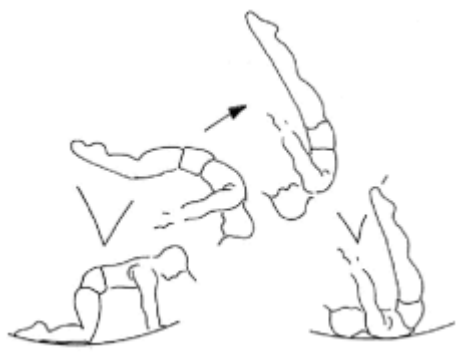


## Trampoline: Approche du salto avant

Les exercices préparatoires au salto avant permettent aux élèves de se familiariser avec la rotation. Important: toujours une bonne tenue du corps, indépendamment que l'on se trouve la tête en bas, sur le dos ou le ventre.



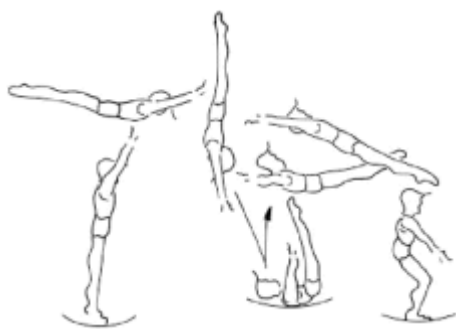
Quadrupédique - Dos

**Quadrupédique - Dos (rotation en avant):** Effectuer deux rebonds en position quadrupédique. Au troisième, dans sa phase ascendante, arrondir le dos en plaçant le menton sur la poitrine et en rentrant le ventre, tout en montant les fessiers. Ce mouvement crée une rotation vers l'avant autour de l'axe des épaules. Qui parvient à effectuer et contrôler cette rotation de 180° jusqu'à la réception dos ou assis?



Dos - Quadrupédique

**Dos - Quadrupédique (rotation en avant):** Deux rebonds en position dorsale. Au troisième, enrouler les épaules et le dos vers le haut (comme si l'on mettait un capuchon sur la tête; dos rond), rentrer le ventre et placer le menton sur la poitrine, talons contre les fessiers. Maintenir cette position pendant une rotation de 180° et préparer la réception en position quadrupédique. Qui parvient à effectuer cet exercice à son premier essai?



3/4 salto avant

**¾ salto avant:** De la position debout, jambes fléchies, bras tendus latéralement (paumes ouvertes vers l'avant), dos arrondi. Se pencher légèrement vers l'avant. De cette position, effectuer une impulsion dynamique sur les pieds afin de monter les fessiers (rentre le ventre et regarder le nombril). Accompagner simultanément cette action d'une rotation des bras vers l'intérieur (pronation). Maintenir cette position jusqu'à la réception sur le dos, tout en restant tonique. Qui parvient, de la position dorsale, à rebondir sur ses pieds?

### Indications

- La tonicité doit être maintenue pendant toute la rotation.
- La tête doit toujours rester dans l'axe frontal.
- Ne pas fléchir les bras au déclenchement de cette action.
- Les jambes sont fléchies durant toute la rotation.
- Le corps tourne autour de l'axe des épaules.
- Bloquer l'angle jambe/tronc (par un ventre tonique) lors de la réception sur le dos permet d'éviter le retour des genoux dans le nez.

## Variante

### plus simple

L'enseignant aide l'apprenant durant toute la rotation (une main sur le ventre et l'autre sur le dos).

#### Consignes de sécurité

Pour une meilleure approche et compréhension, mais aussi pour éviter tout risque, il est indispensable que l'apprenant se familiarise progressivement avec le trampoline. Gérer simultanément les appuis, l'équilibre, la hauteur et les actions à réaliser n'est pas envisageable. Raison pour laquelle les exercices sont abordés avec peu, voire pas de rebond du tout. Les rebonds et/ou enchaînements sont intégrés graduellement.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**