

## Sauts en cascade – Réception: Position correcte

Une position correcte lors des réceptions limite les risques de chute et de blessure. L'exercice suivant met l'accent sur les points clés de la réception.



Les bras soutiennent l'équilibre lors de la réception. Idéalement, ils restent entre la hauteur des épaules et le prolongement du tronc, tendus vers l'avant et le haut. Le buste est légèrement incliné vers l'avant lors de la réception, le nombril est «rentré» vers la colonne vertébrale.



L'angulation des genoux est supérieure à  $90^\circ$ , ce qui signifie que les fesses (centre de gravité) restent toujours plus élevées que les genoux. Les jambes sont légèrement écartées (largeur de hanches) et les pieds posés à plat lors du contact avec le tapis.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO