

FORMATION RÉCEPTIONS

Gymnastique saguenay



ABSORPTION ET RIGIDITÉ

ABSORPTION

- Le choc du retour doit être absorbé par les membres inférieurs.
- L'ensemble de la structure doit participer (orteil, pieds, cheville, genoux, hanches)

**L'objectif réception sans bruit
=
Absorption parfaite**

RIGIDITÉ

- Le corps doit être actif et ne pas être laissé aller
- Ne pas faire
 - Grand squat qui termine au sol
 - Se laisser tomber
- Nous voulons voir
 - Une réception prévue
 - Une absorption rapide
 - Sans bruit
 - Des fesses serrées presque rond

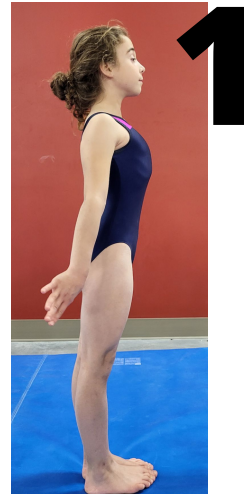
Tester la rigidité des réceptions en bousculant légèrement les athlètes suite à la réception et il ne doivent pas bouger leurs pieds

PLACEMENT D'UNE RÉCEPTION 2 JAMBES

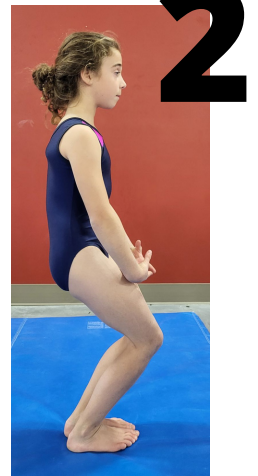
*La réception 2 pieds sera travailler en saut lors de la formation mais elle est similaire lors du retour d'une acrobatie 2 pieds.

Un saut à 2 pieds se déroule ainsi

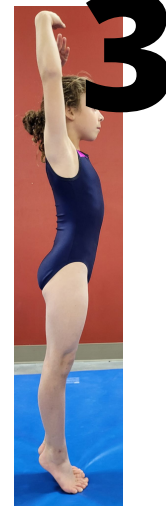
1. Placement bras bas gym
2. Demi pliés des jambes avec les bras en couronne basse
3. L'élévation se produit lors de la monter de la couronne et de l'extension complète des jambes
 - a. Les jambes vont se tendre en poussant dans le sol jusqu'au orteil
 - b. La couronne passera vers l'avant pour monter jusqu'au dessus de la tête
4. Lors de la descente les bras redescendent en passant par la seconde
5. Les orteils vont débuter l'absorption jusqu'à la hanche
6. L'absorption s'arrêtera en demi plié
7. Les bras stabiliseront en grand V vers l'avant à la hauteur des épaules 3 sec.
8. Une fois stable - Finition
 - a. en gardant les abdominaux bien contracté
 - b. Pas de grand arqué



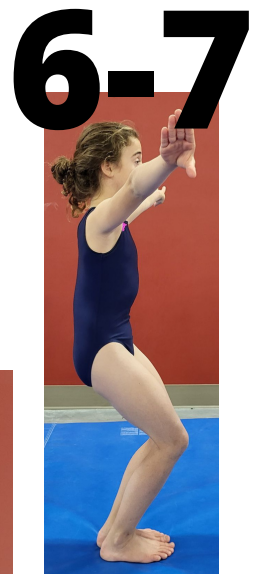
1



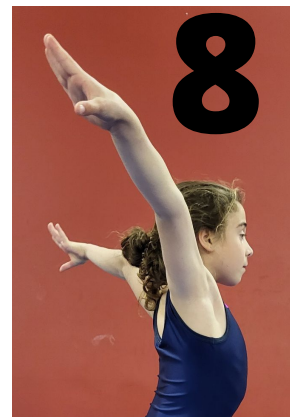
2



3



6-7



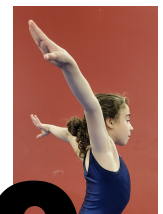
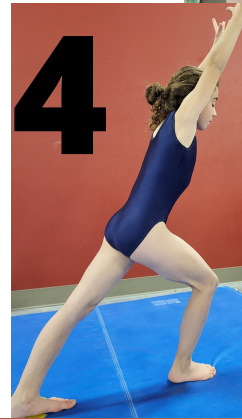
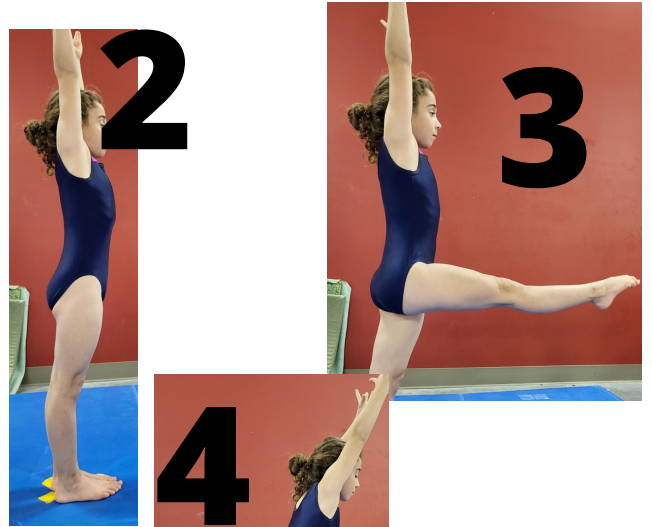
8

PLACEMENT D'UNE RÉCEPTION 1 JAMBE (FENTE)

*La réception 1 jambe de style fente sera travailler en retour d'aiguille lors de la formation. Elle est utilisé seulement lors des retours acrobatiques. Les retours 1 jambe artistique sont complètement différents (ex: saut grand jeté, sissonne, tour sur un pied)

Une aiguille retour fente se déroule ainsi

1. Placement bras bas gym
2. Allongement bras aux oreilles
3. Battement jambe tendue
4. Alignement en fente
5. Alignement en arabesque
6. Aiguille
7. Alignement en arabesque
8. Fente bras et regard vers le sol 3sec.
 - a. Le corp et la jambe arrière est en alignement
 - b. Les bras pointes où était les mains au sol
 - c. Le regard fixe le point où était les mains au sol
 - d. Jusqu'à l'obtention d'une position fixe, stable qui ne bouge pas
9. Une fois stable - Finition
 - a. en gardant les abdominaux bien contracté
 - b. Pas de grand arqué



PARCOURS

Ajuster la distance des éléments dépendamment de la grandeur des athlètes

	1	2	3
Tous ensembles sur ligne ou pastilles	Placement synchronisé d'un saut droit en 8 étapes arrêt 2 sec à chaque étapes	Placement synchronisé d'une aiguille en 9 étapes arrêt 2 sec à chaque étapes	Placement synchronisé d'un enchainement de saut 2 jambes Arrêt 2 sec chaque position
Dans cerceaux	Saut droit le plus haut possible tenir 3 sec	Aiguilles rapide tenir 3 sec.	Enchainement saut droit saut 1/2 tour
Avec plinth	Saut droit en bas de plinth pas le droit de bouger un orteil	Roue par dessus en étapes	Rondade sur plinth punch stick en bas récep. 3sec
Sur tremplin	Saut demi tour en étapes seul	Chevalier demi ATR en montant le tremplin mains en bout de tremplin	Saut split tenir 3 sec
Tapis accordéon	Tapis plié Saut droit monter sur tapis tenir 3 sec.	ATR pieds case 1, pieds case 2, case 3 vide, mains case 4, retour pareil	Roue réception 3 sec.
Dans cerceaux avec assistance manuel	Saut droit compter les étapes et tester la rigidité par entraîneur	Pont traverser avec assistance manuel avec compte + tester la rigidité	Renverse en étape arrêt 2 sec à chaque étapes
Plusieurs nouilles	Rebond par dessus nouille rigide Dernier réception stick	Roue pieds et mains entre les nouilles, un membre par troue	Assemblé saut droit saut groupé avec placement de bras
Sur plinth	Saut droit vers l'arrière tenir 3 sec.	Pont pieds sur plinth traverser tenir 3 sec	Saut groupé arrière récep 3sec.