

POUR APPRENDRE ET PROGRESSER

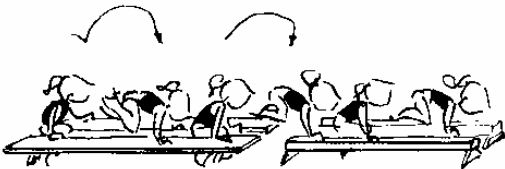
APPUI TENDU RENVERSÉ (ATR)

A l'échauffement :

- ❑ Mobilisation des poignets en variant les déplacements en position 4 pattes (jambes pliées, genoux au sol) et quadrupédie (jambes tendues, pieds au sol) :
 - Se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté, en tournant (l' horloge), en avançant main et pied du même côté en même temps, en posant une main après l'autre et un pied après l'autre (main, main, pied, pied), en croisant main et pied en se déplaçant sur le côté etc ...
- ❑ Situations de gainage : contraction de l'ensemble des muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers, jambes) pour obtenir un corps tonique (par opposition à relâché) :
 - En appui sur les coudes, jambes tendues, pointes de pied allongées (c'est le dessus du pied qui est en contact avec le sol), maintenir la position le plus longtemps possible (un camarade peut venir appuyer au niveau du bassin pour mettre du poids)
 - Jeu du déménageur : les « meubles » se mettent dans une position gainée pour que les déménageurs puissent (à deux ou plus) les transporter sur une distance de quelques mètres.

Pour se déplacer sur les mains et renforcer les épaules : parcours en quadrupédie

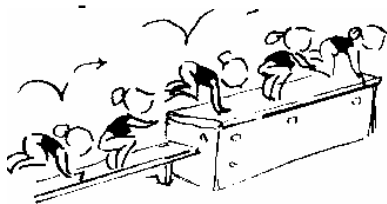
Matériel nécessaire : des bancs stables



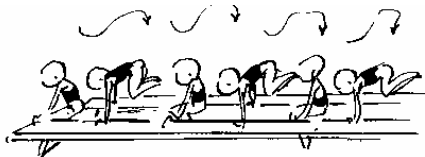
Avancer en s'appuyant sur les 2 bancs et en ramenant pieds entre les bras (idem en reculant).



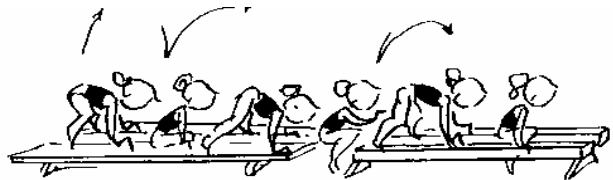
Se déplacer en arrière les 2 mains et les 2 pieds sur les bancs (idem sur un seul banc).



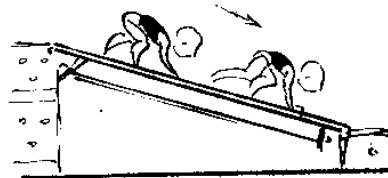
Se déplacer en sauts de lapin en passant d'une hauteur à une autre (peut se faire depuis par terre, puis sur un banc)



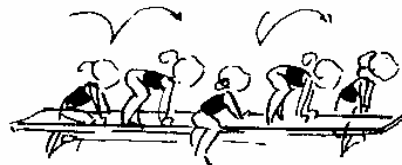
Reculer en s'appuyant sur les 2 bancs et en ramenant pieds entre les bras.



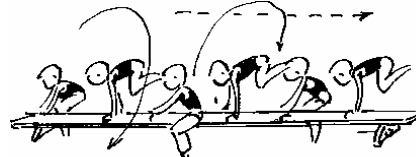
Avancer en s'appuyant sur les mains et en posant les pieds sur les bancs (idem en reculant).



Descendre en position 4 pattes.



Se déplacer, mains sur le banc, les pieds se posent sur le banc et de part et d'autre



Reculer en s'appuyant sur les mains et en posant les pieds de chaque côté du banc.

POUR APPRENDRE ET PROGRESSER

APPUI TENDU RENVERSÉ (ATR)

Situation 1



Descendre en enroulant le dos, jambes fléchies. Résister à l'avancée des épaules.

Situation 2

N'a pas l'angle bras-tronc complètement ouvert



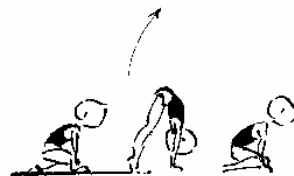
Passer l'obstacle en élevant le bassin. Éviter l'avancée des épaules. Mains dans le champ visuel.

Situation 3



Se déplacer, bras et tronc alignés, fesses pointées, voir ses mains sur la ligne tracée parallèle au banc.

Situation 4



Situation 5



Pieds au mur : se grandir, lutter contre l'enfoncement scapulaire.

Situation 6

Ne monte pas à la verticale



Se déplacer latéralement mains sur la ligne, regard sur les mains. Seul contact avec le tapis vertical, les pieds.

Situation 7



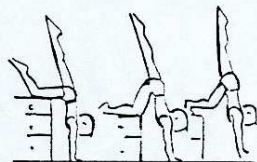
Depart accroupi. Ruer (Monter le bassin). Aligner bras et tronc puis monter les jambes.

Situation 8

Relâche ses jambes

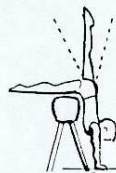
Monter à l'ATR contre un tapis vertical. Avec l'aide d'un camarade positionner ses jambes, tendues, serrées, pointe des pieds vers le haut.

Situation 9



Recherche de l'alignement bras - tronc - une jambe.

Situation 10



Placer une ou deux jambes à la verticale, sans les voir : un camarade confirme.

Situation 11

Monter à l'ATR en posant les mains sur une petite hauteur, les pieds étant au sol

⇒ pour travailler le lancer de la jambe

⇒ pour travailler le retour en fente