

Sauts en cascade: Aspects méthodologiques et sécurité

Les sauts sur l'AirTrack entraînent les capacités physiques et de coordination de manière idéale. L'appareil locomoteur subit de grandes charges, c'est pourquoi il est indispensable de préparer les élèves avec des exercices ciblés.

Sécurité et organisation

- Placer un tapis en bout de piste si les élèves enchaînent des sauts.
- Fixer les éléments de raccord avec des surfaces velcro si possible (voir illustration).
- Assurer ou ranger les câbles électriques et tuyaux.
- Ne pas poser des couvercles de caisson ou des bancs sur l'AirTrack en raison de son instabilité.
- Eloigner tout objet «dangereux» de la piste de sauts.
- Se déplacer sur l'AirTrack à pieds nus, avec des chaussettes antidérapantes ou des chaussures de rythmique.
- Eviter les éléments qui entravent les mouvements (habits, bijoux, cheveux non attachés).



Créer les base

- Un échauffement bien conçu prépare l'appareil locomoteur aux charges à venir.
- Un bon tonus musculaire est une des conditions essentielles pour enchaîner des sauts corrects et sans danger. Les articulations doivent être suffisamment stables pour pouvoir exploiter l'énergie de la surface élastique. Force et coordination intermusculaire sont également requises.
- Un entraînement de base ciblé permet aux muscles des pieds, des jambes et du tronc de supporter les charges répétées. Le choix d'exercices de ce thème du mois montre comment entraîner ces capacités sur l'AirTrack.
- Les réceptions et les arrêts nécessitent aussi un entraînement spécifique. Des exercices préparatoires ainsi que la description d'une réception correcte sont présentés dans le chapitre «[Réception](#)».
- Afin d'assurer une sécurité maximale, il est essentiel de respecter une suite méthodologique judicieuse. Avant d'augmenter la difficulté, les élèves doivent maîtriser l'étape précédente. Dans les exemples de leçon de ce thème du mois est présenté un chemin d'apprentissage possible allant des premiers sauts au salto avant sur l'AirTrack.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO