

Thème du mois 01-02/2019: Sauts en cascade

Sauter et rebondir sont des actions naturelles du répertoire moteur de base des enfants. Le franchissement d'obstacles, les sauts vers le haut ou vers le bas leur procurent des sensations de vitesse et d'apesanteur tout en affinant leur perception spatiale. Ce thème du mois montre comment passer des sauts simples au salto avant, en profitant des effets de suspension d'une piste gonflable.

Les surfaces rebondissantes encouragent les sportifs à expérimenter différents types de sauts et de mouvements. C'est pourquoi les trampolines exercent une fascination sur les enfants, les adolescents et même les adultes. Il n'y a qu'à voir le nombre de trampolines de jardin qui jouxtent les maisons pour s'en convaincre. Les «jump park» font la part belle aux toiles à ressorts, de même que les salles de loisir destinées aux enfants.



Les enseignants d'éducation physique hésitent parfois à proposer une activité sur le mini-trampoline, et encore plus sur le grand trampoline, en raison des risques d'accident et de la difficulté à assurer les élèves. Sans compter que l'installation de ces agrès s'avère plutôt astreignante, surtout pour les plus jeunes enfants.

AirTrack: l'accessoire idéal

Alternative ou complément au trampoline classique, le matelas gonflable, ou AirTrack, offre une multitude de possibilités pour exercer sauts, mouvements gymniques, enchaînements spécifiques au parkour et autres variantes. Cette piste qui amortit et retransmet l'énergie facilite aussi l'apprentissage de certains mouvements plus complexes tels que les renversements.

Cependant, l'AirTrack est bien plus qu'un engin d'entraînement pour les gymnastes expérimentés: il représente l'accessoire idéal pour les enfants. Des études menées à l'école primaire ont montré qu'un enfant enchaînait en moyenne 450 sauts durant une leçon double d'éducation physique. Une intensité rarement atteinte avec un autre agrès.

Conception judicieuse des leçons

Tôt ou tard, les enfants ne se contentent plus de sauter et rebondir sur différents supports. Les enseignants les entendent alors demander: «quand est-ce qu'on va faire un saut périlleux?». Le salto et sa sensation de rotation aérienne fascinent les enfants qui rêvent de maîtriser cet élément considéré comme un véritable tour de force.

Ce thème du mois propose un éventail d'exercices qui sollicitent la coordination et la condition physique, préalables indispensables aux différents sauts sur l'AirTrack. Trois leçons complètent ce recueil. Elles détaillent les étapes menant des premiers sauts simples au fameux salto avant groupé. Ces suggestions visent à soutenir les enseignants dans la conception de leçons diversifiées et motivantes, laissant la part belle à d'innombrables expériences motrices.

Thème du mois

- [Sauts en cascade](#) (pdf)

Articles

- [Avantages de l'AirTrack](#)
- [Aspects méthodologiques et sécurité](#)

Pratique

- [Echauffement](#)
- [Réception](#)
- [Réception](#)
- [Stabilisation et force](#)
- [Exercices de renforcement supplémentaires](#)
- [De la roulade avant au salto avant](#)
- [Retour au calme et détente](#)

Leçons

- [Introduction et premiers sauts](#)
- [Renforcer et rouler](#)
- [Salto avant](#)

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO