

## Mini-trampoline: Vers le salto avant

Pour cet exercice, le gymnaste effectue une rotation autour de l'axe transversal dans des conditions allégées. Cela lui permet de mieux percevoir le mouvement et de l'intérioriser.

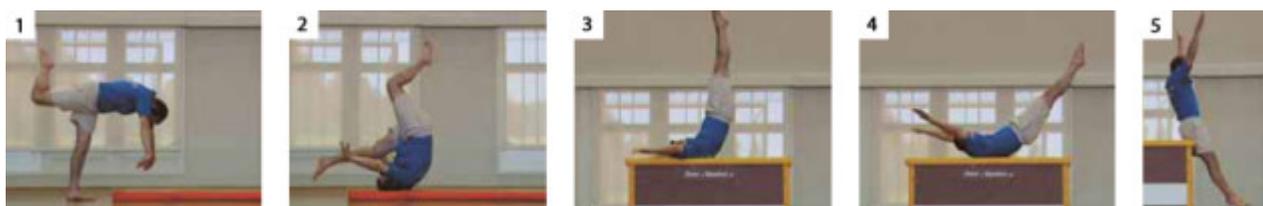
Position de chandelle (appui sur les épaules, les jambes à la verticale). Descendre «à deux heures» avec les jambes tendues, puis ramener les mollets sous les cuisses pour sortir en posture C+.



### Variantes

#### plus difficile

- Photos 1-2: Debout devant le tapis, les bras tendus devant soi. Amener un talon vers les fesses et rouler en avant en passant par la position chandelle. Se relever, bras vers le haut.
- Photos 3-5: Rouler par-dessus le caisson (trois à quatre éléments selon la grandeur du gymnaste) placé en longueur, ouvrir «à 12 heures», bloquer à la posture C+ et terminer la rotation pour se retrouver debout sur le tapis.



**Remarque:** L'exercice «Trois quarts tendu» permet également de préparer les élèves au salto avant groupé.

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO