

Trampoline: Approche du salto arrière

Le salto arrière est une figure réputée: sur le trampoline, des exercices préparatoires sont à effectuer avant de tenter la forme finale.



Menton toujours sur la poitrine!

Position groupée (au départ: menton sur la poitrine, bras repliés sur la poitrine, jambes fléchies), poussée dynamique des jambes et 1/4 de salto arrière. Réception dos en position groupée sur un tapis, dos et tête tenus.

Indications: Cet exercice nécessite une bonne dose de courage. Il faut oser se laisser tomber en arrière sans savoir où l'on va. Menton toujours sur la poitrine!

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.

Variantes

plus difficile

- Position groupée sur le bord du tapis de sécurité, dos orienté contre la toile. Se laisser tomber en arrière sur la pointe des fessiers tout en tenant ses genoux et en gardant le menton sur la poitrine. Ne pas se désunir dans la toile et profiter de cette «position de l'œuf» pour poursuivre la rotation et se retrouver sur les pieds.
- Dito avec les jambes tendues au départ. L'enseignant peut faciliter la rotation en accompagnant les pieds de l'apprenant.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO