

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Salto en avant

Tous les enfants veulent effectuer le salto le plus vite possible. Le recours à des exercices de construction judicieux contribue au succès de cette entreprise.

**1<sup>re</sup> phase de vol (phase ascendante):** Lever les bras et mettre le corps en posture C+.

**2<sup>e</sup> phase de vol (phase d'action):** Salto groupé:

- Salto groupé: Enrouler activement le haut du corps tout en amenant les talons en arrière vers les fesses dans une position groupée. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement (env. à 12 h.).
- Salto carpé: Enrouler activement le haut du corps dans une position carpée tout en levant les talons en arrière. Les jambes restent tendues. Ensuite, ouvrir le corps pour freiner le mouvement.
- Salto tendu: Phase ascendante en posture C+, lever activement les talons en direction du plafond en position C-, rotation en posture I jusqu'à la réception en passant par une légère posture C-.

**Réception:** Station de la largeur des hanches, amortir, garder l'axe des jambes.

Les exercices de construction suivants sont disponibles sous forme de vidéo.

## Salto $\frac{3}{4}$ avec réception sur des tapis (SP.3030x.04)

Salto  $\frac{3}{4}$  avec réception sur le dos sur une pile de tapis. Possible pour les trois variantes de sauts

## Salto groupé (SP.3030x.08)

Salto groupé avec élan. Au signal acoustique, ouvrir le corps vers le haut. (Règle: Ouverture environ à 12 h.)

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

Source: [Harder, C., Vils-Harnischberg, S. \(2016\). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**