

Préparation Physique Spécifique :

-Planche Ecartée/Complète-

Objectif : Entretenir et optimiser les capacités physiques permettant la réalisation d'une Planche de force.

Technique :

Pour réaliser une planche de force, il faut :

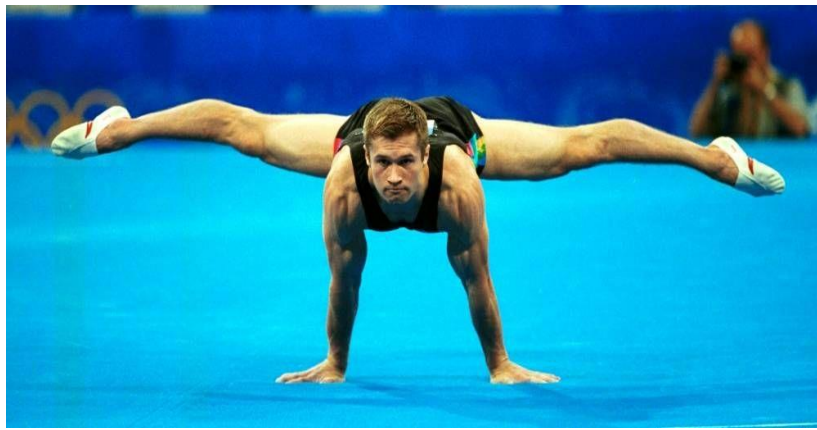


! Beaucoup de force !

L'**objectif technique** est de réussir à placer son **centre de gravité** (le nombril / le bassin) **très légèrement en avant au-dessus de ses mains**. Lorsque c'est le cas, il y a un peu plus de poids en avant qu'en arrière des mains ce qui va permettre aux jambes de se soulever toute seules à la condition que le gymnaste est suffisamment de force dans les épaules pour supporter la majorité de sa masse corporelle.

Note : Les gymnastes qui ont beaucoup de force et qui travaille l'ATR en force ont tendance à passer par ce placement de planche. **Cette faute technique de l'ATR en force est pénalisée en compétition.**


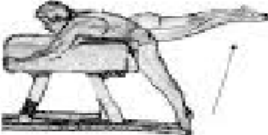
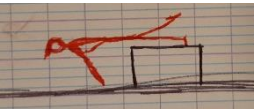

La planche est un élément qui se décline aux Anneaux et au Sol pour les garçons et est très impressionnant et artistique sur la poutre pour les filles. Il facilitera aussi beaucoup d'éléments dynamique que ce soit chez les filles comme les garçons notamment les prise d'élan à l'ATR en barres fixes et asymétriques.



La séance :

- La séance s'organise autour d'un circuit de **6 exercices** dont il faut **faire le tour 6 fois**.
- Chaque exercice a un rythme d'exécution qui lui est propre. **Suivez donc bien les consignes d'exécution.**
- Prendre **2 minutes** de repos entre chaque exercice.

La planche comme la majorité des éléments de force se travaille dès le plus jeune âge pour pouvoir être réalisée dans leurs versions les plus difficiles à partir de 16 / 17 ans au plus haut niveau.

EXERCICE	CHARGE	REPETITIONS	RYTHME D'EXECUTION	CONSIGNES
<p>Pompes Montagnes ou Pompes en ATR</p> 	<p>Le poids du corps</p> <p>Si trop dur → Le faire les pieds au sol</p>	<p>4 à 6x</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler la descente - Marquer une pause de 3 secondes - Remonter le plus vite possible 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les coudes près du corps - Avancer les épaules - Garder les fesses au-dessus des mains - Cacher les oreilles en regardant les mains lorsque les bras sont tendus
<p>Ouvertures jambes troncs</p> 	<p>Charge Moyenne ou Difficile aux chevilles</p>	<p>5x</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Montée rapide - Maintiens 3 secondes le plus haut possible - Contrôler la descente sur 3 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - Bien serrer le ventre et ne pas le décoller de la surface sur laquelle vous êtes couché - Jambes et pointes de pieds tendues - Chercher à utiliser/contracter les fesses le plus possible pour monter les jambes
<p>En planche les jambes sur une hauteur, lever une jambe</p> 	<p>Charge Moyenne ou Difficile aux chevilles</p>	<p>5x 5 secondes chaque jambes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maintiens 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - Abaisser les fesses - Le dos rond
<p>Tucked (groupée) planche et évolution en Straddle (écartée) to Full (complète)</p> 	<p>/</p> <p>Ou</p>	<p>4 à 6x 5 à 6 secondes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir la position 5 à 6 secondes - Evoluer en écartant les jambes fléchies - Evoluer en tendant une jambe puis l'autre jusqu'à la planche écartée. Même évolution les jambes serrées pour la planche complète. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Haut du dos rond