

# Acrobatie avec partenaire – Figures dynamiques: Saltos en série

Les saltos peuvent être exécutés de diverses manières. Cet exercice propose trois formes.

A, B et C sont debout épaules contre épaules. B, au milieu, pose une main sur l'épaule de A et l'autre sur celle de C. Les coudes pointent vers le sol. A et C saisissent B au niveau des reins.

B effectue le test de tenue en soulevant ses jambes. A et C restent le plus stable possible afin de soutenir correctement B. Le trio est désormais prêt pour le salto arrière de B.

B prend son élan avec une jambe comme pour la montée à l'appui à la barre fixe. A et C donnent l'impulsion à leur camarade en le poussant dans le dos en direction du plafond. B se réceptionne sur les pieds à la fin de la rotation.

**Remarque:** Idéalement, A et C maintiennent leur main dans le dos de B jusqu'à la réception sur les pieds.

## Exercice préparatoire

Exercer le mouvement de rotation aux anneaux. Les anneaux sont placés à hauteur d'épaules et le gymnaste effectue la rotation arrière en passant par la suspension mi-renversée.

### plus difficile

**Saltos en ligne:** Un nombre impair d'élèves se tiennent épaules contre épaules. Ils se numérotent 1-2-1-2, etc. Au signal, les élèves pairs effectuent le salto arrière comme décrit plus haut. Les numéros 1 aident à chaque fois deux élèves, un à droite, l'autre à gauche (sauf pour les deux élèves aux extrémités de la chaîne).



**Saltos en cercle:** Les élèves forment un cercle. Se mettre d'accord sur le signal de départ et exercer le mouvement «à sec» avant de l'exécuter tous ensemble. Attention: le cercle ne doit pas être trop serré, les jambes doivent avoir suffisamment de place pour permettre l'élan.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO