

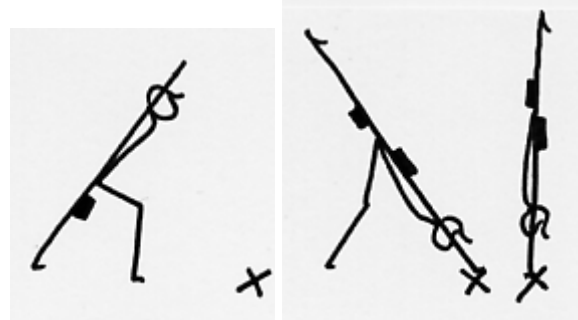
Exemple d'aide et de parade

L'ATR :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, du côté de la jambe arrière, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Tenir, avec la main la plus proche, la cuisse de la jambe arrière et la suivre.

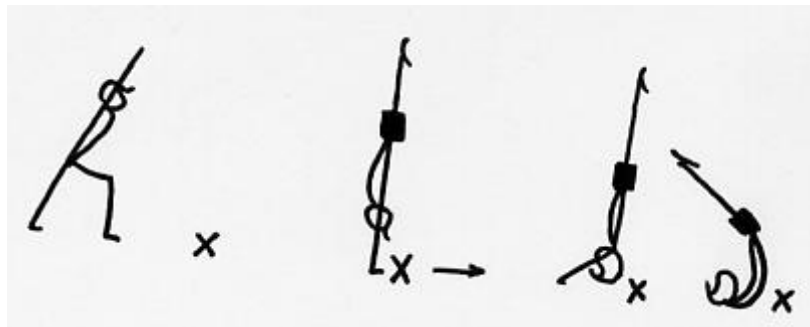
L'autre main vient se placer soit dans le dos soit de l'autre côté des cuisses.



L'ATR roulade avant :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

Puis dès que l'ATR est monté, se placer dans son dos, tenir les cuisses et venir poser les jambes de la gym sur une de ses épaules puis ralentir la descente.

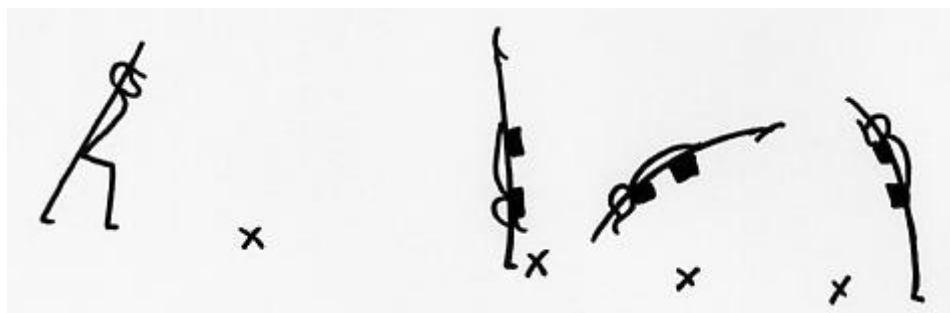


Le saut de main :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, après la pose de main, soit environ 80 cm.

La main la plus proche se place sur l'épaule, paume vers le haut, l'autre se place dans le bas du dos (ou sur les cuisses) et suivre le mouvement.

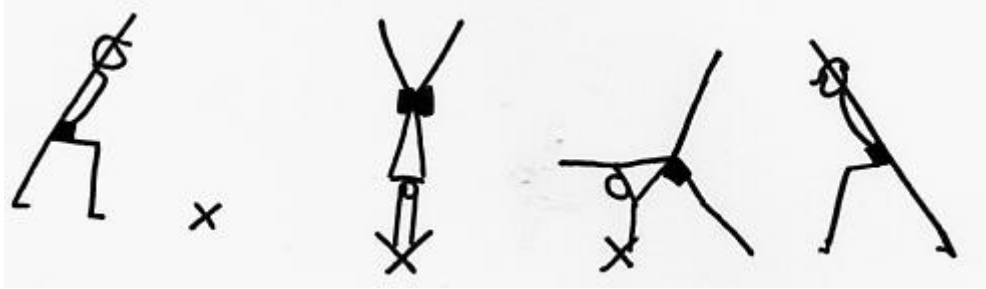
Pour la manipulation, se placer de la même manière mais augmenter les surfaces de contact (tout le bras voir l'épaule).



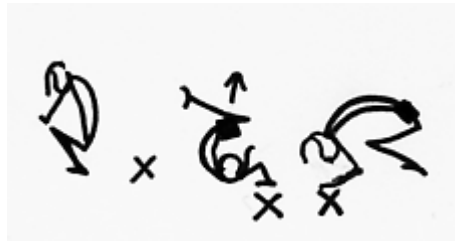
La roue :

Se placer perpendiculairement au gymnaste, du même côté que la jambe avant (soit vers le dos du gymnaste), à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

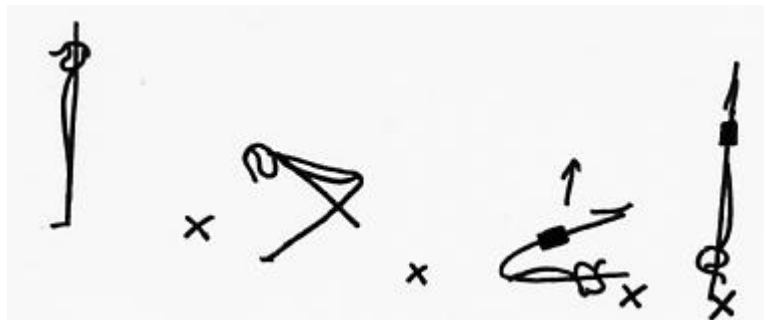
Placer la main la plus proche sur la hanche du gymnaste, puis l'autre vient se placer au cours du mouvement sur l'autre hanche.

**La roulade arrière**

Se placer perpendiculairement à l'élève, à l'endroit présumé de la pose de main. Laisser l'élève commencer sa roulade arrière et venir prendre son bassin lorsqu'il est haut, une main de chaque côté et le soulever pour alléger l'élève et faciliter la rotation.

**La roulade arrière piquée**

Se placer perpendiculairement à l'élève, à l'endroit présumé de la pose de main. Laisser l'élève commencer sa roulade arrière et venir prendre les cuisses (ou la cuisse qui est de son côté) lorsque l'élève est sur le dos et les élever.

**Le flic flac :**

Se placer derrière le gymnaste, perpendiculairement, à l'endroit présumé de la pose de main soit environ 60 cm.

La main la plus proche se place sur la cuisse (soit dès le début soit après le balancement des bras), l'autre se place dans le bas du dos et suivre le mouvement. Un flip doit être long.

Pour la manipulation, se placer de la même manière mais augmenter les surfaces de contact (tout le bras voir l'épaule).



Le salto arrière :

Se placer derrière le gymnaste, perpendiculairement, à environ 30 cm.

La main la plus proche se place sur la cuisse (soit dès le début soit après le balancement des bras), l'autre se place dans le bas du dos et suivre le mouvement. Un salto arrière doit être haut.

**La lune :**

Se placer entre le tremplin et le cheval et venir attraper la cuisse du gymnaste dès que celui-ci se trouve sur le tremplin et ceci avec la main la plus proche, paume vers le haut. Accélérer ainsi la tirade des talons. L'autre main se place sur le ventre du gymnaste.

Pour la situation de monter à l'ATR sur un bloc en mousse avec appel sur un mini trampoline, placer la main la plus proche sur la cuisse, l'autre au niveau des épaules.

