

# Valise de formation

*Animateur Parcours C et N8*

*Wfolep*

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ufolep

### Analyse technique

Nom et prénom :

Nom de l'élément :

Définition (aspect externe) :

Difficulté :

Acquis avant :

Evolution possible :

Analogie aux autres agrès :

CROQUIS	

Décomposer en 3 phases : placements, actions et résultats

Description technique	
Données mécaniques	
Actions musculaires	

*ufolep*

Fautes caractéristiques	Leurs causes	Remèdes

Procédés pédagogiques Mini-circuits	Renforcements	
	Musculation	Souplesse

## LA PREPARATION PHYSIQUE

### Objectifs

**ADAPTATION** plus rapide de l'organisme face à un travail donné.

**ELEVER** le niveau de travail sur tous les plans :

- musculaire
- articulaire
- cardio-pulmonaire

**ECONOMIE D'ENERGIE** pour un même travail.

La préparation physique va donc nous servir à faire évoluer les trois grands secteurs de la pratique sportive, qui sont :

- **L'ENDURANCE**, qui est la faculté d'exprimer des efforts d'une durée importante, quelle qu'en soit l'intensité à laquelle ils s'effectuent.
- **LA PUISSANCE**, qui est la faculté d'exprimer des efforts de la plus grande intensité possible.
- **L'ADRESSE**, qui est la faculté d'exprimer des efforts avec une efficacité maximale. Chez le gymnaste, c'est la recherche de l'automatisation du geste parfait.

### Conditions à respecter

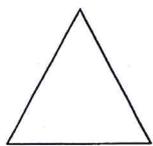
Procéder **PROGRESSIVEMENT**

Observer l'**ALTERNANCE EFFORT-RECUPERATION**

Réaliser une **GRANDE QUANTITE** de travail

**MODIFIER PERIODIQUEMENT** l'intensité ou la nature des stimulations

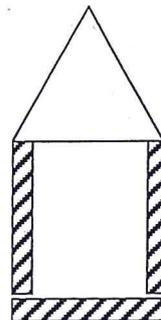
Pour traiter un exemple faire l'analogie entre la construction d'une maison et l'exécution d'un élément dans les meilleures conditions.



Toit : Elément

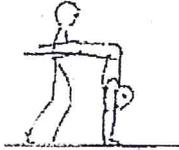


Fondation et Murs :  
Préparation physique



Cela forme un tout pour  
réaliser correctement  
l'élément.

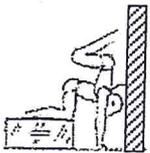
## EXEMPLE



5 Série de maintien pendant 30 s.  
Au début, on peut mettre le dos du gymnaste contre un mur.

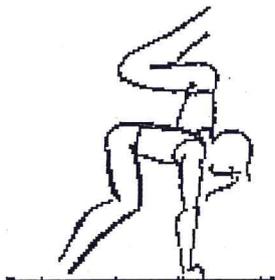


10 Série de maintien pendant 10 s.  
Au début, on peut mettre le dos du gymnaste contre un mur.  
Attention à l'angle Bras - Tronc. Les bras et le buste doivent être alignés.



3 Séries de 10 placements. Avec contrôle de la descente.  
Attention à l'angle Bras - Tronc. Les bras et le buste doivent être alignés.

L'ensemble de ces exercices ne sert pas pour l'apprentissage du placement de dos, ce sont des exercices de préparation physique. Ils doivent être un complément des Mini-circuits. Ils permettront au gymnaste de réaliser les Mini-circuits et l'élément dans les meilleures conditions.



ufclep

**LA PRÉPARATION PHYSIQUE  
CONDITION INDISPENSABLE  
A UNE PRATIQUE GYMNIQUE DE TOUT NIVEAU**

**I – OBJECTIFS DE LA PREPARATION PHYSIQUE**

- \* ADAPTATION PLUS RAPIDE DE L'ORGANISME FACE A UN TRAVAIL DONNE
- \* ÉLEVER LE NIVEAU DE TRAVAIL SUR TOUS LES PLANS :
  - > MUSCULAIRE
  - > ARTICULAIRE
  - > CARDIO-PULMONAIRE
- \* ÉCONOMIE D'ÉNERGIE POUR UN MÊME TRAVAIL
- \* AMÉLIORATION DES PHÉNOMÈNES DE RÉCUPÉRATION

**II – CONDITIONS A RESPECTER AVANT LA PREPARATION  
PHYSIQUE**

- \* PROCÉDER PROGRESSIVEMENT
- \* OBSERVER L'ALTERNANCE EFFORT-RECUPERATION
- \* RÉALISER UNE GRANDE QUANTITÉ DE TRAVAIL
- \* MODIFIER PÉRIODIQUEMENT L'INTENSITÉ OU LA NATURE DES STIMULATIONS

**LA DURÉE DES EFFETS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE EST  
PROPORTIONNELLE AU TEMPS QU'ON LUI CONSACRE**

- \* CETTE DURÉE EST :
  - > FONCTION DU NIVEAU DE PRATIQUE DU GYMNASTE
  - > PLUS IMPORTANTE AU DÉBUT DE LA FORMATION

**LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE  
DOIT TOUJOURS PRÉCÉDER  
LA PRÉPARATION PHYSIQUE SPÉCIFIQUE**

## TABLEAU SYNOPTIQUE DE CARRASCO

### I - DEFINITION DES DEUX ASPECTS DEFINIS PAR CARRASCO

**L'aspect externe :** C'est la partie visible du geste gymnique ( c'est ce que l'on voit )

**L'aspect interne :** Ce sont les actions musculaires qui rentrent en jeu lors de la réalisation d'éléments gymniques.

### II - EXPLICATION DE LA GRILLE

#### 1 - L'aspect externe

Postures : ce sont des attitudes particulières du corps.

Attitudes : ce sont des manières de tenir son corps.

Maintiens : mouvements arrêtés.

#### Evolutions mineures :

- Evolutions horizontales : la chorégraphie, comme la marche, la course, les sauts, les pivots.....
- Evolutions giratoires horizontales : cf. arçons.

#### Evolutions majeures :

- Rotations en avant.
- Rotations en arrière.
- Rotations longitudinales

#### Combinaisons de rotations

Avant + longitudinale Ex : salto avant vrille

Arrière + longitudinale Ex : Salto arrière vrille

Avant + longitudinale + arrière Ex : double salto avant avec une demi-vrille dans le deuxième et un salto arrière = HALF IN BACK OUT

Arrière + longitudinale + Avant Ex : Double salto arrière avec une vrille dans le deuxième et salto avant = BACK IN FULL OUT

#### 2 - Aspect interne

Schémas d'action = actions musculaires principales

ANTEPULSION = élévation du bras devant le corps avec un point d'appui

RETROPULSION = abaissement du bras devant le corps avec un point d'appui

REPULSION = élévation du corps par flexion et extension du bras

IMPULSION = élévation du corps par percussion des jambes ou des bras

GAINAGE = fixation du bassin en avant par contraction des fessiers, immobilisation de la charnière jambes-tronc ( rétroversion )

ABDUCTION = élévation des bras vers le plan latéral

ADDUCTION = abaissement des bras vers le plan latéral

FERMETURE-OUVERTURE = concerne l'angle jambes-tronc

FLEXIBILITE CURVILIGNE = courbette

