

Mini-trampoline: Renversement

Le gymnaste apprend à effectuer un renversement sur le caisson de manière correcte. La réussite de cet exercice dépend de la maîtrise des étapes préparatoires décrites plus haut.

Envol en position du sauteur à ski. Elan des bras vers l'avant. Appui et poussée tout en voyant ses mains, extension et réception en [posture S](#).

Assurance: Voir exercice «Seconde phase de vol et réception» ci-dessous. Les deux aides se tiennent sur un couvercle de caisson placé entre le tapis et le caisson. Ils saisissent le gymnaste aux épaules et aux jambes.

Indications

- Placer le mini-trampoline en position horizontale.
- Placer un caisson avec six éléments pour des élèves de grande taille (sinon cinq).
- La crainte de l'élève lors de l'apprentissage du renversement sur le caisson est souvent très marquée. Pour minimiser cette peur et pour garantir la sécurité, l'enseignant peut envelopper le caisson avec des tapis.



Variantes

plus difficile

- Renversement avec appui sur un caisson placé dans le sens de longueur.
- Renversement avec un demi-tour.

Vers le renversement

Appui renversé

Force d'appui des bras et tenue du corps sont des éléments indispensables pour la maîtrise du renversement. Cet exercice permet d'entraîner ces deux aspects ainsi que le mouvement de poussée au niveau des épaules.

Se tenir à l'appui renversé sur le mini-trampoline posé à plat. Se repousser plusieurs fois à partir des épaules pour se «faire grand». Pointer les pieds au plafond. Monter à l'appui renversé à l'aide d'un mouvement énergétique des bras de bas en haut.



Réception dorsale

Cet exercice facilite l'acquisition de la première phase de vol pour le renversement, et ce dans des conditions allégées.

Envol en position du sauteur à ski. Elan des bras vers l'avant pour s'appuyer sur les tapis. Regard toujours dirigé vers les mains. Se réceptionner sur le dos.



Seconde phase de vol et réception

Pour cet exercice préparatoire, deux aides soutiennent la deuxième phase de vol. Le gymnaste peut ainsi interioriser le déroulement moteur optimal à vitesse réduite.

Debout sur le caisson (cinq éléments), s'élancer à l'appui et renverser pour se réceptionner debout sur le tapis. Toujours voir ses mains!



Assurance: Les deux aides se tiennent sur un couvercle de caisson placé entre le tapis et le caisson. Ils saisissent le gymnaste aux épaules et aux jambes.

Source: Cahier pratique «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO