

Sauts en cascade: Avantages de l'AirTrack

Les tapis gonflables ouvrent la voie à une panoplie diversifiée de sauts et permettent aux élèves d'enchaîner une multitude de mouvements. Maniables, les pistes s'installent facilement et conviennent aussi bien aux petits qu'aux plus grands.



Les sauts exercent de grandes forces sur l'appareil locomoteur. Il est donc indispensable de préparer le corps aux diverses sollicitations. Cela commence par un échauffement judicieux et un renforcement ciblé, avec un accent mis sur la stabilisation. Les exercices du chapitre «[Stabilisation et force](#)» montrent comment renforcer les principaux groupes musculaires et améliorer le tonus musculaire grâce à l'AirTrack.

Les hautes intensités atteintes lors des sauts stimulent la croissance osseuse et contribuent ainsi au développement physique des pratiquants. L'AirTrack permet aussi d'améliorer la force, la stabilisation active, l'endurance et le système cardiovasculaire.

Autre avantage pour les enseignants et les entraîneurs: l'AirTrack est simple à mettre en place, même avec de jeunes élèves, et il offre une grande diversité d'applications. Comme il se place directement sur le sol, on peut facilement sécuriser ses abords avec de petits tapis.

Les avantages en un clin d'œil

- Maniabilité
- Dureté de la surface réglable
- Rebords du tapis comme aide métrologique

- Grand nombre de répétitions possible
- Ménage les articulations
- Plusieurs gymnastes actifs en même temps
- Alternative au mini- et au grand trampoline
- Plaisir assuré
- Adapté à toutes les classes d'âge

Décoller et atterrir

Le tapis gonflable sert aussi bien de tremplin grâce à son effet rebondissant que de surface de réception douce. En raison de sa taille, l'AirTrack peut être abordé de tous les côtés, ce qui permet l'engagement simultané de nombreux élèves. L'enseignant peut aussi utiliser son rebord comme aide méthodologique (surface surélevée).

La possibilité de varier la dureté de la surface facilite des applications aussi diverses que sauts, exercices d'équilibre, de stabilisation et de relaxation.

Le recours à d'autres accessoires tels que tapis, cordes, bancs suédois, anneaux et bien d'autres élargit l'éventail des tâches motrices et enrichit ainsi le contenu des leçons. La [proposition](#) (pdf) montre comment développer ce répertoire de mouvements.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO