

# Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Sauter avec puissance et aisance – Al dente

Les gymnastes effectuent un saut en extension et découvrir le gainage du corps.



- Les gymnastes incarnent d’abord un spaghetti cru: elles tendent leur corps de la pointe des pieds jusqu’au bout des doigts, bras tendus au-dessus de la tête. Elles relâchent ensuite tous leurs muscles et deviennent molles comme des spaghettis cuits, puis reprennent ensuite une position gainée. Elles peuvent également faire l’exercice deux par deux et se donner une appréciation mutuelle.
- Les gymnastes prennent la position du « spaghetti cru » à partir de la position accroupie. Elles peuvent travailler deux par deux pour que la partenaire donne un feed-back.
- À partir de la position accroupie, les gymnastes réalisent un saut à la verticale, puis se réceptionnent à nouveau accroupies.

## Variantes

### plus facile

- Dans un premier temps, prendre la position du spaghetti cru en étant couché sur le sol

## plus difficile

- Effectuer deux ou trois sauts similaires sur place et à la fin, se tenir debout en se grandissant au maximum
- Exécuter le saut à partir de la position couchée sur le dos: commencer au sol, tirer les jambes vers la poitrine et rouler d'arrière en avant; lorsque le mouvement de balancé est suffisant, se mettre sur les pieds et effectuer le saut corps tendu
- S'élaner des deux pieds et atterrir sur un pied
- S'élaner d'un pied et atterrir sur les deux pieds
- S'élaner d'un pied et atterrir sur l'autre
- Exécuter un saut en extension avec une rotation

**Remarque:** Lors de la flexion avant le saut, veillez à ce que les talons soient posés au sol. Cela permet aux gymnastes de mieux contrôler le saut. À la réception, contrôlez que les orteils, puis les talons et les genoux (flexion) amortissent le saut pour ne pas se blesser.

---

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**