

# Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Saut: Salto en avant avec rotation longitudinale

Les différences entre les saltos avec rotation longitudinale se manifestent lors de la phase d'action.

**Phase ascendante:** Amener les bras vers l'avant et le haut.

**Phase d'action:**

- Salto groupé: Enrouler activement le haut du corps tout en amenant les talons vers les fesses en arrière en position groupée. Ouvrir ensuite en position tendue et effectuer la rotation (vrille hula hoop).
- Salto carpé: Enrouler activement le haut du corps en position carpée tout en levant les talons en arrière. Ouvrir ensuite en position tendue et effectuer la rotation (vrille hula hoop).
- Salto tendu: Phase ascendante en posture C+. Lever activement les talons en direction du plafond en posture C-. Baisser un bras pour introduire une rotation longitudinale en position tendue (rallonger/raccourcir, vrille TAT\*/TAL\*).

**Réception:** Réception à la station jambes écartées de la largeur du bassin, amortir (sans que les fesses ne soient jamais en-dessous des genoux), garder l'axe des jambes.

\* TAT: Tour autour de l'axe transversal

\* TAL: Tour autour de l'axe longitudinal

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

## Salto en avant groupé avec ½ tour à partir d'un caisson (SP.3040x.02)

Salto en av. groupé à partir d'un caisson sur une pile de tapis. Rotation au signal acoustique. Commencer par un TAL en l'air. Effectuer ensuite sans signal sonore.

## Salto ¾ avec réception sur le ventre (SP.3040x.04)

Salto ¾ tendu sur une pile de tapis. Au signal acoustique, baisser le bras de côté lors de la phase d'ouverture. Le corps commence à tourner en TAL. Déclencher le TAL une fois en l'air seulement. Réception après ½ tour à quatre pattes ou, si la gymnaste a une bonne orientation et une bonne posture, sur le ventre. Effectuer ensuite le même exercice sans signal.

Variante: Salto tendu avec ¼ tour sur le dos (sur une pile de tapis).

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**