

## L'ASSISTANCE MANUELLE EN GYMNASTIQUE

L'assistance manuelle est un aspect essentiel de l'entraînement en gymnastique. Il s'agit de tout contact physique entre un entraîneur et un athlète visant raisonnablement à répondre aux besoins de l'athlète. L'assistance manuelle pour l'apprentissage est utilisée au besoin pour orienter ou positionner l'athlète pour qu'il puisse reproduire le mouvement. L'assistance manuelle pour la sécurité est utilisée au besoin pour réduire le risque de blessure ou une erreur de performance, dans le but de concevoir et d'utiliser des progressions sécuritaires aussi souvent que possible.

Lorsque vous assistez l'athlète pour sa sécurité, s'il risque une blessure, protégez toujours la tête et le cou en l'attrapant ou le tournant vers une position d'atterrissage plus sécuritaire. Si vous devez attraper un athlète, placez vos bras de chaque côté de son centre de gravité. (Souvent, vous réduisez l'impact de l'athlète plutôt que de l'attraper. Votre contact avec l'athlète devrait se produire très tôt dans l'exécution de la technique et devrait se poursuivre jusqu'à ce que l'athlète soit bien atterri).

### Directives :

- Saisir les athlètes sur le côté des hanches ou du tronc lorsque possible
- Porter des souliers légers et un minimum de bijoux
- Attacher les cheveux longs
- Garder vos deux mains libres
- Se rapprocher de l'athlète, plier les genoux, garder le droit aussi vertical que possible
- Communiquer avec l'athlète
- Respecter ses limites physiques personnelles
- Pour se déplacer avec l'athlète, faire des pas chassés et non croisés

Si un toucher accidentel et non voulu se produit et enfreint les limites physiques personnels de l'athlète, reconnaissez-le et excusez-vous immédiatement auprès de l'athlète. Si cela se produit plus de deux fois, prenez un instant pour réfléchir. Demandez-vous ce que vous pourriez changer pour assurer la sécurité de l'athlète tout en respectant ses limites.

