

# Appui renversé roulé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur afin de former une piste.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



De la position debout, balancer les bras vers le haut avec la jambe libre, aller poser les mains au sol (poser les mains loin vers l'avant), donner une impulsion avec la jambe d'appui, et amener la deuxième jambe aussi vers le haut, à côté de l'autre pour arriver en appuis renversé (tension dans tout le corps), le regard vers le sol. Fléchir les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond («reentrer le ventre»). Rouler le la nuque et le dos puis se relever sans utiliser les mains.

*Variante:* Commencer par faire l'appui renversé contre le mur, puis faire l'exercice avec l'aide l'un partenaire (tenir les jambes).

# Poirier

## Mise en place du poste

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 2 petits tapis

## Exercice:



Avec la tête et les mains est formé un triangle par terre. De plus la surface du triangle est grande (c.à.d. de plus les points sont éloignés les uns des autres), meilleur est la stabilité. Le corps est tendu vers le plafond.

# Mini-trampoline: saut écart carpé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

## Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

## Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant, les jambes sont directement après l'impulsion sur le mini-trampoline écartée (jambes tendues), les mains viennent toucher les pieds. A la fin de la phase de vol, tendre à nouveau le corps pour l'atterrissage.

# Mini-trampoline: saut groupé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

## Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

## Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant puis les genoux vers le torse et venir tenir les genoux groupés avec les mains. A la fin de la phase de vol, tendre les jambes pour l'atterrissage.

# Mini-trampoline: saut écart carpé saut groupé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

## Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

## Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant, les jambes sont directement après l'impulsion sur le mini-trampoline écartée (jambes tendues), les mains viennent toucher les pieds. A la fin de la phase de vol, tendre à nouveau le corps pour l'atterrissage.

Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Au moment du saut, amener les bras tendus vers l'avant puis les genoux vers le torse et venir tenir les genoux groupés avec les mains. A la fin de la phase de vol, tendre les jambes pour l'atterrissage.

# Mini-trampoline: saut en extension

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

## Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

## Exercice:



Prendre l'élan en direction du mini-trampoline, puis décoller avec une jambe pour arriver sur le mini-trampoline et la décoller avec les deux jambes droites vers le haut.

Avec les bras, accentuer le l'élan donné par le mini-trampoline. Les bras sont amené au moment du saut tendu au-dessus de la tête. Atterrir sur un gros tapis en amortissant la réception.

# Mini-trampoline:

## Saut en extension avec une demi-rotation

Nr. du poste

### Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

### Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

### Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête.

# Mini-trampoline:

## Saut en extension avec une rotation complète

Nr. du poste

### Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

### Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

### Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une rotation légèrement plus forte. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête.



# Mini-trampoline:

## Saut en extension avec une rotation d'une fois et demi

Nr. du poste

### Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

### Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

### Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une forte rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête.

# Mini-trampoline:

## Saut en extension (demi et entier)

Nr. du poste

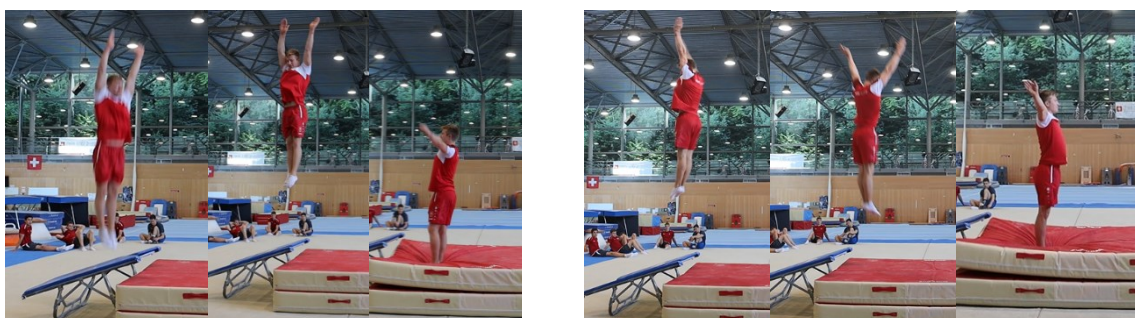
### Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

### Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

### Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête. Dépendant du nombre de rotation recherché (1/2, 1), il faudra donner plus d'impulsion lors du saut.

# Mini-trampoline: saut en extension (demi, entier, une fois et demie)

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Derrière le mini-trampoline mettre les deux gros tapis, l'un derrière l'autre. Les petits tapis sont mis des deux côtés des gros tapis pour sécuriser. Pour faciliter la prise d'élan, il est possible de mettre un banc devant le trampoline.

## Matériel:

- 5 petits tapis
- 2 gros tapis
- 1 Mini-Trampoline
- 1 banc

## Exercice:



Prendre l'élan, puis décoller avec une jambe et arriver avec les deux jambes sur le mini-trampoline et décoller droit vers le haut. Lors du saut, initier une légère rotation. Le bras opposé au sens de rotation est plié à la hauteur de la poitrine (la main montre dans la direction de rotation); l'autre bras est tendu au-dessus de la tête. Dépendant du nombre de rotation recherché (1/2, 1 ou 1 1/2), il faudra donner plus d'impulsion lors du saut.

# Roue

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Position de base: Sauts, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.

*Variante:* Roue à une main, roue sautée, Rondade

# Retournement de roue

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Saut, balancement des bras vers l'avant, pose de la jambe avant, pose des bras et balancement en position latérale (main arrière parallèle et main avant perpendiculaire à la direction du déplacement), fermeture des jambes, poussée des épaules avec légère rotation pour atterrir en position debout en regardant la position de départ.

# Roulade arrière

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des épaules et non sur la tête.

# Roulade arrière appui renversé

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Rouler en arrière à partir de la position debout. A la fin de la roulade, renverser le corps jusqu'à l'appui sur les mains (extension de tout le corps). Les bras peuvent d'abord être pliés puis tendus ou rester tendus pendant tout le mouvement.

Depuis l'équilibre sur les mains, poser les jambes au sol pour revenir à la position debout.

Pour pouvoir réaliser cet enchaînement, il est nécessaire d'effectuer des roulades en avant et en arrière, de disposer d'une force d'appui correspondante dans les bras et de maîtriser le mouvement de poussée de bascule.

# Roulade avant

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Faire une roulade avant et terminer à nouveau sur les pieds (debout) sans s'aider des mains pour se relever.



# Roulade avant/arrière

Nr. du poste

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Les deux roulades sont faites l'une après l'autre.

### Roulade avant:

Faire une roulade avant et terminer à nouveau sur les pieds (debout) sans s'aider des mains pour se relever.

### Roulade arrière:

Faire une roulade arrière (position de départ debout) et amener les pieds aussi vite que possible, le plus proche possible des mains. Courber le haut du corps comme une carapace de tortue pendant tout le mouvement de roulade, du sommet du crâne jusqu'au coccyx. Rouler sur le haut du dos et des épaules et non sur la tête.

# Saut roulé

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis l'un après l'autre dans la longueur.

## Matériel:

- 4 petits tapis

## Exercice:



Saut à partir de la position debout, les deux jambes légèrement en avant (centre de gravité du corps devant les pieds), position du corps légèrement fléchi (C+) avec tension du corps pendant la phase de vol, bras tendus en position haute, les mains se posent à largeur d'épaules, les bras sont fléchis, en roulant, tirer la tête vers la poitrine (se poser sur la nuque), s'accroupir et se relever (sans utiliser les mains).

*Variante:* Faire le saut roulé au-dessus d'un partenaire accroupie (en boule).

# Arabesque

## Mise en place du poste:

Mettre les tapis les uns après les autres dans la longueur.

## Matériel:

2 petits tapis

## Exercice:



Position de pas avec un appui sûr sur la jambe d'appui, jambe arrière posée uniquement sur la pointe des pieds, bras en élévation, lever la jambe arrière vers l'arrière-haut, incliner simultanément le haut du corps vers l'avant, le regard est dirigé vers l'avant, bras tendus sur les côtés, le pied arrière est levé au moins à hauteur de la tête, la jambe d'appui est tendue, le corps est fermement tendu.