses.

"*Avait-il les jambes tendues ?*" sollicite la participation de tous à l'appréciation de la qualité de la démonstration.

"*AHAHAHHHHHH... BEURK...*" font partie des onomatopées qui peuvent accompagner un travail collectif de recherche esthétique de jambes belles et bien tendues (*ahahhh*) ou fléchies et vilaines (*beurk*). Tout comme les cris d'animaux accompagnent l'usage des métaphores animalières.

Roulade arrière



Valeur code UFOLEP: 0,1

Définition:

rotation arrière de 360° avec pose des mains

Description:

A la station, déséquilibre arrière pour aller poser le bassin ; puis ouverture dynamique de l'angle bras tronc pour aller poser les mains, doigts à l'intérieur bras tendu et simultanément enroulement de la colonne et fermeture de l'angle jambes / tronc puis par appuis des mains se rétablir à la station.

Actions musculaires principales:




Antéulsion bras

Parade : Cuisse / dos




appuyer sur les mains au départ pour que la gym garde les bras tendus

Variantes : Roulade arrière à l'ATR / jambes tendues / écart

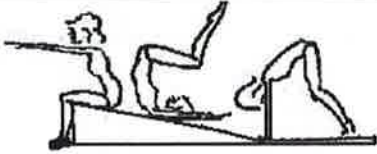

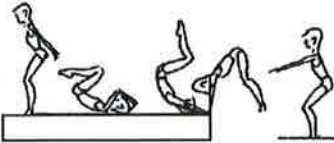
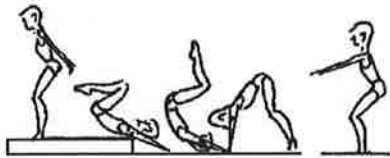

Comportement caractéristique du débutant :

		
Se laisse tomber dos plat, tête en extension ou cherche à regarder en arrière par dessus son épaule	Pose des mains au sol trop tardive Mauvaise position des mains / parfois roule sans poser les mains	N'utilise pas la poussée des bras Roule sur le côté ou n'arrive pas à tourner

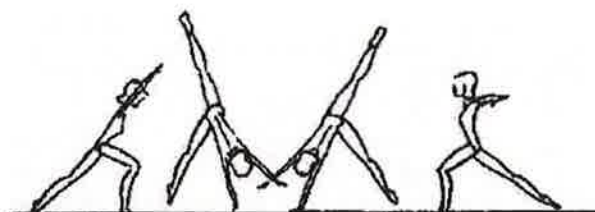
Comportement souhaité :

		
Bras devant à la descente Rapprocher les fesses vers les talons	Doigts vers l'intérieur Regard sur les genoux	Poussée dynamique des bras

Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Prise de conscience de la rotation arrière Première approche (simplification) Diminution de l'appréhension		Rouler en boule
Travail d'ouverture des bras et percussion du sol		Bras tendus doigts à l'intérieur
Simplifier la fin	Roulade arrière avec réception en contre bas 	
Bras tendus doigts à l'intérieur		
Simplifier la percussion	Roulade arrière avec pose de mains en contre bas 	Idem
Renforcement de la percussion	Roulade arrière avec pose de pieds en contre haut (à la fin) 	Idem
	Réalisation globale	

ROUE



Valeur code UFOLEP: 0,1

Définition:

Rotation latérale de 360° passant par l'ATR avec pose alternative des mains et des pieds.

Description:

A la demi fente avant, bras dans le prolongement du corps; fermeture de l'angle tronc-jambe avant et simultanément lancer de jambes arrière avec répulsion de la jambe avant pour effectuer une rotation longitudinale de 90°; poser alternativement les mains, avec passage à l'ATR, regard sur main; puis par impulsion alternative des bras pour effectuer une rotation longitudinale de 90° et simultanément fermeture jambe-tronc pour se redresser à la demi fente avant.

Actions musculaires principales:

Ouverture de la jambe libre
 Impulsion de la jambe d'appui
 Impulsion bras (plus importante pour le 2° bras)
 Fermeture
 Gainage

Parade : Au bassin, dans le dos ou côté ventre

Variantes : Roue sautée, roue repoussée, rondade

Comportement caractéristique du débutant :

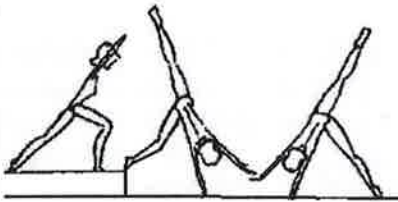
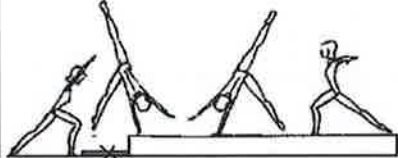
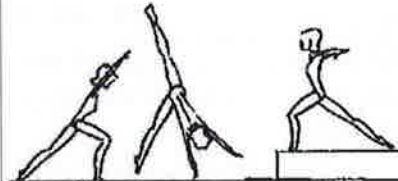
ne passe par l'ATR, épaules avancées, pose des mains en dehors de l'axe des pieds,	ne maîtrise pas la pose des mains	mauvaise coordination des actions jambes bras	ne se redresse pas de manière dynamique

Comportement souhaité :

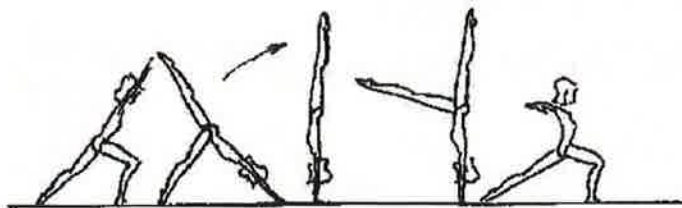
--	--	--	--

Passage par l'ATR	Doigts vers l'intérieur ou mains parallèles.	Lancé de jambe simultanée à la pose de la 1 ^{ère} main	Impulsion bras Redressement du buste
-------------------	--	---	---

Éducatifs:

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Impulsion jambes Rotation latérale	Passer par dessus une caisse	Franchir la caisse sans poser les mains Orientation et alignement des mains
Sensation d'alignement du corps, de passage par l'ATR	½ roue bloquée à l'ATR	Orientation des mains arrêt à l'ATR
Faciliter l'impulsion jambes	Roue en contre bas 	Aller poser les mains loin arrivée en ½ fente orientation des mains
Alignement du corps	Roue entre 2 tapis ou ventre contre le mur sur une ligne	Ne pas toucher les tapis
Renforcer l'impulsion jambe	Roue avec pose de mains en contre haut 	Poser les mains sur le tapis tirer les talons?
Renforcer l'impulsion bras	Roue avec pose de pieds en contre haut 	Poser les mains au sol
Prise de vitesse	Sursaut roue (avec ou sans tremplin)	Poser les mains le plus loin possible allonger le sursaut au maximum
	Réalisation globale	

ATR



Valeur code UFOLEP: 0,1

Définition:

Appui tendu renversé, maintien en appui sur les mains, cors renversé et tendu.

Description:

A la station, pied pointé, bras dans le prolongement du corps; par fermeture du tronc sur la jambe avant, ouverture de l'angle jambe-tronc et légère impulsion jambe, aller poser les mains pour s'établir à l'ATR, regard sur main, corps gainé ; puis, par fermeture de l'angle jambe-tronc et impulsion bras, se rétablir à la demi fente avant.

Actions musculaires principales:

Impulsion jambe
Ouverture
Impulsion bras
Gainage

Parade : Bassin / jambes

Variantes : ATR plat dos, ATR valse, ATR roulé

Fautes principales :

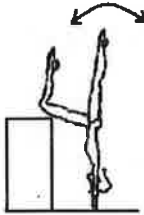
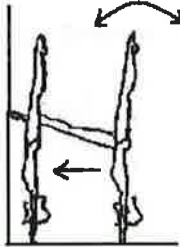

<p>Départ en quadrupédie Extension dorsale (cambré), redressement de la tête</p>	<p>avancée des épaules effondrement due à un manque de tonicité</p>	

Comportement souhaité :

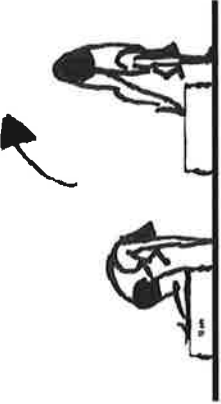

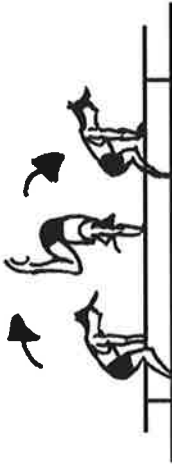

<p>Départ en fente avant, alignement bras – tronc – jambes, poussée scapulaire, retour dynamique en fente avant</p>

Éducatifs:





!!! Penser à l'apprentissage de la chute par roulé !!!

<i>Objectifs</i>	<i>Tâches</i>	<i>Consignes</i>
Rechercher l'alignement bras tronc jambes		Se grandir au niveau des épaules regard sur les mains
Alignement	ATR ventre au mur 	idem
Faciliter la poussée dans la jambe avant	ATR en contre bas	Toujours avec parade Aller poser les mains loin
Appui actif	 appui actif	
Renforcement impulsion jambe	ATR en contre haut	
	Réalisation globale	

ATELIERS ATR

DESCRIPTIONS	SCHEMAS	CONSIGNES
<p>Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras tronc.</p>		<p>Cacher les oreilles entre les bras.</p>
<p>Grimper à reculons le plus haut possible.</p>		<p>Garder les oreilles cachées entre les bras.</p>
<p>Franchissement du banc en placement du dos.</p>		<p>Garder les genoux à la poitrine pendant le placement du dos.</p>
<p>En placement du dos pieds sur caisse, ce grandir 3 fois. Fléchir les bras (en freinant) pour rouler sur le tapis.</p>		<p>Pour se grandir, enfoncer les mains dans le sol.</p>

ATELIERS ROULADE EN AVANT

DESCRIPTIONS	SCHEMAS	CONSIGNES
Roulade avant sur plan un incliné , départ sur les genoux à hauteur du plan incliné.		Menton collé à la poitrine durant tous l'exercice, et les talons près des fesses.
Assis en position groupée, rouler en arrière puis revenir (culbuto) , se relever avec l'aide de son camarade.		Garder le menton collé à la poitrine durant tout l'exercice.
Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis. Se relever avec l'aide d'un camarade.		Garder le menton collé à la poitrine durant toute la réalisation.
Faire une roulade avant sur le module plat. Revenir sans les mains.		Idem

ATR est un acronyme pour "Appui Tendu Renversé" :








- **Appui** : le gymnaste est en appui sur les mains.
- **Tendu** : le corps est droit, tendu, les segments sont alignés.
- **Renversé** : le gymnaste est à l'envers, la tête en bas.

Par extension, on parle également d'ATR pour désigner toute position en équilibre renversé, qu'elle soit tendue ou pas.

L'ATR est un élément de base incontournable en gymnastique, puisqu'on le retrouve systématiquement à tous les agrès (que ce soit de façon passagère ou en maintien), et qu'il sert de fondation pour la construction de très nombreux autres éléments.

Dans le langage courant, l'ATR est souvent désigné par le mot "équilibre" (sous-entendu "équilibre sur les mains").

Analyse descriptive

Schémas	Descriptions
	1 - Position de départ en grande fente, bras aux oreilles, épaules poussées contre les oreilles (*), angle bras/tronc à 180°. (*) Voir chapitre "Placement des épaules".
	2 - Pose des mains au sol tout en conservant l'alignement et la position au niveau des épaules. Le pied arrière décolle.
	3 - Décollage du pied avant, et toujours maintien de la position au niveau des épaules. La poussée du pied au sol a cessé, la vitesse d'établissement vers l'ATR ralentit donc. On comprend ici que le gymnaste doit pouvoir contrôler très précisément la force qu'il donne au départ, en fonction de sa capacité à maîtriser l'arrivée à l'ATR.
	4 - Les deux jambes se rejoignent à l'approche de l'arrivée à la verticale.
	5 - Maintien de l'ATR.
	6 - Ecart des jambes.
	7 - Retour à la station debout, dans la position de départ.

