

TUTORIEL

Le trépied Comment faire un trépied et tenir

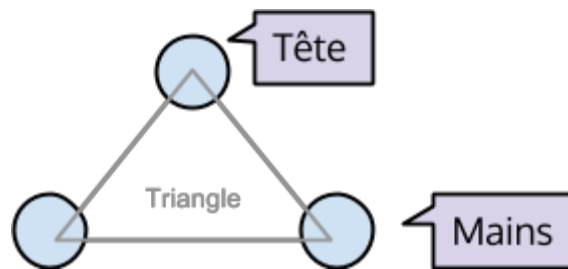
Le trépied est une position en gymnastique où l'on tient verticalement en équilibre sur notre tête tout en s'aidant des mains.

Aucun matériel particulier n'est nécessaire pour réaliser ce mouvement. Mais si vous réalisez ce mouvement sur une surface dure, un petit coussin ou un serviette pourra être placée sous la tête.

Faites attention à avoir assez d'espace autour de vous avant de réaliser ce mouvement.

1. Faire un triangle avec sa tête et ses mains

La première chose à laquelle il faut faire attention, c'est d'avoir une bonne position de la tête et des mains. La tête et les mains doivent former un triangle comme sur le dessin ci-dessous :



L'erreur la plus fréquente est de positionner ses mains trop près de sa tête ce qui rendra l'équilibre plus difficile, voir impossible.

2. Monter d'abord le dos

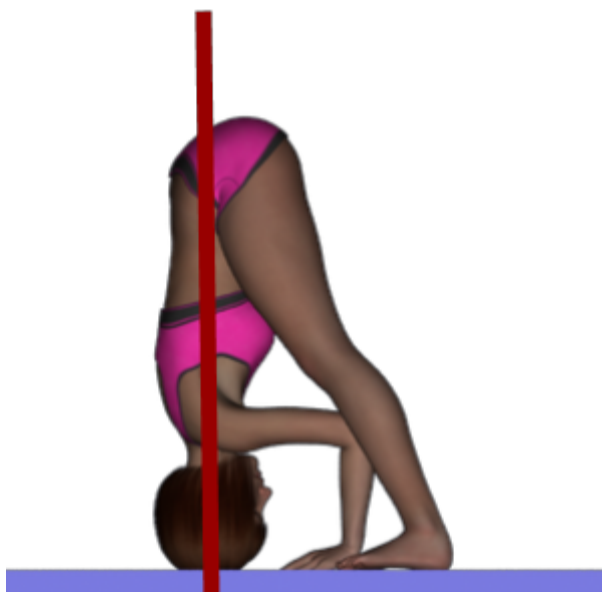
Une fois la tête et les mains bien placées, on va positionner le dos avant de monter les jambes.

L'objectif est d'avoir le dos perpendiculaire au sol (les fesses doivent arriver au-dessus du triangle).

Pour parvenir à cette position on va rapprocher nos pieds le plus près possible des mains, comme sur l'image ci-dessous :



Si on trace une ligne du haut des fesses jusqu'au sol, on peut constater que tout le haut du corps (tête, épaules, dos, fesses) est perpendiculaire au sol. Comme sur l'image ci-dessous :



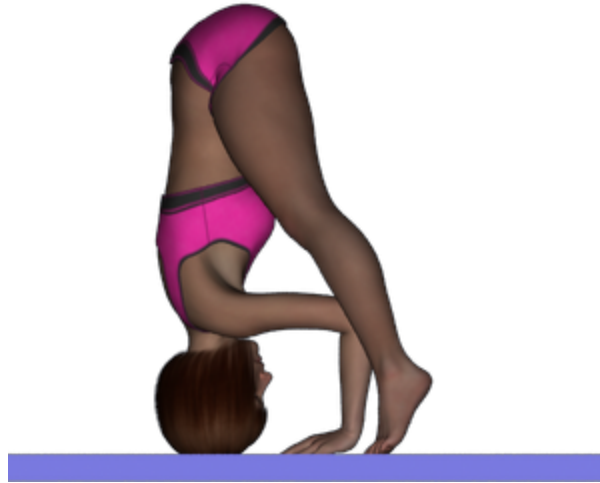
Attention, la tête et les mains ne doivent pas bouger.

L'erreur la plus fréquente ici est de commencer à lever les jambes avant d'avoir le dos bien positionné.

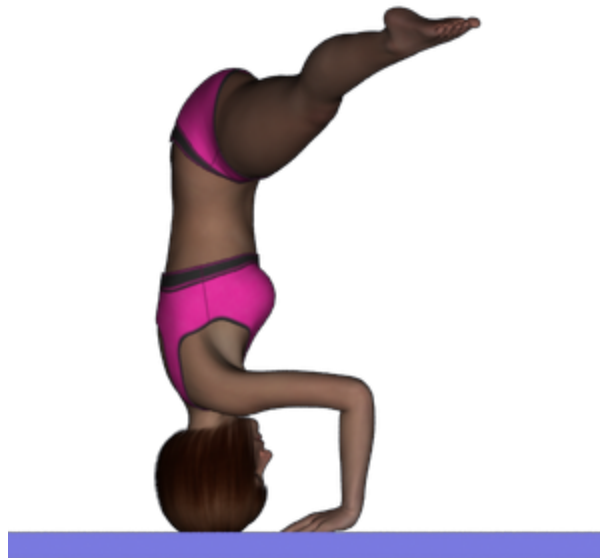
3. Monter doucement les jambes

Un fois que le dos est bien positionné, on lève doucement les jambes pour obtenir la position finale du trépied. Le tout en maintenant l'équilibre sur la tête et le dos bien en place.

Décoller d'abord les talons, comme sur l'image ci-dessous :



Lever progressivement les jambes, comme sur l'image ci-dessous :



Il faut ici exercer une pression sur les mains afin de pouvoir garder l'équilibre mis à mal par le poids des jambes.

On notera également que les jambes et les pointes de pieds sont tendues.

Rejoindre les jambes en position finale. Le corps est maintenant complètement perpendiculaire au sol, comme sur l'image ci-dessous :



Les erreurs les plus fréquentes sont de monter trop rapidement les jambes sans gérer l'équilibre et/ou de ne pas garder le dos perpendiculaire au sol pendant la montée des jambes.

4. Conseils

Allez-y progressivement. Apprenez d'abord à adopter les bonnes positions pour les mains et la tête et ensuite le dos.

Vous pouvez également passer par la position intermédiaire jambes groupées, comme sur l'image ci-dessous :



Faites le mouvement lentement, surtout au début, pour bien gérer l'équilibre.

5. Pour aller plus loin

Le tutoriel ici, présente la montée en trépied jambes écartées. Vous pouvez également réaliser l'exercice jambes serrées ou groupées puis tendues.

Vous pouvez également varier la position des jambes. Par exemple, placer les jambes en écart latéral, comme sur l'image ci-dessous :

