

Intervention visant à modifier la perception des gymnastes féminines à l'égard de la préparation physique

Le premier auteur est étudiante en 2^{ème} année du Master en Sciences de la Motricité de l'ULg. Le texte ci-dessous est tiré d'un travail réalisé dans le cadre d'un enseignement proposé par le dernier auteur, professeur titulaire du cours « Projet d'Analyse de l'Intervention dans les APS – Recherche Action » au Département des Sciences de la Motricité de l'Université de Liège. Le deuxième auteur y travaille en tant qu'assistant-doctorant.

Cette étude s'est réalisée auprès d'un groupe de sept gymnastes « espoirs » âgées de 12 à 16 ans dans un club de la région liégeoise. Ces jeunes filles s'entraînent entre 12 et 15 heures par semaine. Selon la période de l'année, parmi les séances d'entraînement, 2 à 7 heures sont consacrées chaque semaine à la musculation et à la préparation physique. Nous avons constaté qu'à cet âge, entrant en crise d'adolescence, les gymnastes, osent se rebeller et commencent à adopter de nouveaux centres d'intérêt, notamment les sorties et les amis. Le maintien de la motivation pour le sport à cet âge est donc un défi permanent.

Notamment lorsqu'il exige des investissements importants pour participer à des compétitions, il arrive fréquemment que certaines décident d'arrêter la compétition ou, plus grave, d'abandonner purement et simplement la gymnastique.

A la décharge des adolescentes, il apparaît malheureusement que les séances de préparation physique sont souvent rébarbatives. En effet, les entraîneurs proposent généralement des routines et les gymnastes sont finalement très peu suivies, encouragées et corrigées. On peut notamment expliquer cette situation par l'implication simultanée des entraîneurs dans plusieurs groupes.

Nous considérons par ailleurs que les entraîneurs tendent souvent à reproduire des stratégies d'intervention qu'ils ont eux-mêmes expérimentées lors de leur pratique en tant qu'athlètes, sans percevoir les besoins et attentes caractérisant les jeunes du 21^{ème} siècle.

La perception des gymnastes à l'égard de la préparation physique semblant généralement négative, il serait opportun de vérifier si c'est bien le cas et, dans l'affirmative, de proposer une alternative aux approches traditionnelles qui pourraient constituer un frein au développement sportif des jeunes.

I. Situation actuelle

1. Préparation physique en gymnastique

La préparation physique est définie par Pradet (1996) comme l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement visant au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Son but est de développer les capacités physiques de l'athlète. En gymnastique féminine, elle permet à la gymnaste de réaliser des enchaînements avec un maximum de réussite et d'amplitude. Il faut dix fois plus de temps à une gymnaste pour apprendre des difficultés techniques si elle n'a pas les aptitudes et les moyens physiques nécessaires (Thomas, 1979).

La préparation physique est donc considérée comme le point de départ de tout apprentissage technique (Carrasco, 1979). Selon Weineck (1997), seul un développement harmonieux de tous les facteurs déterminants de la capacité de performance permet d'atteindre le niveau optimal de performance individuelle. Commencée dès le plus jeune âge, la préparation physique devrait se poursuivre tout au long de la carrière sportive. Son enjeu consiste à former des jeunes gymnastes pour qu'elles s'adaptent aux exigences de la performance à long terme.

2. Abandon

La gymnastique fait partie des disciplines où l'on identifie un des taux d'abandon les plus élevés (British Gymnastics, 2011). Ewing et Seefeldt (2002) signalent que l'absence de plaisir constitue l'une des principales causes d'abandon du sport. Ils soulignent que le premier aspect que les jeunes sportifs changeraient dans leurs séances concerne le caractère ludique car il est sous-exploité. La gymnastique peut aussi être considérée comme un « sport de passage » car, lorsque celle-ci est abandonnée, elle est souvent remplacée par un autre sport (Truchot, Moreau et Pichault, 2002). Ceci peut être dû aux exigences importantes de la discipline et au volume d'entraînement nécessaire pour obtenir des améliorations très minimes. A partir d'un échantillon de 5.000 sportifs et de leurs parents Mason, Kay, Batten, Horne, et Nevill (2010) ont examiné les raisons pour lesquelles les jeunes gymnastes arrêtaient de pratiquer leur discipline. Ils en ont tiré des conclusions quant aux motivations à la pratique ou à l'abandon des gymnastes. Parmi les bénéfices associés au fait d'être gymnaste, ils citent l'amélioration de la force et de la forme physique, l'amusement, le plaisir. Par ailleurs, les raisons d'arrêter la gymnastique comprennent l'ennui et la répétition des activités ainsi que la mauvaise relation avec l'entraîneur.

Ces mêmes auteurs formulent quelques recommandations. Ainsi, ils encouragent les entraîneurs à proposer des séances plus amusantes, moins sérieuses, comprenant plus d'interactions sociales ou encore laissant plus de liberté d'initiative et d'action aux gymnastes. Ils soulignent également le manque de ressources mises à la disposition des entraîneurs les incitant à proposer des échauffements ou des séances plus ludiques. A notre connaissance, le seul article traitant de ce sujet est celui de Gagné, Ryan et Bargmann (2003), mettant en évidence qu'un entraînement gymnique tenant compte de la motivation des gymnastes entraîne une diminution du risque d'abandon et de blessures.

Dans le cadre de cette étude, nous avons décidé d'expérimenter un cycle de préparation physique original et d'en évaluer l'impact sur les perceptions des gymnastes.

II. Intervention

1. Design de l'étude

a) Observation initiale et prise de contact

Avant toute chose, nous avons demandé l'autorisation de réaliser notre étude auprès du club ainsi qu'au groupe de gymnastes concerné. Nous nous sommes donc rendus dans le club concerné afin d'assister à une séance de préparation physique traditionnelle proposée par l'entraîneur officiel des gymnastes. Cette observation nous a permis d'objectiver la problématique existant au sein de ce groupe de gymnastes. A la fin de cette séance, nous avons demandé à ces jeunes filles de compléter un questionnaire portant sur leurs perceptions de la préparation physique. Les réponses ainsi fournies nous ont montré qu'une intervention au sein de ce groupe était tout à fait indiquée.

b) *Pré-test*

Juste avant le début de notre intervention, un questionnaire a été proposé aux gymnastes. Ce questionnaire était composé de 6 questions fermées présentées sous la forme d'une échelle de Likert en 4 points (tout à fait d'accord, d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord). En dessous de chacune d'entre elles, nous leur demandions de justifier leur réponse par trois mots-clés.

Les différentes thématiques de ce questionnaire sont présentées au tableau 1. Elles portaient sur (1) la connaissance de la préparation physique, (2) l'estimation de son importance, (3) son appréciation, (4) l'ambiance du groupe, (5) la relation entraîneur-gymnastes et (6) la motivation lors de ces séances. Ceci nous a permis d'objectiver au mieux les opinions des gymnastes avant notre intervention.

Tableau 1. *Questions posées aux gymnastes lors du pré-test*

Connaissance	<i>La préparation physique, tu sais ce que c'est...</i>
Importance	<i>La préparation physique est importante...</i>
Appréciation	<i>Actuellement, tu apprécies les séances de préparation physique...</i>
Ambiance	<i>L'ambiance dans le groupe est aussi bonne lors de la préparation physique que lors des séances habituelles de gymnastique...</i>
Relation avec l'entraîneur	<i>La relation avec l'entraîneur est aussi bonne lors de la préparation physique que lors des séances habituelles de gymnastique...</i>
Motivation	<i>Tu es autant motivée lors de la préparation physique que lors des séances habituelles de gymnastique...</i>

c) *Cycle de six séances*

Un cycle de 6 séances originales qui pourraient répondre aux attentes des gymnastes en matière de préparation physique a été mis en place. Chacune de ces séances présentait un thème spécifique d'activités adaptées à la préparation physique. Au-delà de leur originalité, nous avons tenu à instaurer une certaine logique dans l'ordre de présentation des activités, l'objectif étant d'évoluer de la sensibilisation à l'autonomie. Assurée par le premier auteur, cette intervention a donc été répartie sur 6 semaines à raison d'une fois par semaine pendant 2 heures.

L'objectif et le contenu principal des six séances sont décrits succinctement ci-dessous. Leur contenu détaillé est proposé en annexe de ce document.

- ✓ *Séance 1 : sensibilisation.* Présentation Power-Point définissant la préparation physique et expliquant son importance en gymnastique, suivie par une séance traditionnelle.
- ✓ *Séance 2 : coopération.* Circuit dans lequel les gymnastes travaillaient par deux, l'une réalisant un travail et la partenaire manipulant, aidant ou offrant une résistance en fonction des consignes données. Les rôles étaient ensuite inversés.
- ✓ *Séance 3 : exploitation du matériel.* Circuit sous forme de « Tour du Monde » exploitant tous les engins mis à disposition dans la salle.
- ✓ *Séance 4 : gainage et proprioception.* Circuit de proprioception suivi d'une initiation au Swiss-ball.
- ✓ *Séance 5 : circuit ludique.* Circuit de préparation physique générale combiné à une épreuve de blind-test musical.
- ✓ *Séance 6 : autonomie.* Séance réalisée par les gymnastes elles-mêmes.

Au terme de chaque séance, les gymnastes recevaient un questionnaire post-séance. Cet outil était composé de 6 questions fermées, présentées sous la forme d'une échelle bipolaire en 10 points (1= pas du tout d'accord ; 10 = tout à fait d'accord) et portant sur différentes thématiques (tableau 2).

Tableau 2. Questions posées aux gymnastes après chacune des six séances

Appréciation	<i>Tu as apprécié la séance</i>
Motivation	<i>Tu étais motivée durant la séance</i>
Ambiance	<i>L'ambiance était bonne pendant la séance</i>
Apprentissage	<i>Tu as appris quelque chose de nouveau pendant la séance</i>
Compréhension	<i>Tu comprends mieux à quoi sert la préparation physique</i>
A refaire	<i>Tu souhaiterais que ton entraîneur propose à nouveau ce genre de séance</i>

d) Post-test

Au terme de ces six séances, les gymnastes ont à nouveau été interrogées selon les mêmes modalités que lors du pré-test (tableau 1).

2. Traitement des données

Les réponses collectées dans les différents questionnaires ont été encodées dans une base de données Excel et traitées au moyen du logiciel Statistica. Le test t de Student pour échantillons appariés a été utilisé pour apprécier la signification statistique des différences entre le début et la fin de notre intervention mais aussi d'une séance à l'autre.

III. Résultats

1. Evolution des avis des gymnastes entre le pré- et le post-test

Comme illustré à la figure 1, nous pouvons constater que les perceptions des gymnastes ont connu une amélioration significative entre le début et la fin de notre intervention ($p < 0,05$). Au sujet des représentations des gymnastes, notre intervention a eu comme conséquence une amélioration très significative de leur connaissance ($p < 0,01$) et hautement significative de leur appréciation de la préparation physique ($p < 0,001$), tandis que leur estimation de l'importance de ce type d'entraînement n'a pas évolué bien que les sportives en comprennent maintenant mieux le sens.

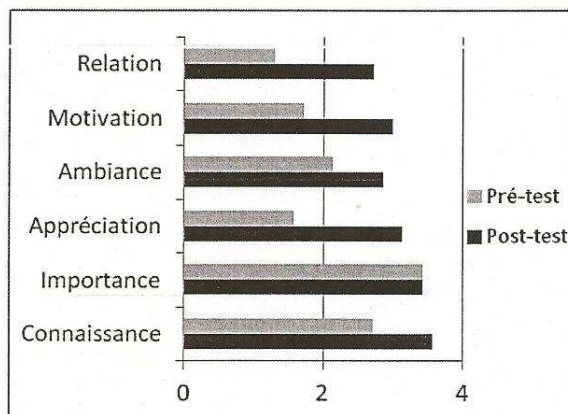


Figure 1. Réponses aux questionnaires pré- et post-intervention

Le climat régnant dans le groupe a connu une évolution significative ($p < 0,05$), les gymnastes appréciant le caractère novateur des séances proposées. La relation entraîneur-athlète a, quant à elle, évolué de manière très significative ($p < 0,01$). Ceci peut toutefois s'expliquer par l'intervention d'un entraîneur différent lors des séances de préparation physique originales. Enfin, la motivation a augmenté de manière hautement significative ($p < 0,001$), les gymnastes ayant mentionné l'amusement, une meilleure compréhension de la préparation physique et la diversité des séances comme principaux déterminants des changements enregistrés.

2. Evolution des avis des gymnastes au fil des séances

Lorsque l'on s'intéresse à l'évolution des perceptions des gymnastes au fil des séances, nous constatons également une évolution progressive (figure 2).

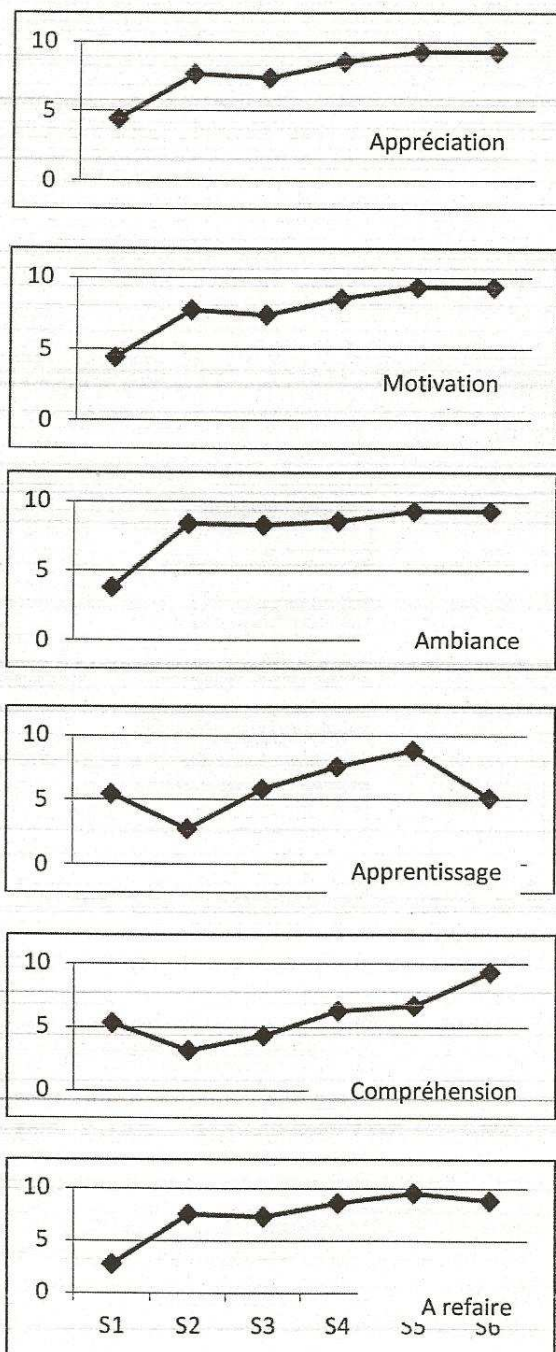


Figure 2. Réponses aux questionnaires post-séance par semaine d'intervention

Cependant, nous observons, que certains éléments ont évolué de manière plus importante que d'autres. Les aspects liés à l'ambiance, à la motivation et à l'appréciation ont très rapidement augmenté dès la deuxième semaine d'intervention et sont restés constants jusqu'à la dernière séance. Ceci peut être lié à l'orientation ludique et novatrice des séances ayant été donnée à la suite des recommandations de la littérature (Mason et al., 2010). Ainsi, le fait de proposer des séances plus amusantes et plus ludiques, comprenant plus d'interactions sociales ou encore laissant plus de liberté d'initiative et d'action aux gymnastes, leur a permis de travailler en s'amusant et de ressentir moins de contraintes.

Les aspects liés à la compréhension et à l'apprentissage ont, quant à eux, augmenté de manière plus ou moins progressive au cours de l'intervention, en fonction du contenu des séances. Par exemple, la première séance, comportant une introduction théorique sur la préparation physique, a permis d'améliorer la perception des gymnastes à propos de leur apprentissage. Les séances 4 et 5 ont amené le même type d'évolution, sans doute parce que ces dernières proposaient des exercices et du matériel originaux.

IV. Conclusions et implications

Cette étude a tendance à confirmer les hypothèses avancées par la littérature actuelle concernant la nécessité d'aborder l'entraînement gymnique autrement. Toutefois, ces séances à orientation ludique ne sont pas suffisantes pour un entraînement optimal et sont plus à envisager dans un rôle de renforcement motivationnel. Nous recommandons donc aux entraîneurs d'intégrer ce type de séances ponctuellement, en fonction des nécessités propres à chaque groupe de gymnastes. Le prolongement logique de cette étude serait d'appliquer une intervention similaire dans des conditions d'expérimentation différentes.

Dans un premier temps, il serait judicieux d'écarter le chercheur de l'intervention en limitant son action à la récolte des données afin de mieux objectiver les changements liés à l'instauration de ce type de programme. Cela aurait aussi l'avantage de permettre à l'entraîneur de réfléchir sur sa pratique et ainsi modifier son action à plus long terme sans être dépendant du chercheur. Bien que ce type de démarche implique un investissement conséquent pour le praticien, la collecte de données objectives permet à ce dernier d'identifier les perceptions des participants vis-à-vis de son intervention et, in fine, d'améliorer son action éducative.

V. Références

British Gymnastics (2011). *Examining the reasons why young gymnasts drop-out, or withdraw from, participation in recreational and competitive gymnastics*. Article consulté sur internet le 12 novembre 2011 :

http://www.britishgymnastics.org/site/gymnast_online/magazines/A1qw7k/TheGymnastFeb2011/resources/29.htm.

Carrasco, R. (1979). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris: Editions Vigot.

Ewing, M.E., & Seefeldt, V. (2002). Patterns of participation in american agency sponsored youth sports. In F.L. Smoll, & R.E. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sport* (pp. 39-56). Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

Mason, C., Kay, T., Batten, E., Horne, D. & Nevill, M. (2010). *Examining the reasons why young gymnasts drop-out, or withdraw from, participation in recreational and competitive gymnastics* (for British Gymnastics).

Pradet, M. (1996). *La préparation physique*. Paris : INSEP.

Thomas, L. (1979). *Compte-rendu du stage international de gymnastique*. Paris : éditions de l'INSEP.

Truchot, G., Moreau, A., & Pichault, A. (2002). *Le sport chez les jeunes de 12 à 17 ans*. Sport STAT-Info, ministère des sports - mission statistique.

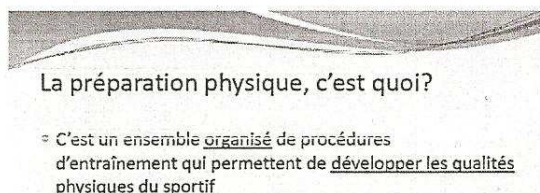
Weineck, J. (1997). *Manuel d'entraînement*, 4^{ème} édition. Paris : éditions Vigot.

VI. Annexes

Les séances présentées ci-dessous sont le fruit d'une recherche bibliographique variée, expliquant la diversité et le caractère « brouillon » des figures présentées. Cette forme de présentation s'inscrit dans une démarche réflexive au travers de laquelle, chaque praticien peut construire ses propres séances avec le matériel dont il dispose dans les ressources accessibles dans des ouvrages, des articles de revues et/ou sur internet. Il veillera cependant à respecter une attitude éthique en citant les références utilisées dans ses préparations. Le système de référencement présenté sous forme de chiffres dans ce document en est un exemple concret.

Séance 1 : sensibilisation

Exemple de power-point :



La préparation physique, c'est quoi?

◦ C'est un ensemble organisé de procédures d'entraînement qui permettent de développer les qualités physiques du sportif

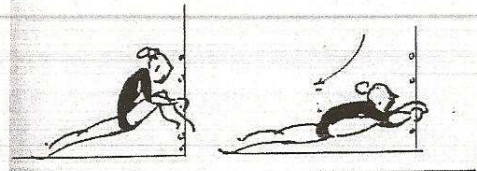


Pourquoi est-ce important en gymnastique?

- Cela permet de faire des enchaînements avec un maximum de réussite et d'amplitude
 - La gymnaste est plus à l'aise et a plus de facilité dans ses mouvements
 - Sans préparation physique, il faut **10 fois** plus de temps pour apprendre des difficultés techniques
 - Cela permet de s'adapter aux exigences de la performance sur le long terme
 - Elle diminue le risque de blessure!
- ➔ La PP à l'entraînement est déterminante pour atteindre la performance souhaitée

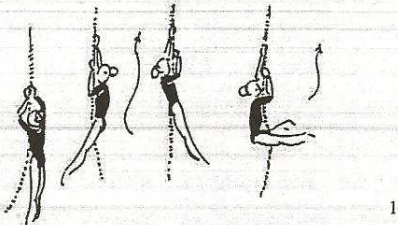
Exercice 4: Assouplissement jambes (sur petite poutre, pas espalier)

- Face à la petite poutre, grand écart, jambe avant sur poutre



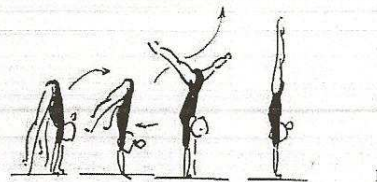
Exercice 1 : Retropulsion

- Montée sur corde, corps tendu
- Départ assis au sol jambes écartées



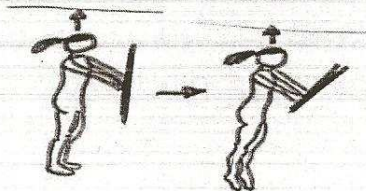
Exercice 5: Antépulsion

- Monter en force à l'ATR contre l'espalier



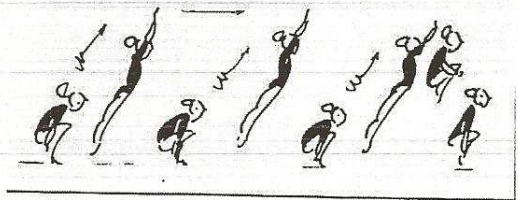
Exercice 2 : Renforcement chevilles-mollets

- Monter sur pointes de pieds, mains à la barre de danse, corps tendu



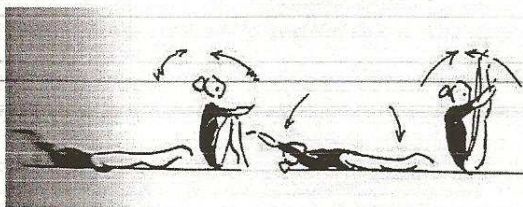
Exercice 6: Impulsion jambes

- Sauts de grenouille : flexion complète des jambes, suivie d'un saut en extension complète, en déplacement vers l'avant



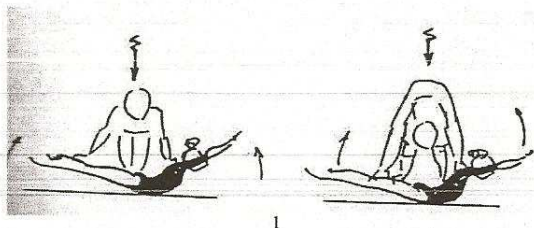
Exercice 3: Fermeture au sol

- Position couchée au sol sur le dos, fermeture jambes fléchies puis tendues



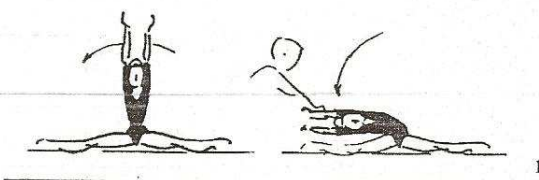
Exercice 7: Ouverture (sans aide)

- Coucher ventral, corps tendu, bras devant
- Lever jambes et buste et maintenir

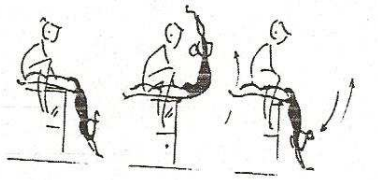


Exercice 8: Assouplissement jambes

- Grand écart facial avec inclinaison latérale du buste (sans aide)



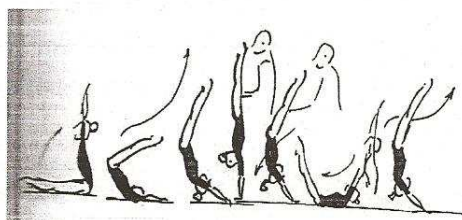
- Extensions rapides et de faible amplitude



Séance 2 : coopération

Exercice 1 : Antépulsion

- Roulade arrière bras tendus à l'ATR, suivie d'une roulade avant pour repartir en roulade arrière
- La copine aide pour le passage à l'ATR



Exercice 4: Répulsion

- Appui facial mains surélevées sur caisson
- Copine assise à cheval sur la gymnaste, et flexion-répulsion bras



Exercice 5: Impulsion jambes

- Sauts cloche-pieds, la partenaire émet une résistance vers l'arrière

Exercice 6: Gainage

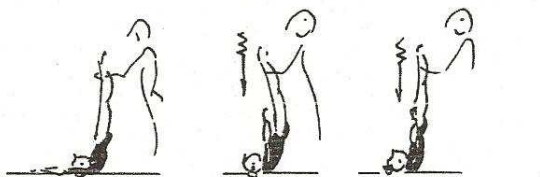
Exercice 2 : Renforcement adducteurs

- Coucher dorsal, le corps tendu, les jambes légèrement écartées
- La gymnaste tente de refermer les jambes et la partenaire résiste en mettant ses mains au niveau des chevilles



Exercice 3: Ouverture

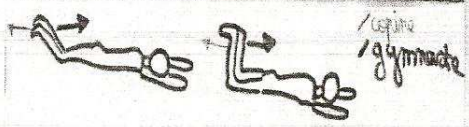
- Gymnaste à plat ventre sur plinth, jambes maintenues par la partenaire, buste dans le vide, mains derrière la tête



- En chandelle, corps gainé
- La partenaire appuie vers le bas, la gymnaste résiste à la flexion en maintenant le corps gainé

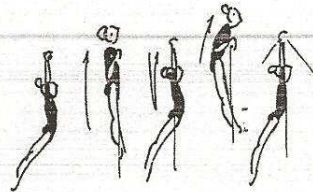
Exercice 7: Renforcement I-J

- Coucher ventral, jambes légèrement fléchies, la gymnaste réalise des flexions de genou, sa partenaire émet une résistance



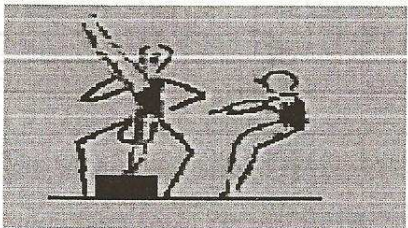
Exercice 2 : Retropulsion de bras

- En suspension à la barre supérieure, s'élever par tirades corps tendu



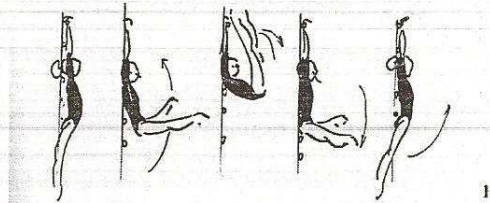
Exercice 8: Flexibilité du tronc + impulsion bras

- Courbette sur tremplin avec partenaire
- Maintenir l'ouverture avec l'aide de la copine
- Maintenir la position finale en déséquilibre arrière, dos rond, bras tendus



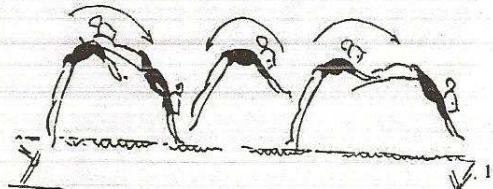
Exercice 3: Fermeture

- En suspension dorsale à l'espalier, monter jambes en fermeture



Exercice 4: Impulsion bras

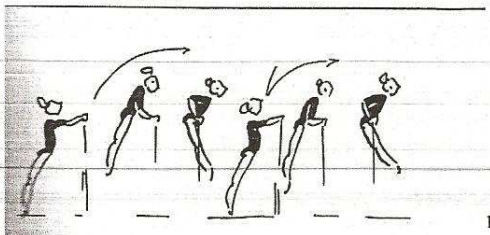
- Impulsion bras sur grand trampoline



Séance 3 : exploitation du matériel

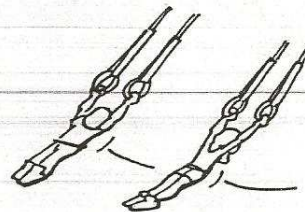
Exercice 1 : Retropulsion

- Sauter vivement à l'appui sur la barre en tirant, se repousser et remonter aussitôt



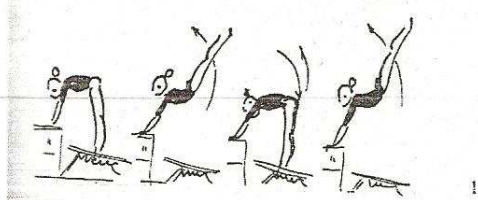
Exercice 5: Balancer

- Balancés aux anneaux



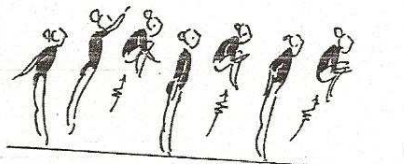
Exercice 6: Ouverture

- Mains sur table de saut, rebonds dans le mini-trampoline et projection vive des deux jambes vers l'arrière



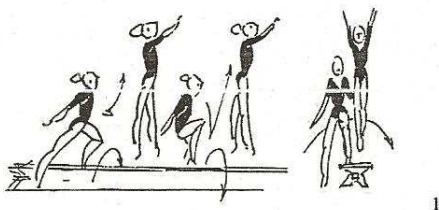
Exercice 10: Impulsion de jambes

- Rebonds successifs avec groupé des deux jambes sur la poitrine



Exercice 7: Impulsion jambes

- Une jambe fléchie sur un banc, poussée complète de cette jambe pour sauter de l'autre côté du banc en changeant de jambe.



Exercice 11 : Répulsion bras

- Appui dorsal, pieds surélevés, flexion-répulsion des bras



Séance 4 : gainage et proprioception

Exercice 8: Gainage

- En appui dorsal, épaules et talons surélevés, s'établir à l'horizontale et maintenir gainé



Partie 1 : proprioception

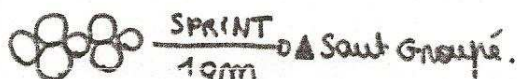
Exercice 1 : Planche de kiné

- S'équilibrer sur 2 pieds



Exercice 2 : Cerceaux

- Deux pieds/1 pied suivi d'un sprint terminé par un saut groupé avec réception parfaite

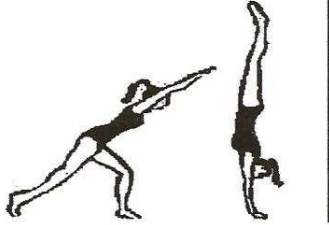


Exercice 9: équerre sur



Exercice 3: ATR

- ATR et marcher sur 10 m



Exercice 4: Chevilles

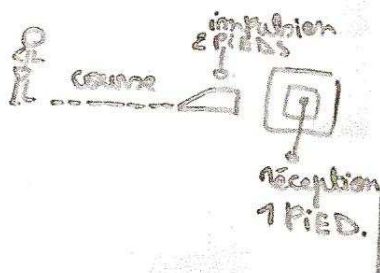
- Sur un pied, mains aux hanches
- Monter sur pointes de pieds, fléchir genou et monter-descendre



Exercice 5: Chevilles (idem avec l'autre jambe)

Exercice 6: Mini-trampoline

- Course sur 10m, impulsion deux pieds et réception un pied dans mini-trampoline
- Alternier le pied de réception



Exercice 7: ATR

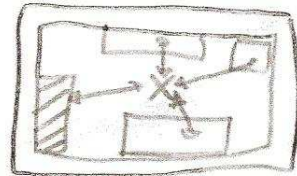
- ATR demi-tour ou tour complet



1

Exercice 8: Grand trampoline

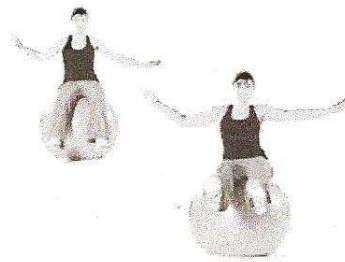
- Réception sur différentes surfaces (tapis fins, mousse, gros tapis mous etc.)



Partie 2 : gainage avec Swiss-ball

Exercice 1

- S'asseoir sur le Swiss-ball et tenir en équilibre dessus sans que les pieds touchent le sol



8

Exercice 2 :

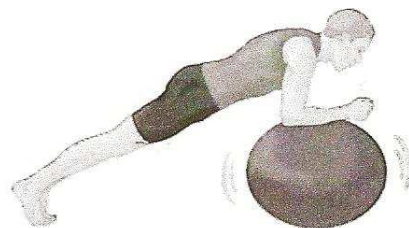
- Même chose à quatre pattes



7

Exercice 3 :

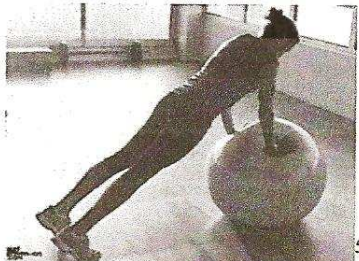
- Gainage, coudes en appui sur le swiss-ball



4

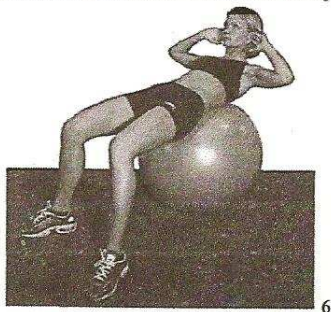
Exercice 4 :

- Idem, mais ce sont les mains en appui sur le ballon



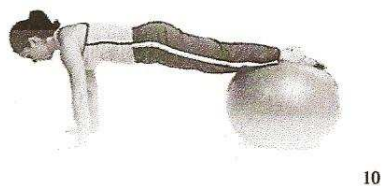
Exercice 5 :

- Abdominaux sur le swiss-hall



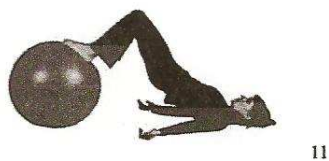
Exercice 6 :

- Gainage en chute faciale, mains au sol, pieds sur le Swiss-ball



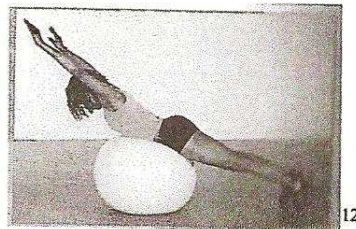
Exercice 7

- Hanches relevées, pieds sur le Swiss-ball, serrer les abdominaux et les fessiers



Exercice 8

- Les pointes de pieds sont en appui au sol, l'abdomen sur le Swiss-ball, les bras sont tendus dans le prolongement du tronc



Exercice 9

- Coude en appui sur le Swiss-ball, pieds au sol de côté et gainage latéral



Remarque :

- Pour tous les exercices, les gymnastes doivent penser à rester gainées et à maintenir le dos droit

Séance 5 : ludique

Un CD est préenregistré avec la durée exacte du travail musculaire, du repos et du changement d'atelier :

45'' → renforcement musculaire et écoute du morceau à reconnaître

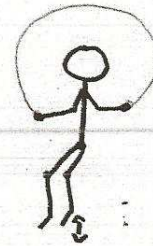
30'' → musique calme (toujours identique) pour noter la réponse, temps de repos

15'' → transition vers l'atelier suivant

BLIND TEST :

Prénom :		
Chanson	Chanteur/groupe	Titre de la chanson
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Bonus		

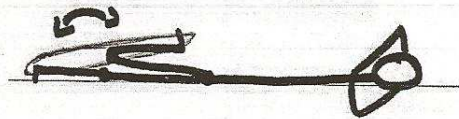
Exercice 4: saut à la corde (cardio)



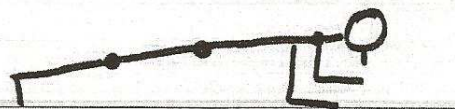
Exercice 5: monter-descendre bras et jambes en même temps (dorsaux)



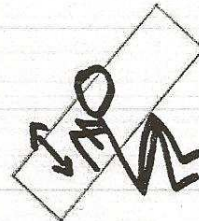
Exercice 6: flexion-extension d'une jambe avec élastique (I-J)



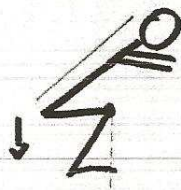
Exercice 1 : gainage



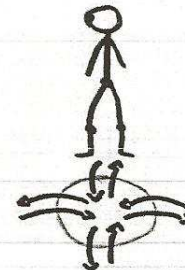
Exercice 7: flexion-extension des coudes avec mains sur le banc (triceps)



Exercice 2 : squat descendre et remonter (quadriceps)



Exercice 8: sauts avant-arrière-côté-côté dans un cerceau (cardio)



Remarque : les genoux ne doivent jamais dépasser les pieds car risque de blessure !

Exercice 3: coincer un élastique sous le pied et flexion-extension des avant-bras (biceps)



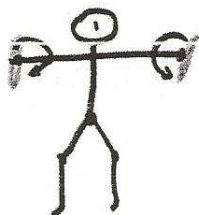
Exercice 9: gainage en appui sur un coude



Exercice 10: écarter 1 jambe avec élastique (abducteurs)



Exercice 11: petites rotations des bras avec une bouteille d'eau dans chaque main (deltoïdes)



Exercice 12: skipping- tape-fesse - course entre 3 cônes



Séance 6 : créativité et autonomie

A partir des enseignements reçus durant les 5 premières séances, les gymnastes composent elles-mêmes leur propre séance de préparation physique. Elles disposent du matériel qui a été mis à disposition préalablement. L'entraîneur les oriente et les conseille sans leur imposer le contenu des exercices.

Bibliographie :

¹Carrasco, R. (1979). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agrès*. Paris : Editions Vigot.
²<http://www.sport-image.fr> (consulté le 20/01/12)
³<http://www.ultra-soins.com> (consulté le 20/01/12)
⁴<http://santesportmag.wordpress.com> (consulté le 20/01/12)
⁵<http://www.surf-prevention.com> (consulté le 20/01/12)
⁶<http://cmbolbec.forumsactifs.com/t23-swiss-ball> (consulté le 20/01/12)
⁷<http://www.coachezvous.fr> (consulté le 20/01/12)
⁸<http://www.mobilesport.ch> (consulté le 20/01/12)
⁹<http://www.teva.fr/actualite/284434-gardez-forme-gymnastique-douce-maison.html>(consulté le 20/01/12)
¹⁰<http://www.spiritoffitness.fr/courspilates.htm> (consulté le 20/01/2012)
¹¹<http://emmanuelmace.over-blog.com/article-swiss-ball-des-exos-pour-vos-ados-88166539.html> (consulté le 20/01/2012)
¹² Pauly, O. (2011). *Gainage : 300 exercices de renforcement musculaire*. Paris : Editions Amphora.