Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 29 (1972)

Heft: 5

Artikel: Technique de l'entraînement aux barres asymétriques et conseils pédagogiques de base [deuxième partie]

Autor: Martschini, Ludek

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997150

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Technique de l'entraînement aux barres asymétriques et conseils pédagogiques de base (II)

Ludek Martschini, entraîneur national SFG
Trad. A.L. Fr.

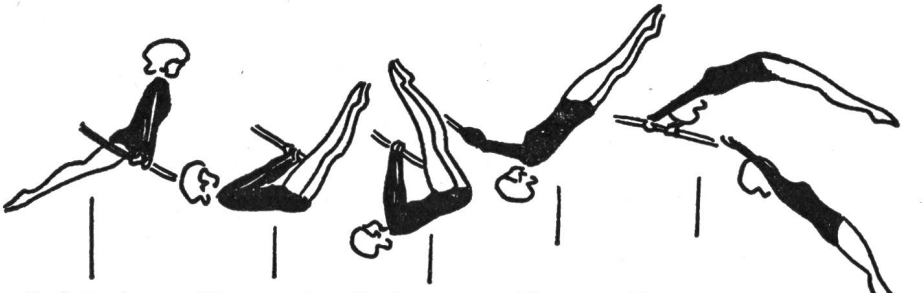
Elancer en avant sous la barre à la station dorsale (image 1)

Technique

L'élancer en avant sous la barre est un des éléments de base des barres asymétriques. On le retrouve dans beaucoup de variations, et il est considéré comme élément de base pour les enchaînements et les liaisons. La technique de cet élément n'est pas la même chez les messieurs et les dames. Les muscles pectoraux étant moins développés chez les dames et, d'autre part, le bassin étant plus lourd, elles ne peuvent pas garder longtemps les jambes vers la barre. C'est pourquoi, l'angle jambes-tronc est le moins fermé possible dans la suspension mi-renversée. Cette position étant avantageuse pour une parfaite exécution.

De l'appui, la gymnaste prend un petit élan en arrière, ce qui lui permet d'obtenir une certaine énergie pour commencer. Dans le mouvement de retour, elle maintient la barre contre ses cuisses; les hanches sont légèrement fléchies. Avec le torse, elle conduit activement le mouvement en arrière. Dans la position horizontale, propulser les jambes en avant en haut en tirant simultanément sur les bras. Par la pression des mains, le corps dessine une courbe, durant laquelle il se tend. Le corps se trouve, alors, dans la position propre à l'élancer en avant sous la barre. A ce moment, deux possibilités s'offrent à la gymnaste; soit de lâcher la barre et d'arriver au sol en douceur et éloignée de la barre, ce qui lui donne encore plus d'élan et lui permet d'exécuter un élancer en avant sous la barre avec un demi-tour.

Elancer en avant sous la barre (image 1)



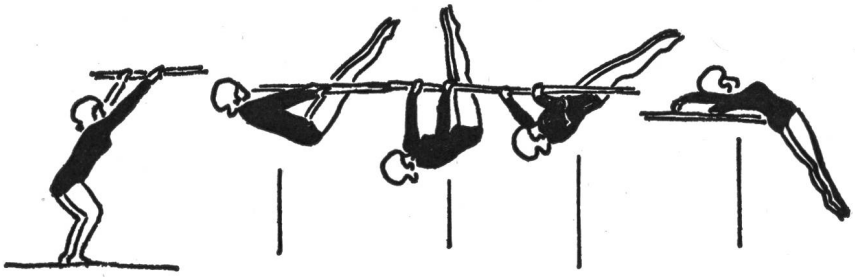
De l'appui | Mouvement arrière actif | Jambes vers la barre en avant en haut | «Piquer» avec les jambes | Repousser avec les mains

Procédé pédagogique

Pour l'introduction de cet élément, nous choisissons le procédé pédagogique suivant:

1. De la station, s'élancer en avant sous la barre: tout d'abord avec élan d'une jambe, puis, appel des deux pieds (image 2). Par exemple: appel de la jambe gauche et balancer énergiquement la jambe droite vers la barre, de façon à ce que le genou ou la cuisse arrive à la barre. Amener simultanément, avec l'aide de la jambe gauche et la force des bras, le bassin vers la barre, la jambe gauche rejoignant alors la jambe droite. Dès cet instant, la gymnaste atteint la suspension mi-renversée, l'angle jambes-tronc ouvert, et elle peut commencer l'élancer en avant sous la barre.

De la station, s'élancer en avant sous la barre (image 2)



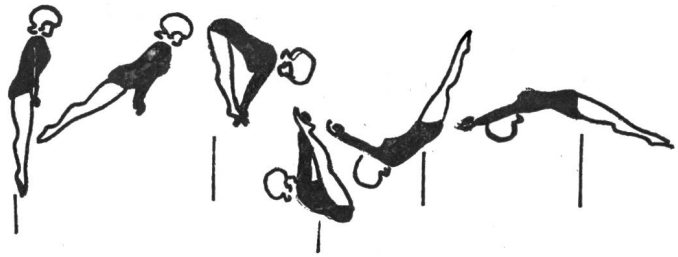
Appel des deux pieds | S'abaisser en arrière | Elévation des jambes et des hanches | «Piquer» avec les jambes | Repousser avec les mains

2. Idem, mais en exécutant le mouvement par-dessus une corde ou une latte, la hauteur augmentant petit à petit, (la distance entre la corde et la barre est importante, elle doit correspondre à la grandeur de la gymnaste. L'entraîneur doit pouvoir juger la distance adéquate).
3. Sauter à l'appui libre, s'abaisser immédiatement en arrière bras tendus et s'élancer en avant sous la barre.
4. De l'appui barre basse, s'élancer en avant sous la barre.
5. De l'appui extérieur barre haute, s'élancer en avant par-dessus la barre basse.
6. De l'appui intérieur barre haute, s'élancer en avant sous la barre.
7. De l'appui pédestre barre basse, prises barre haute, s'élancer en avant sous la barre.
8. Du siège intérieur barre basse, prises barre haute, s'élancer en avant sous la barre.
9. De la suspension couchée, passer les jambes écartées par-dessus la barre basse pour venir en suspension barre haute et s'élancer en avant par-dessus la barre basse.

10 Tour d'appui en arrière suivi d'un élancer en avant sous la barre.

11. Elancer en avant sous la barre avec mouvement carpé dans la deuxième phase.
12. Sauter à l'appui pieds-mains, jambes écartées, et s'élancer en avant sous la barre (image 3).
13. Sauter à l'appui pieds-mains, jambes jointes, et s'élancer en avant sous la barre.
14. De l'appui jambes écartées latéralement par-dessus la barre, s'abaisser en arrière et s'élancer en avant sous la barre.
15. Elancer en avant sous la barre avec un demi-tour ou tour complet.

Sauter à l'appui pieds-mains, jambes écartées, et s'élancer en avant sous la barre (image 3)



Petit élan | Sauter à l'appui, hanches à la verticale sur la barre | Plante des pieds appuyée sur la barre, prises dorsales | «Piquer» avec les jambes | Repousser avec les mains

Aider et assurer

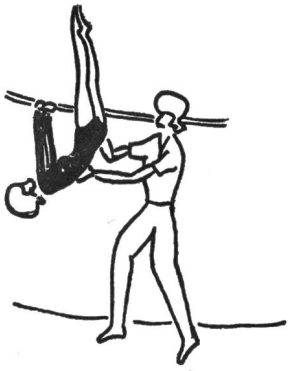
Lors de l'apprentissage, il faut orienter la gymnaste de façon correcte, ceci peut se réaliser avec l'aide de deux entraîneurs.

D'une main tenir sous la cuisse et porter les hanches vers la barre, de l'autre main, élever tout le corps et l'orienter pour l'envol, durant celui-ci saisir la gymnaste à l'épaule et la pousser vers le haut (image 4a et 4b).

Dans la deuxième phase de l'apprentissage; de l'appui barre haute, s'élancer en avant sous la barre, il faut également assurer l'arrivée au sol. C'est pourquoi, il est nécessaire d'observer la gymnaste dans la phase d'envol et de l'assurer, en la soutenant d'une main sous les hanches, et en saisissant son bras de l'autre main (image 4c). Il est préférable de placer une personne entre les barres, afin d'éviter que la gymnaste fasse une chute, dos sur la barre basse, au cas où elle lâcherait la barre trop tard ou même pas du tout.

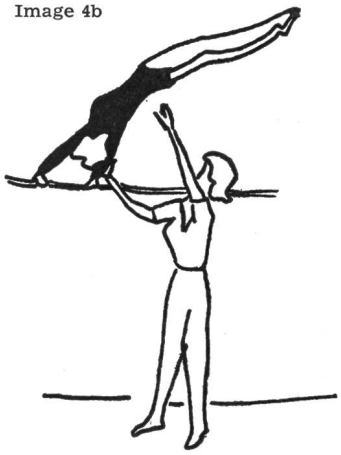
Comment aider

Image 4a



Aider une main à la hanche, l'autre sous la cuisse

Image 4b



Aider en orientant le mouvement

Image 4c

Comment aider lors du passage par-dessus la barre basse

Fautes typiques

1. Lors de l'abaissement en arrière, la gymnaste laisse trop tomber ses hanches, ce qui ne lui permet plus d'obtenir une suspension mi-renversée, angle jambes-tronc ouvert, et l'élancer en avant sous la barre est très bas.
2. La gymnaste fléchit les bras lors de l'abaissement en arrière.
3. Elle repousse trop tôt ou trop tard avec ses mains.
4. Elle n'oriente pas le mouvement en avant en haut, ce qui ne lui permet plus d'obtenir un envol élevé.

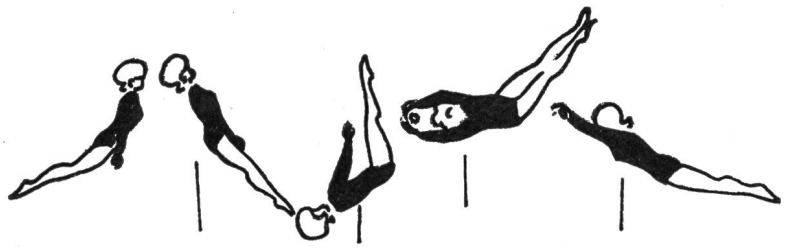
Elancer en avant sous la barre avec demi-tour à gauche (image 5)

Technique

La première phase est identique à l'élancer en avant sous la barre à la station dorsale. Dans la phase d'élévation, le corps et les jambes vont chercher le mouvement et «piquent» en avant en haut, dans la direction de la rotation. Pour augmenter la phase d'envol, la gymnaste se tire à la barre avec les bras, au moment du «piquer». Ce dernier s'effectue en forme de vrille, il commence dans les jambes et se continue dans les hanches et le torse, pour se terminer par un allongement du torse et une extension des bras.

Le mouvement «piquer» des jambes doit s'effectuer de façon continue, devant soi, en s'allongeant le plus possible. La main droite lâche la barre au point mort du balancement en avant, puis, mouvement rapide de l'épaule droite et rotation de la tête et du torse à gauche, ce qui permet à la gymnaste de terminer la rotation vers la gauche. Elle termine le mouvement en prises mixtes, largeur d'épaules. La rotation et le changement de prises doivent se terminer avant que le poids du corps ait une influence sur les bras.

Elancer en avant sous la barre avec demi-tour (image 5)



Mouvement actif en arrière | «Piquer» avec les jambes | Rotation | Mouvement terminé

Procédé pédagogique

Le procédé est identique à celui de l'élancer en avant sous la barre.

Aider et assurer

Durant tout l'exercice, diriger la gymnaste en la saisissant au tronc. Au moment où elle passe en suspension, la soutenir pour éviter qu'elle lâche la barre. Dans la première phase du mouvement, la diriger par les hanches, vers le haut, ce qui permet de la saisir au bon moment et de l'aider à exécuter correctement la rotation (image 6a et 6b).

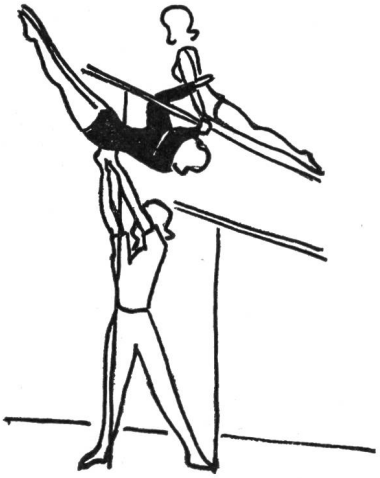
Pour l'apprentissage à la barre basse: se placer directement sous la barre, très près de la gymnaste. La saisir aux hanches (main gauche, hanche droite et main droite, hanche gauche) et l'orienter vers le haut, aider la gymnaste dans l'exécution de la rotation en la saisissant, immédiatement, des deux mains, sous les hanches. Ceci permet de freiner l'élan et d'éviter que la gymnaste tombe avec les jambes au sol.

Comment aider

Image 6a

Comment aider lors d'un demi-tour à une barre

Image 6b



Comment aider lors d'un demi-tour à la barre haute

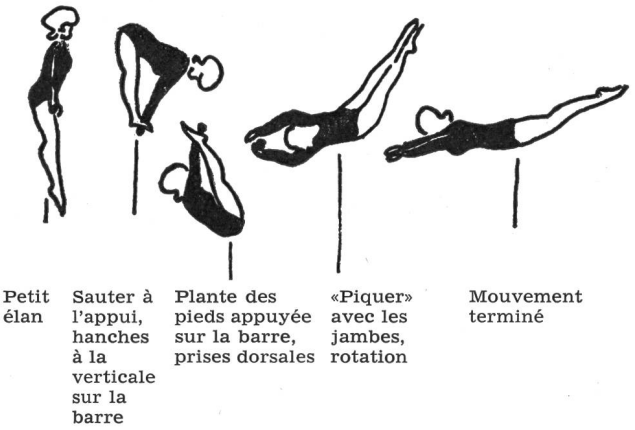
Fautes typiques

1. Flexion des bras lors de l'abaissement en arrière.
2. Chute des hanches à la verticale sous la barre.
3. Mouvement «piquer» exécuté trop tard.
4. Manque d'extension dans la direction de la rotation et manque de répulsion des mains lors de celle-ci.
5. La gymnaste se tire, avec le bras gauche, vers la barre lors de la rotation.
6. La gymnaste effectue la rotation seulement avec les jambes et les hanches, les épaules ne suivent pas le mouvement, ce qui ne lui permet pas de terminer sa rotation.
7. La gymnaste n'oriente pas le mouvement en avant en haut. Ceci est très dangereux, car elle risque de lâcher la barre au moment où elle se trouve en suspension par une main.

De l'appui pieds-mains: élancer en avant sous la barre avec demi-tour (image 7)

De l'appui pieds-mains, appuyer fortement la plante des pieds contre la barre, avec les mains, se tenir en prises dorsales. Le dos rond, la tête inclinée, se laisser tomber en arrière. S'appliquer à ne lâcher la barre, avec les pieds, qu'au point mort du balancement. La position lors du pieds-mains est très avantageuse pour l'élancer en avant sous la barre, car le centre de gravité se trouve élevé, ce qui permet d'obtenir une plus grande vitesse d'exécution (image 7).

De l'appui pieds-mains: élancer en avant sous la barre avec demi-tour (image 7)



De la station faciale barre basse:

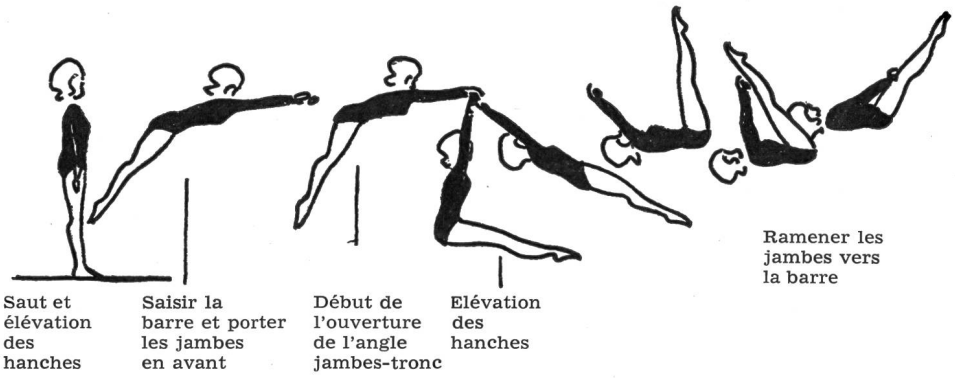
élancer en avant en suspension (image 1)

Technique

La gymnaste se place en arrière de la barre de façon qu'elle doive sauter pour attraper la barre, c'est-à-dire plus en arrière que la station bras tendus en avant. L'élan s'effectue en avant en haut et non vers la barre. Ce saut permet d'élever les hanches. Après avoir saisi la barre, l'angle bras-tronc doit rester ouvert, de cette façon, il ne s'ouvre pas lors du mouvement pendulaire sous la barre, ce qui évite un mouvement heurté.

Une autre rupture du mouvement peut se produire, lorsque la gymnaste saute bras fléchis, et qu'elle se trouve dans l'obligation de tendre brusquement les bras sous la barre. Par l'élan et l'élévation des hanches en avant en haut, la gymnaste doit obtenir un grand mouvement pendulaire. Au moment où elle saisit la barre, les bras doivent être tendus. La gymnaste doit maintenir ses jambes élevées en avant, dans le balancement en avant, elle dirige ses pieds juste au-dessus du sol. Au moment où le corps se trouve à la verticale sous la barre, l'ouverture de l'angle jambes-tronc s'effectue. Légèrement avant le point mort, les hanches sont poussées vers l'avant (elles s'allongent). Par une contraction rapide des abdominaux, la gymnaste ramène les jambes vers la barre.

Elancer en avant en suspension (image 1)



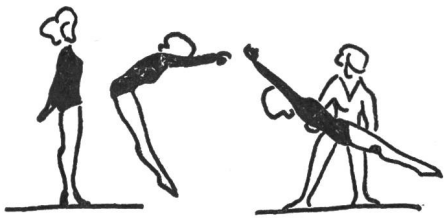
Procédé pédagogique

1. La gymnaste se place en arrière de la barre basse, prises dorsales, buste incliné en avant. L'entraîneur la saisit aux hanches et la tire en arrière en haut, ce qui lui permet d'élever les jambes en avant. De cette position, elle conduit l'élancer en avant en suspension.
2. La gymnaste se place sur un plinth, (banc), prises barre basse: elle s'élance en haut et conduit l'élancer en avant en suspension.
3. La gymnaste se place en arrière de la barre basse, elle saute et conduit l'élancer en avant en suspension.

Aider et assurer

L'entraîneur se place directement devant la barre, à droite ou à gauche de la gymnaste: avec une main, il porte aide dans le dos et avec l'autre sous la cuisse pour la fermeture de l'angle (image 2).

Comment aider (image 2)



Comment aider dans le balancement en avant.

Fautes typiques

1. Sauter bras fléchis.
2. Légère fermeture de l'angle bras-tronc lorsque la gymnaste attrape la barre, ceci est souvent dû à une forte inclinaison en arrière de la tête.
3. Angle jambes-tronc trop fermé lors de la prise de la barre (la gymnaste ne peut maintenir cette fermeture et les pieds touchent le sol).
4. Manque d'extension dans le balancement en avant.
5. Fermeture de l'angle jambes-tronc effectuée trop tôt, c'est-à-dire avant que la gymnaste ait terminé son balancement en avant.

Bascule avec engagement d'une jambe (image 3)

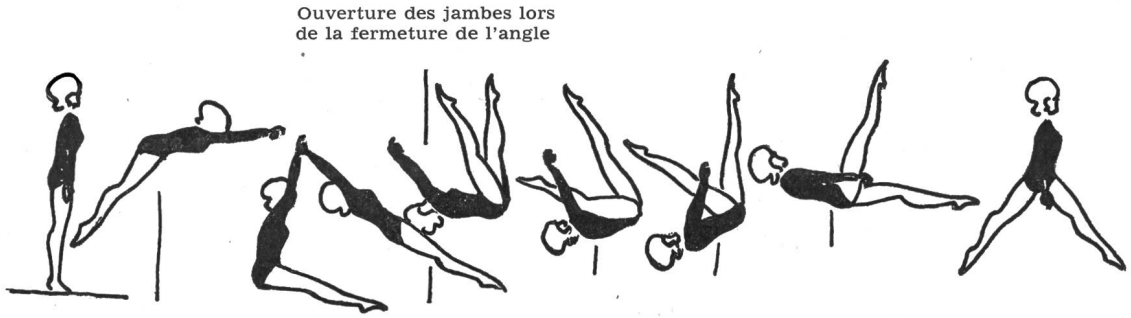
Technique

La gymnaste, après l'élancer en avant en suspension, ferme l'angle jambes-tronc et ramène une jambe presque vers l'épaule, l'autre vers la barre. La fermeture de la jambe sur l'épaule est nécessaire, afin d'obtenir un écart suffisamment grand entre la cuisse et la barre. Une ouverture énergique de l'angle jambes-tronc s'enchaîne immédiatement au balancement de retour, ainsi qu'une fermeture de l'angle bras-tronc pour permettre l'établissement. La gymnaste tire la première jambe en haut et par-dessus la barre, elle amène les hanches vers cette dernière et tire la deuxième jambe en arrière. L'élan de la jambe arrière se transmet à l'articulation de la hanche, qui est fixée, et la contraction des abdominaux se transmet au torse, ce qui permet d'obtenir l'appui. L'élément se termine à l'appui, les jambes écartées de façon égale devant et derrière, la tête dans le prolongement du corps.

Remarques

Du début, et presque jusqu'à la fin, la gymnaste est en prises dorsales pouce dessus, lors du passage à l'appui, elle déplace le pouce dessous.

Bascule avec engagement d'une jambe (image 3)



Saut et élévation des hanches | Début de l'ouverture de l'angle jambes-tronc | Elévation des hanches | Une jambe vers l'épaule, l'autre vers la barre | Distance barre-cuisse | Tirer la première jambe en haut par-dessus la barre et début de l'établissement | Appui, prises dorsales, pouce dessous, écart égal des deux jambes

Aider et assurer

De façon identique à l'élancer en avant en suspension, et au moment où la gymnaste tire sa jambe en arrière, c'est-à-dire dans la deuxième phase, l'entraîneur presse sur cette deuxième jambe. (image 3a et 3b).

Suite page 117

Suite de la page 108

Comment aider

Image 3a

Image 3b

Fautes typiques

1. Etablissement bras fléchis (image 4).
2. La jambe avant n'est pas assez tirée en avant en haut et la deuxième jambe n'est pas suffisamment tirée en arrière.
3. Ecart insuffisant ou inégal des jambes au moment de l'appui.

Image 4

Etablissement bras fléchis

Possibilités d'enchaînements

1. Bascule avec engagement d'une jambe.
2. Grande bascule (bascule de fond).
3. Passement.
4. Petite bascule.

Remarques

L'acquisition de l'élancer en avant en suspension et de l'oscillation sont indispensables à l'apprentissage de la bascule avec engagement d'une jambe.

La série d'éléments qui se termine aujourd'hui est une base pour la gymnastique aux barres asymétriques, base que j'ai volontairement limitée aux éléments que je juge indispensables. Les éléments décrits ci-dessus peuvent être considérés comme éléments de liaison pour des difficultés moyennes et supérieures. Les éléments de base avec leur mouvement de base (bascule - oscillation - élancer en avant sous la barre) sont également indispensables pour maîtriser les difficultés supérieures.

Je voudrais également préciser que, si je n'ai pas décrit des éléments de base simple, tels que l'établissement par renversement en arrière, l'établissement par le jarret, engagement d'une jambe, tour d'appui avant du siège latéral droit ou gauche, piston, etc.) cela ne signifie pas que l'on doive les laisser de côté. Lors de mes visites d'entraînement, j'ai rencontré, très souvent, des entraîneurs qui travaillaient des éléments de difficultés, avec leurs gymnastes, sans aucun procédé pédagogique. Ceci ne conduit pas seulement à inculquer de mauvaises habitudes dans les mouvements (dynamique, stéréotype), mais à provoquer également des blessures corporelles, qui ne pourront plus être totalement éliminées.

Un bon entraîneur suit les procédés pédagogiques se rapportant non seulement aux éléments, mais également à la planification de l'entraînement et il accepte les lois régissant les principes d'entraînement et la pédagogie.

DUL-X Massage
Contre les foulures
Contre les foulures
Flacons Fr. 4.50 7.80 et 13.80
En pharmacies et drogueries
BIOKOSMA SA 9642 Ebnat-Kappel