




Les positions du corps

C+	Forte contraction de l'ensemble de la musculature antérieure du corps, courbure la plus forte au niveau de la colonne thoracique (fermeture poitrine), tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.	
C-	Forte contraction de l'ensemble de la musculature postérieure du corps, courbure la plus forte au niveau de la colonne thoracique (ouverture poitrine), tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.	
I	Position du corps la plus allongée possible suite à une extension rectiligne de l'ensemble du corps. Contractions de la musculature antérieure et postérieure du tronc. Bassin redressé, tête entre les bras, dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard droit devant.	

Source: Bechter, B. et al. (2009). Gymnastique aux agrès et artistique/Trampoline – Bases. OFSPO: Macolin.