

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

Les gymnastes s’élancent avec explosivité, réalisant un mouvement rapide et réactif. Après une phase de vol bien coordonnée, elles se réceptionnent en toute sécurité et ménagent leurs articulations en amortissant correctement le contact au sol. Durant la phase de vol, la sangle abdominale est gainée pour contrôler le mouvement. Les sauts sont variés, de par l’élan donné, l’appel, l’intensité, l’amplitude, la position en vol et la réception. Outre les sauts réalisés en hauteur, les gymnastes effectuent également nombre de petits sauts rythmiques.



## Formes d’entraînement

Différentes formes d’entraînement t’aident à développer la forme caractéristique.

## Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Sauter avec puissance et aisance – Circuit de sauts

Les gymnastes effectuent des sauts variés au sein d’un circuit.



## **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.



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**