

01-02 | 2019

Sauts en cascade

Thème du mois – Sommaire

Avantages de l'AirTrack	2
Aspects méthodologiques et sécurité	3
Pratique	
• Echauffement	4
• Premiers sauts	5
• Réception	7
• Stabilisation et force	9
• Exercices de renforcement	10
• De la roulade avant au salto avant	12
• Retour au calme et détente	16
Leçons	
• Introduction et premiers sauts	17
• Renforcer et rouler	20
• Salto avant	22
Indications	24
Annexe	

Catégories

- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Années scolaires: 3H-11H
- Niveaux d'apprentissage: débutants et avancés
- Niveaux de progression: acquérir, appliquer, créer



Sauter et rebondir sont des actions naturelles du répertoire moteur de base des enfants. Le franchissement d'obstacles, les sauts vers le haut ou vers le bas leur procurent des sensations de vitesse et d'apesanteur tout en affinant leur perception spatiale. Ce thème du mois montre comment passer des sauts simples au salto avant, en profitant des effets de suspension d'une piste gonflable.

Les surfaces rebondissantes encouragent les sportifs à expérimenter différents types de sauts et de mouvements. C'est pourquoi les trampolines exercent une fascination sur les enfants, les adolescents et même les adultes. Il n'y a qu'à voir le nombre de trampolines de jardin qui jouxtent les maisons pour s'en convaincre. Les «jump park» font la part belle aux toiles à ressorts, de même que les salles de loisir destinées aux enfants. Les enseignants d'éducation physique hésitent parfois à proposer une activité sur le mini-trampoline, et encore plus sur le grand trampoline, en raison des risques d'accident et de la difficulté à assurer les élèves. Sans compter que l'installation de ces agrès s'avère plutôt astreignante, surtout pour les plus jeunes enfants.

AirTrack: l'accessoire idéal

Alternative ou complément au trampoline classique, le matelas gonflable, ou AirTrack, offre une multitude de possibilités pour exercer sauts, mouvements gymniques, enchaînements spécifiques au parkour et autres variantes. Cette piste qui amortit et retransmet l'énergie facilite aussi l'apprentissage de certains mouvements plus complexes tels que les renversements. Cependant, l'AirTrack est bien plus qu'un engin d'entraînement pour les gymnastes expérimentés: il représente l'accessoire idéal pour les enfants. Des études menées à l'école primaire ont montré qu'un enfant enchaînait en moyenne 450 sauts durant une leçon double d'éducation physique. Une intensité rarement atteinte avec un autre agrès.

Conception judicieuse des leçons

Tôt ou tard, les enfants ne se contentent plus de sauter et rebondir sur différents supports. Les enseignants les entendent alors demander: «quand est-ce qu'on va faire un saut périlleux?». Le salto et sa sensation de rotation aérienne fascinent les enfants qui rêvent de maîtriser cet élément considéré comme un véritable tour de force. Ce thème du mois propose un éventail d'exercices qui sollicitent la coordination et la condition physique, préalables indispensables aux différents sauts sur l'AirTrack. Trois leçons complètent ce recueil. Elles détaillent les étapes menant des premiers sauts simples au fameux salto avant groupé. Ces suggestions visent à soutenir les enseignants dans la conception de leçons diversifiées et motivantes, laissant la part belle à d'innombrables expériences motrices.



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](#)» (voir p. 9) 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.

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 en annexe](#) montre comment développer ce répertoire de mouvements.

Les avantages en un clin d'œil

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

Aspects méthodologiques et sécurité

Les sauts sur l'AirTrack entraînent les capacités physiques et de coordination de manière idéale. L'appareil locomoteur subit de grandes charges, c'est pourquoi il est indispensable de préparer les élèves avec des exercices ciblés.

Sécurité et organisation

- Placer un tapis en bout de piste si les élèves enchaînent des sauts.
- Fixer les éléments de raccord avec des surfaces velcro si possible.
- Assurer ou ranger les câbles électriques et tuyaux.
- Ne pas poser des couvercles de caisson ou des bancs sur l'AirTrack en raison de son instabilité.
- Eloigner tout objet «dangereux» de la piste de sauts.
- Se déplacer sur l'AirTrack à pieds nus, avec des chaussettes antidérapantes ou des chaussures de rythmique.
- Eviter les éléments qui entravent les mouvements (habits, bijoux, cheveux non attachés).

Créer les bases

- Un échauffement bien conçu prépare l'appareil locomoteur aux charges à venir.
- Un bon tonus musculaire est une des conditions essentielles pour enchaîner des sauts corrects et sans danger. Les articulations doivent être suffisamment stables pour pouvoir exploiter l'énergie de la surface élastique. Force et coordination intermusculaire sont également requises.
- Un entraînement de base ciblé permet aux muscles des pieds, des jambes et du tronc de supporter les charges répétées. Le [choix d'exercices](#) (voir p. 4) de ce thème du mois montre comment entraîner ces capacités sur l'AirTrack.
- Les réceptions et les arrêts nécessitent aussi un entraînement spécifique. Des exercices préparatoires ainsi que la description d'une réception correcte sont présentés dans le chapitre «[Réception](#)» (voir pp. 7-8).
- Afin d'assurer une sécurité maximale, il est essentiel de respecter une suite méthodologique judicieuse. Avant d'augmenter la difficulté, les élèves doivent maîtriser l'étape précédente. Dans les [exemples de leçon](#) (voir pp. 17-23) de ce thème du mois est présenté un chemin d'apprentissage possible allant des premiers sauts au salto avant sur l'AirTrack.



Conseils

- [Installation de l'AirTrack](#) 
- [Aide-mémoire «Prévention des accidents»](#) (pdf)

Echauffement

La mise en train prépare le corps et l'esprit aux sollicitations qui vont suivre. L'éventail d'exercices présentés ici montre comment le faire judicieusement sur l'AirTrack.

Ecole de course

Les élèves se familiarisent avec la nouvelle surface en enchaînant différents exercices de course. Ils entraînent au passage l'endurance et les qualités de coordination.

Les exercices classiques issus de l'athlétisme – skipping, talons-fesses, sautilllements, sauts de grenouille, sauts sur une jambe, etc. – permettent de s'échauffer tout en s'accoutumant à la piste élastique.

Les élèves se déplacent les uns derrière les autres sur la piste en respectant la forme de course imposée. Après une longueur ou un tour, ils effectuent un nouvel exercice.

Variantes

- Se déplacer en arrière.
- Numérototer les formes de course. L'enseignant annonce les chiffres et les élèves effectuent la course ou le pas correspondants. Possible aussi en tapant dans les mains 1x, 2x, 3x, etc.

Remarque: [Autres exercices de course](#)



Gravitation

Cet exercice sollicite l'orientation dans l'espace, stimule le système cardiovasculaire et procure beaucoup de plaisir aux élèves.

Les élèves se répartissent sur l'AirTrack. Chacun choisit en secret un camarade. Au signal de l'enseignant, chaque élève se dirige vers le camarade en question et effectue trois tours complets autour de lui en sautillant. Celui qui réussit reste en équilibre sur une jambe à la fin. Qui est le premier à le faire?

Variantes

- Tourner autour de trois camarades.
- Sautiller sur une jambe autour du camarade.
- Sauter en arrière.



Step en rythme

Avec le soutien de la musique, les élèves se mettent en mouvement, préparent les muscles des jambes aux charges ultérieures et améliorent le sens du rythme.

Les élèves qui se répartissent tout autour de l'AirTrack qui se transforme en step géant. Au rythme de la musique «*Tacatà*» (de Tacabro), ils posent le pied droit, puis le gauche sur le tapis avant de redescendre. Le changement de pied est effectué à chaque «*Tacatà*» sur le tapis.

Matériel: Musique



Premiers sauts

Afin d’apprivoiser le nouvel engin, les élèves enchaînent des sauts avec diverses aides pour l’équilibre. Les exercices de coordination et de condition physique affermissent les bases en vue de sauts plus complexes.

Sauts avec soutien

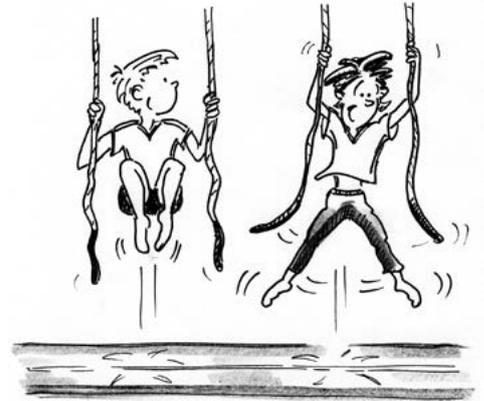
Les élèves réalisent leurs premiers sauts en se tenant à un support.

Ils découvrent ainsi plusieurs variantes avec des conditions allégées.

La salle de sport offre différents agrès qui peuvent servir de points d’appui pour les différents exercices: anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes ou tout simplement la main d’un partenaire.

Variantes

- Tester diverses formes de sauts: saut écarté, saut carpé, saut en hauteur, sauts freestyle, etc.
- Exercer différents enchaînements: deux sauts en extension, saut groupé, saut écarté, saut en foulée, etc.



Echelle de coordination

Enchaîner des sauts en respectant un canevas donné entraîne les qualités de différenciation et de rythme.

L'échelle de coordination (ou des morceaux de tapis) est posée sur l'AirTrack. Les élèves commencent par sauter à pieds joints dans chaque case (ou chaque deuxième case). Idem sur une jambe, puis en alternant jambe droite et jambe gauche, etc.

Variantes

- Alternier sauts sur une ou sur deux jambes.
- Enchaîner sauts jambes écartées à l'extérieur de l'échelle et sauts jambes serrées à l'intérieur.
- Réaliser deux sauts sur la jambe gauche, un sur la droite, etc.
- Par deux: A montre, B imite.

Remarque: Les élèves peuvent inventer leurs sauts ou enchaînements. Les fabricants de matériel livrent souvent un carnet avec des propositions d'exercices et l'on trouve aussi de nombreuses suggestions sur Internet.

Matériel: Echelles de coordination (éventuellement fixées avec du ruban adhésif) ou morceaux de tapis. Alternative: dessiner des cases avec de la magnésie directement sur la piste. [Autres exercices](#)



Elastique magique

Les sauts vers le haut peuvent être entraînés en variant la hauteur de l'élastique. L'obstacle ne présente aucun risque, ce qui encourage les élèves à se lancer.

Franchir de différentes manières la corde élastique tendue perpendiculairement à la piste:

- Enjamber
- De l'arrêt
- Avec élan
- Franchir l'élastique avec sa variante personnelle

Variantes

- Placer des élastiques à différentes hauteurs tout au long de la piste.
- Des élèves tiennent la corde et modifient la hauteur.

Matériel: Cordes élastiques



Saut en longueur

Les élèves découvrent les caractéristiques de l'AirTrack tout en améliorant leur détente.

Qui réussit à traverser la piste en un nombre défini de sauts? Qui effectue la traversée avec le moins de sauts possibles?



Parcours de cerceaux

Cet exercice requiert une grande concentration et améliore les qualités d'orientation et de différenciation.

Des cerceaux de différentes couleurs sont répartis sur l'AirTrack. Les élèves sautent de l'un à l'autre à pieds joints, avec un petit saut intermédiaire ou directement. A chaque nouvelle traversée, ils reçoivent une consigne différente.

Exemple: Dans les cerceaux rouges: effectuer une rotation complète (360°); dans les verts: réaliser un saut groupé; dans les jaunes: un saut écarté; dans les bleus: sauter sur une jambe. Qui réussit à enchaîner les sauts avec le moins de sauts intermédiaires possibles?

Matériel: Cerceaux (différentes couleurs)



Cercle de feu

Avec cet exercice, les élèves comprennent la nécessité d'une bonne tenue et d'un bon équilibre pour maîtriser l'enchaînement des différents sauts.

Former des groupes de quatre. Chaque groupe dispose d'un cerceau auquel sont attachées trois cordes. Un élève se place au milieu du cerceau tenu par ses trois camarades via les cordes. Les élèves se déplacent lentement sur la piste en emmenant avec eux leur camarade prisonnier du cerceau. Ce dernier a pour tâche de ne pas toucher le cercle en bois durant les déplacements. Qui réussit ensuite à sauter à l'intérieur du cerceau, les bras tendus vers le haut, sans toucher les bords?

Matériel: Cordes à sauter ou sautoirs, cerceaux



Réception

Une réception et un arrêt contrôlés constituent deux éléments essentiels de tous les sauts effectués sur l'AirTrack. Une position correcte lors des réceptions limite les risques de chute et de blessure. Les exercices suivants mettent l'accent sur les points clés de la réception.

Position correcte en réception



Les bras soutiennent l'équilibre lors de la réception. Idéalement, ils restent entre la hauteur des épaules et le prolongement du tronc, tendus vers l'avant et le haut. Le buste est légèrement incliné vers l'avant lors de la réception, le nombril est «rentré» vers la colonne vertébrale.



L'angulation des genoux est supérieure à 90°, ce qui signifie que les fesses (centre de gravité) restent toujours plus élevées que les genoux. Les jambes sont légèrement écartées (largeur de hanches) et les pieds posés à plat lors du contact avec le tapis.

Sauter à deux

Dans cet exercice, les élèves entraînent les sauts sur place ainsi que les arrêts, avec l'aide de leur partenaire.

Par deux, face à face, les élèves se tiennent par les mains. A effectue trois sauts puis il s'arrête avec l'aide de B qui le stabilise. Changer les rôles régulièrement.

Variantes

- Avec les yeux fermés.
- Varier les sauts.



Arrêts sur demande

Entraîner les réceptions correctes dans différentes situations, tel est l'objectif de cet exercice.

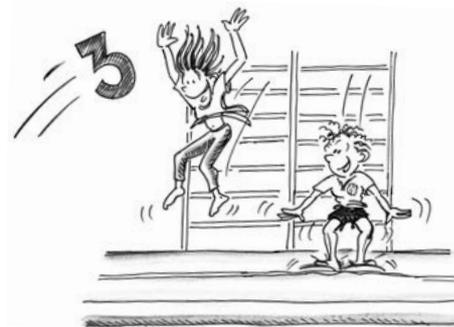
Les élèves courent et sautent sur et autour de l'AirTrack. L'enseignant donne diverses consignes.

«Un» = Saut en extension et réception

«Deux» = Saut en extension avec demi-tour et réception

«Trois» = Saut vers le bas depuis l'AirTrack, un tapis ou les espaliers et réception propre

Matériel: Tapis, espaliers



Sauts ciblés

Cet exercice confronte les élèves avec différentes zones de réception, ce qui les incite à adapter leur technique en fonction de la longueur du saut.

Définir six zones de réception (avec de la magnésie) sur un ou deux petits tapis (ou un tapis de 16). Le sauteur, placé sur un caisson (trois à cinq éléments), lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception (tenir deux secondes sur place sans bouger).

Répéter l'exercice et additionner les points: qui a récolté le plus de points à la fin?

Variantes

- Différentes hauteurs de caisson.
- Zones de réception de différentes grandeurs.

Matériel: Caisson, petits tapis ou tapis de 16, magnésie ou ruban de peintre



Stabilisation et force

L'enchaînement de sauts sur le tapis gonflable s'avère exigeant pour la musculature des pieds, des jambes et du tronc. Pour bénéficier de l'énergie de la toile élastique, les élèves doivent être capables de fixer leurs articulations et de rester solides avec le haut du corps.

Equilibre en péril

Cet exercice met à contribution l'équilibre, améliore la coordination intramusculaire et renforce les muscles des jambes et des pieds.

Une partie des élèves, sur une ou deux jambes, tente de tenir l'équilibre pendant que les camarades sautent tout autour pour les déstabiliser.

Variantes

- Avec les yeux fermés.
- Dans la position de l'avion.
- Sur la pointe des pieds.



Combat de coqs

Outre l'équilibre, les élèves améliorent la stabilité du tronc grâce à cet exercice ludique.

Deux élèves face à face, en équilibre sur une jambe, se tiennent par une main. Ils essaient de se déstabiliser mutuellement. Qui réussit à déséquilibrer son camarade à quatre reprises (au meilleur des sept manches)? Changer de jambe à chaque fois.

Variante

- Les partenaires sont reliés par une chambre à air.



Haies humaines

La stabilité du tronc et la tenue du corps sont entraînées efficacement en enchaînant des sauts de différentes hauteurs et longueurs.

Six à huit élèves se placent à intervalles réguliers (1 mètre d'écart entre chacun) en appui facial sur les coudes. Le dernier de la colonne saute à pieds joints par-dessus ses camarades. Arrivé tout devant, il se place à son tour en appui facial. Le suivant fait de même, etc.

Variantes

- En appui dorsal sur les coudes.
- En appui facial sur les mains, effectuer une flexion des bras chaque fois qu'un camarade passe.
- En appui latéral sur un coude.

Remarque: L'enseignant doit s'assurer que ses élèves sont capables de sauter par-dessus leurs camarades sans risque d'accident. Plus l'exercice est exigeant (position de gainage plus longue).



Drop jumps

L'exercice sollicite la force réactive et améliore donc l'impulsion sur la toile élastique.

D'un poste légèrement surélevé (caisson avec trois ou quatre éléments), les élèves sautent sur l'AirTrack et enchaînent le plus vite possible (drop jump) avec un saut en extension. Veiller à une bonne réception.

Variantes

- Différentes hauteurs de caisson (augmenter progressivement).
- Sauter depuis un tapis de 16 ou de 40.

Matériel: Caisson, tapis de 16 ou de 40



Exercices de renforcement supplémentaires

Les caractéristiques de l'AirTrack permettent de concevoir des exercices de renforcement attractifs qui peuvent servir de postes annexes. Et pourquoi ne pas organiser un circuit pour tous avec une application chrono (voir encadré)?

Crunchs/flexions du tronc

Cet exercice cible spécifiquement les muscles abdominaux.

Les élèves, couchés sur le dos, bras le long du corps, placent leurs mollets sur l'AirTrack, les genoux formant un angle droit. Ils enroulent le haut du corps et avancent leurs mains en direction des pieds.



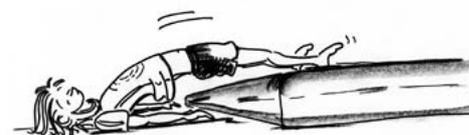
Pont

Les muscles de la cuisse ainsi que la tenue du corps sont mis à rude épreuve dans cet exercice.

Même position de départ que pour les crunchs. Les épaules restent sur le sol, les fesses se lèvent jusqu'à ce que le corps soit complètement tendu.

Variante

- Soulever une jambe après l'autre, sans abaisser les hanches.



Appuis faciaux

L'objectif de cet exercice est de renforcer les muscles du tronc et d'améliorer ainsi la tenue globale du corps. Si les appuis faciaux sont effectués de manière dynamique, les extenseurs des bras se renforcent efficacement.

Les nombreuses variantes d'appuis faciaux permettent aux élèves d'individualiser leur programme en fonction de leur niveau.



Niveau	Position initiale	Exercice
1	Pieds sur le sol, mains sur l'AirTrack	Bras tendus, soulever une jambe après l'autre
2	Pieds et mains sur le sol (surface stable) ou sur l'AirTrack (surface instable)	Déplacer le poids du corps sur le bras gauche, puis sur le droit, en soulevant légèrement la main
3	Pieds sur l'AirTrack, mains sur le sol	Appuis faciaux dynamiques

Remarques

- Le corps reste gainé durant tout l'exercice, le nombril «tiré» vers la colonne vertébrale.
- Les mains sont placées sous les épaules, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Applications à télécharger

- [Intervall Timer – HIIT Workouts](#)
- [HIIT Workout Timer](#)

Soulever le tronc

Cet exercice met l'accent sur le renforcement des muscles dorsaux, fessiers et ischio-jambiers.

Par deux, sur l'AirTrack. Un élève couché sur le ventre (A), le haut du corps «dans le vide» et son partenaire (B) assis sur ses jambes pour l'immobiliser. A place ses mains vers les oreilles et abaisse le tronc vers le sol avant de le redresser jusqu'à l'horizontale. Répéter plusieurs fois le mouvement lentement.



Sauts à la corde

La musculature des pieds et des jambes travaille intensivement avec cet exercice qui combine différents sauts à la corde.

Enchaîner plusieurs variantes de sauts: directs, avec petit saut intermédiaire, sur une jambe, en avançant, etc. Sur l'AirTrack, la tâche se complique!

Matériel: Cordes à sauter/cordes de rope skipping



De la roulade avant au salto avant

Cette suite d'exercices décrit les étapes qui mènent de la roulade avant au salto avant sur l'AirTrack. Les élèves passent plus ou moins rapidement sur certains éléments en fonction de leur niveau.



Roulade avant d'un plan surélevé

Le rebord de l'AirTrack sert de support pour faciliter la roulade.

Les élèves profitent d'une position surélevée des hanches pour rouler en avant sur les petits tapis placés sur le sol. Les mains posées à largeur d'épaules sur le tapis, le visage orienté vers l'AirTrack, l'élève roule lentement en avant et se relève.

Matériel: Petits tapis



Roulade avant sur l'AirTrack

L'appui des mains surélevé exige de l'élève une bonne impulsion des jambes.

Debout sur le tapis de sol, l'élève pose ses mains (largeur d'épaules) sur l'AirTrack. Grâce à une extension dynamique des jambes, il s'élançe vers l'avant et roule avec le «dos rond» sur l'AirTrack.

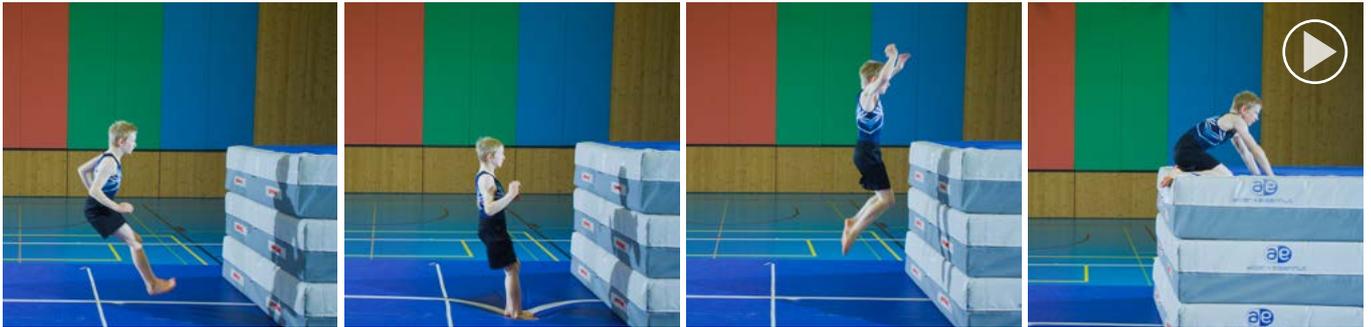
Matériel: Petits tapis

Roulade avant avec franchissement

Dans cet exercice, on entraîne de manière ludique la détente et le mouvement de roulade.

Deux partenaires se font face sur l'AirTrack, à deux mètres de distance environ. A roule en avant tandis que B effectue un saut écarté par-dessus son camarade. Les deux partenaires réalisent ensuite un saut en extension avec demi-tour pour se retrouver à nouveau face à face. Ils répètent l'exercice en changeant de rôle. Etc.





Sauts vers le haut

La méthode la plus courante pour introduire le salto avant est d'amener les élèves à sauter sur des gros tapis surélevés. Suivant leur niveau, les élèves effectuent leurs premiers sauts sans rotation.

Une montagne de tapis est dressée à l'extrémité de l'AirTrack. Après un petit élan, les élèves sautent sur les tapis, avec ou sans appui des mains.

Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Trois à cinq gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois caissons



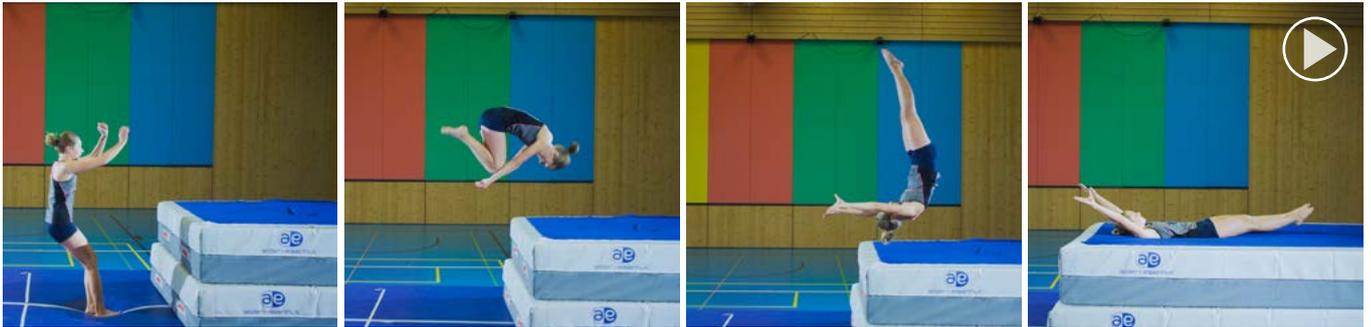
Rouler sur la montagne de tapis

Après la roulade sur l'AirTrack et le saut sur la montagne de tapis, deux exercices préparatoires, les élèves tentent une roulade sur le plan surélevé.

Les élèves prennent leur élan, posent les mains sur la montagne de tapis et réalisent une roulade avant.

Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Trois à cinq gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois caissons



Salto sur la montagne de tapis avec réception sur le dos (salto $\frac{3}{4}$)

Les mains ne prennent plus appui sur le tapis cette fois. Les élèves tournent vers l'avant et se réceptionnent sur le dos.

Après un petit élan, les élèves réalisent un salto $\frac{3}{4}$ avant sur la montagne de tapis, sans l'aide des mains. Ils atterrissent sur le dos.

Remarque: Adapter la hauteur des tapis à l'âge, au niveau et à la taille des élèves.

Matériel: Deux à quatre gros tapis (tapis de 40). Alternative: poser un gros tapis sur trois caissons

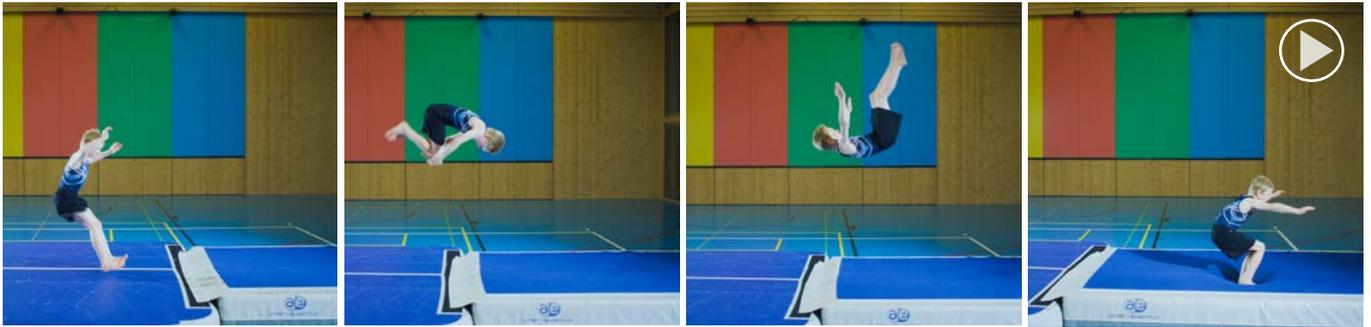


Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis

La phase d'ouverture qui précède la réception est entraînée dans cet exercice effectué sur un plan surélevé.

Les élèves réalisent une roulade avant à l'extrémité de la montagne de tapis (ou sur un caisson suédois). Pour préparer la réception, ils tendent les jambes en direction du sol et ouvrent l'articulation des hanches. Les bras restent tendus vers le haut et l'avant (voir «[Position de réception correcte](#)», p. 7)

Matériel: Montagne de tapis ou caissons



Salto avant sur le gros tapis

La forme finale «salto avant» est réalisée sur un gros tapis placé à l'extrémité de l'AirTrack.

La montagne de tapis est démontée pour la dernière phase du salto avant qui se termine sur le gros tapis. Pour les premiers essais, les élèves sont assurés par une ou deux aides.

Matériel: Gros tapis (tapis de 40)

Aide

La personne qui aide se tient près du point d'impulsion du saut. La main côté gymnaste est orientée vers son ventre. L'autre main se place dans le dos et accompagne la rotation. Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt complet.



Retour au calme et détente

Les exercices suivants facilitent le retour au calme des élèves. En fonction de la planification de la leçon, ils peuvent se dérouler une dernière fois avant de se consacrer à un moment de détente qui facilitera aussi la régénération.

Tapis roulant

Cet exercice convient aussi bien à l'échauffement qu'au retour au calme. Il améliore la tenue et la perception du corps. De plus, il procure du plaisir et stimule l'esprit d'équipe.

Six élèves (environ), couchés côte à côte sur l'AirTrack, forment un tapis roulant. Un camarade s'étend perpendiculairement sur les premiers «éléments». Les élèves commencent à rouler autour de leur axe longitudinal pour faire avancer le tapis. Dès que l'élève arrive au bout du tapis, il complète la colonne et c'est un autre camarade qui se laisse transporter.



Berceuse

Grâce à cet exercice, les élèves se détendent tout en aiguisant leur perception corporelle.

L'AirTrack est légèrement dégonflé pour offrir une surface plus molle. Les élèves forment des duos. A se couche sur le dos, les yeux fermés, tandis que B se place au-dessus de lui, jambes écartées. En déplaçant doucement le poids du corps d'une jambe à l'autre, il berce son camarade.



Saute-moutons

Pour relancer la dynamique en fin de leçon, les élèves enchaînent des traversées en franchissant leurs camarades.

Les élèves forment une colonne sur l'AirTrack. Ils penchent le buste vers l'avant, fléchissent légèrement les jambes et posent leurs mains sur les genoux. A tour de rôle, chacun saute, jambes écartées, par-dessus ses camarades en s'appuyant sur leurs épaules.

Remarque: Au début, la distance entre les élèves est grande; elle peut être réduite progressivement par la suite.



Pont basculant

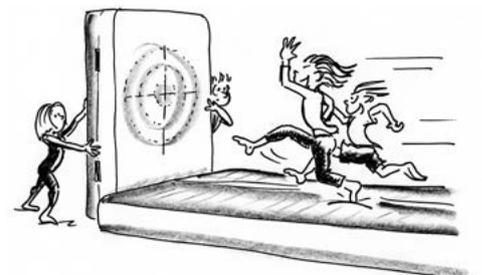
Cet exercice demande un certain courage et permet aux élèves de vivre de nouvelles expériences motrices.

Un gros tapis est placé à la verticale à l'extrémité de l'AirTrack. Deux à trois élèves s'élancent du milieu et sautent contre le tapis. A ce moment, le tapis est lâché et il se renverse avec les élèves.

Remarques

- Le tapis doit avoir une surface qui glisse.
- Enchaîner directement avec l'exercice «Berceuse» si nécessaire.

Matériel: Gros tapis (tapis de 40)



Autres exercices

- [Jonglage humain](#)

Leçons

Introduction et premiers sauts

Cette leçon d'introduction familiarise les élèves avec les spécificités de l'AirTrack. Ils réalisent leurs premières expériences de sauts sur cette nouvelle surface.

Objectifs d'apprentissage

- Se familiariser avec l'AirTrack
- Effectuer les premiers sauts
- Introduire la réception

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Années scolaires: 3H-11H

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>20' Mise en place Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p>Ecole de course Les élèves se familiarisent avec la nouvelle surface en enchaînant différents exercices de course. Ils entraînent au passage l'endurance et les qualités de coordination. Les exercices classiques issus de l'athlétisme – skipping, talons-fesses, sautilllements, sauts de grenouille, sauts sur une jambe, etc. – permettent de s'échauffer tout en s'accoutumant à la piste élastique. Les élèves se déplacent les uns derrière les autres sur la piste en respectant la forme de course imposée. Après une longueur ou un tour, ils effectuent un nouvel exercice.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer en arrière.• Numéroter les formes de course. L'enseignant annonce les chiffres et les élèves effectuent la course ou le pas correspondants. Possible aussi en tapant dans les mains 1x, 2x, 3x, etc.	<p>Le gonflage des nouveaux modèles d'AirTrack (resp. ventilateurs) ne prend que quelques minutes. Pour les anciens modèles qui prennent plus de temps, il est recommandé de commencer le gonflage pendant l'échauffement. → Installation de l'AirTrack </p> <p>→ Autres exercices de course</p>

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p>10' Equilibre en péril Cet exercice met à contribution l'équilibre, améliore la coordination intramusculaire et renforce les muscles des jambes et des pieds. Une partie des élèves, sur une ou deux jambes, tente de tenir l'équilibre pendant que les camarades sautent tout autour pour les déstabiliser. Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec les yeux fermés. • Dans la position de l'avion. • Sur la pointe des pieds. 	<p>Former deux groupes. Pendant que le groupe A saute, l'équipe B tente de garder l'équilibre. Changement de rôles.</p>
	<p>20' Sauts avec soutien Les élèves réalisent leurs premiers sauts en se tenant à un support. Ils découvrent ainsi plusieurs variantes avec des conditions allégées. La salle de sport offre différents agrès qui peuvent servir de points d'appui pour les différents exercices: anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes ou tout simplement la main d'un partenaire. Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tester diverses formes de sauts: saut écarté, saut carapé, saut en hauteur, sauts freestyle, etc. • Exercer différents enchaînements: deux sauts en extension, saut groupé, saut écarté, saut en foulée, etc. <p>Matériel: Anneaux, cordes balançantes, espaliers, barres fixes</p> <p>Parcours de cerceaux Cet exercice requiert une grande concentration et améliore les qualités d'orientation et de différenciation. Des cerceaux de différentes couleurs sont répartis sur l'AirTrack. Les élèves sautent de l'un à l'autre à pieds joints, avec un petit saut intermédiaire ou directement. A chaque nouvelle traversée, ils reçoivent une consigne différente. Exemple: Dans les cerceaux rouges: effectuer une rotation complète (360°); dans les verts: réaliser un saut groupé; dans les jaunes: un saut écarté; dans les bleus: sauter sur une jambe. Qui réussit à enchaîner les sauts avec le moins de sauts intermédiaires possibles? Matériel: Cerceaux (différentes couleurs)</p>	<p>Les élèves enchaînent des sauts dans les cerceaux et effectuent un saut en fin de piste, en utilisant les aides à disposition.</p> <p>Répartir des cerceaux de différentes couleurs sur l'AirTrack.</p>
	<p>30' Position correcte de réception La position correcte est expliquée, démontrée puis exercée. Sauter à deux Dans cet exercice, les élèves entraînent les sauts sur place ainsi que les arrêts, avec l'aide de leur partenaire. Par deux, face à face, les élèves se tiennent par les mains. A effectuer trois sauts puis il s'arrête avec l'aide de B qui le stabilise. Changer les rôles régulièrement. Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec les yeux fermés. • Varier les sauts. 	<p>→ Position correcte de réception </p> <p>Un partenaire peut aussi faire office de soutien à l'équilibre. Cet exercice entraîne le saut contrôlé sur place ainsi que la réception et l'arrêt sur le tapis.</p>

		Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale		<p>Arrêts sur demande Entraîner les réceptions correctes dans différentes situations, tel est l'objectif de cet exercice. Les élèves courent et sautent sur et autour de l'AirTrack. L'enseignant donne diverses consignes. «Un» = Saut en extension et réception «Deux» = Saut en extension avec demi-tour et réception «Trois» = Saut vers le bas depuis l'AirTrack, un tapis ou les espaliers et réception propre Matériel: Tapis, espaliers</p>	
	10'	<p>Pont basculant Cet exercice demande un certain courage et permet aux élèves de vivre de nouvelles expériences motrices. Un gros tapis est placé à la verticale à l'extrémité de l'AirTrack. Deux à trois élèves s'élancent du milieu et sautent contre le tapis. A ce moment, le tapis est lâché et il se renverse avec les élèves. Matériel: Gros tapis (tapis de 40)</p>	Le tapis doit avoir une surface qui glisse.
Retour au calme			

Renforcer et rouler

L'AirTrack est le partenaire idéal pour entraîner la force et améliorer la stabilisation globale du corps. Les élèves se préparent aussi au salto avant.

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer sur et avec l'AirTrack
- Rouler pour se préparer au salto avant
- Sauter en hauteur

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Années scolaires: 6H-11H

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>15' Mise en place Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p>Step en rythme Avec le soutien de la musique, les élèves se mettent en mouvement, préparent les muscles des jambes aux charges ultérieures et améliorent le sens du rythme. Les élèves qui se répartissent tout autour de l'AirTrack qui se transforme en stepper géant. Au rythme de la musique «<i>Tacatà</i>» (de Tacabro), ils posent le pied droit, puis le gauche sur le tapis avant de redescendre. Le changement de pied est effectué à chaque «<i>Tacatà</i>» sur le tapis. Matériel: Musique</p>	<p>Le gonflage des nouveaux modèles d'AirTrack (resp. ventilateurs) ne prend que quelques minutes. Pour les anciens modèles qui prennent plus de temps, il est recommandé de commencer le gonflage pendant l'échauffement. → Installation de l'AirTrack </p> <p>→ Musique «<i>Tacatà</i>»</p>
Partie principale	<p>35' Circuit de force</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crunchs/Flexions du tronc • Pont • Appuis faciaux • Soulever le tronc • Sauts à la corde 	<p>Les élèves forment des duos. Pendant que A travaille, B est à la pause ou soutient A pour l'exercice du soulever de tronc.</p> <p>→ 60 secondes par exercice → 2-3 passages</p>
	<p>25' Roulade avant d'un plan surélevé Le rebord de l'AirTrack sert de support pour faciliter la roulade. Les élèves profitent d'une position surélevée des hanches pour rouler en avant sur les petits tapis placés sur le sol. Les mains posées à largeur d'épaules sur le tapis, le visage orienté vers l'AirTrack, l'élève roule lentement en avant et se relève. Matériel: Petits tapis</p> <p>Roulade avant sur l'AirTrack L'appui des mains surélevé exige de l'élève une bonne impulsion des jambes. Debout sur le tapis de sol, l'élève pose ses mains (largeur d'épaules) sur l'AirTrack. Grâce à une extension dynamique des jambes, il s'élance vers l'avant et roule avec le «dos rond» sur l'AirTrack. Matériel: Petits tapis</p>	<p>La classe est divisée en deux groupes. Le groupe A commence par les exercices de roulades pendant que le groupe B répète la position de réception avec l'exercice «Sauts ciblés» (voir p. 21) et entraîne l'impulsion avec l'exercice «Drop jumps» (voir p. 21). Changement après env. 12 minutes.</p>

		Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale		<p>Roulade avant avec franchissement</p> <p>Dans cet exercice, on entraîne de manière ludique la détente et le mouvement de roulade.</p> <p>Deux partenaires se font face sur l’AirTrack, à deux mètres de distance environ. A roule en avant tandis que B effectue un saut écarté par-dessus son camarade. Les deux partenaires réalisent ensuite un saut en extension avec demi-tour pour se retrouver à nouveau face à face. Ils répètent l’exercice en changeant de rôle. Etc.</p> <p>Sauts ciblés</p> <p>Cet exercice confronte les élèves avec différentes zones de réception, ce qui les incite à adapter leur technique en fonction de la longueur du saut.</p> <p>Définir six zones de réception (avec de la magnésie) sur un ou deux petits tapis (ou un tapis de 16). Le sauteur, placé sur un caisson (trois à cinq éléments), lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception (tenir deux secondes sur place sans bouger). Répéter l’exercice et additionner les points: qui a récolté le plus de points à la fin?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes hauteurs de caisson. • Zones de réception de différentes grandeurs. <p>Matériel: Caisson, petits tapis ou tapis de 16, magnésie ou ruban de peintre</p> <p>Drop jumps</p> <p>L’exercice sollicite la force réactive et améliore donc l’impulsion sur la toile élastique.</p> <p>D’un poste légèrement surélevé (caisson avec trois ou quatre éléments), les élèves sautent sur l’AirTrack et enchaînent le plus vite possible (drop jump) avec un saut en extension. Veiller à une bonne réception.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes hauteurs de caisson. • Sauter depuis un tapis de 16 ou de 40. <p>Remarque: Augmenter progressivement la hauteur du caisson.</p> <p>Matériel: Caisson, tapis de 16 ou de 40</p>	
	Retour au calme	15'	<p>Jonglage humain</p> <p>Pour terminer la leçon, rien de tel qu’un petit numéro de cirque préparé en groupes. Sans s’en apercevoir, les élèves améliorent la force d’appui et la stabilisation du tronc.</p> <p>Trois élèves (A, B, C) se placent en appui facial à environ un mètre de distance les uns des autres. Celui du milieu (B) se couche sur le ventre et roule vers C. Ce dernier se repousse avec les mains et les pieds pour faire passer B sous lui, puis il se couche à son tour et roule sous A. A décolle pour le laisser passer, puis il fait de même à son tour. Etc.</p>

Salto avant

Les élèves se rapprochent de la forme finale du salto avant, avec une étape intermédiaire sur la montagne de tapis.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 10 ans et plus
- Années scolaires: 6H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Du salto avant sur la montagne de tapis jusqu'à la forme finale

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>20' Mise en place Les élèves installent tous ensemble l'AirTrack. Ils découvrent ainsi le nouvel accessoire et apprennent à le manier.</p> <p>Gravitation Cet exercice sollicite l'orientation dans l'espace, stimule le système cardiovasculaire et procure beaucoup de plaisir aux élèves. Les élèves se répartissent sur l'AirTrack. Chacun choisit en secret un camarade. Au signal de l'enseignant, chaque élève se dirige vers le camarade en question et effectue trois tours complets autour de lui en sautillant. Celui qui réussit reste en équilibre sur une jambe à la fin. Qui est le premier à le faire?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Tourner autour de trois camarades.• Sautiller sur une jambe autour du camarade.• Sauter en arrière. <p>Combat de coqs Outre l'équilibre, les élèves améliorent la stabilité du tronc grâce à cet exercice ludique. Deux élèves face à face, en équilibre sur une jambe, se tiennent par une main. Ils essaient de se déstabiliser mutuellement. Qui réussit à déséquilibrer son camarade à quatre reprises (au meilleur des sept manches)? Changer de jambe à chaque fois.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• Les partenaires sont reliés par une chambre à air. <p>Matériel: Chambres à air</p>	<p>Le gonflage des nouveaux modèles d'AirTrack (resp. ventilateurs) ne prend que quelques minutes. Pour les anciens modèles qui prennent plus de temps, il est recommandé de commencer le gonflage pendant l'échauffement.</p> <p>→ Installation de l'AirTrack </p>

Partie principale	<p>60' Construction du salto avant Comme décrit dans le recueil d'exercices, le salto avant peut être progressivement développé avec l'aide de la montagne de tapis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter sur la montagne de tapis • Rouler sur la montagne de tapis • Salto ¾ (réception sur le dos) • Salto sur le gros tapis (forme finale) <p>Matériel: Tapis</p> <p>Postes annexes Echelle de coordination Enchaîner des sauts en respectant un canevas donné entraîne les qualités de différenciation et de rythme. L'échelle de coordination (ou des morceaux de tapis) est posée sur l'AirTrack. Les élèves commencent par sauter à pieds joints dans chaque case (ou chaque deuxième case). Idem sur une jambe, puis en alternant jambe droite et jambe gauche, etc.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternner sauts sur une ou sur deux jambes. • Enchaîner sauts jambes écartées à l'extérieur de l'échelle et sauts jambes serrées à l'intérieur. • Réaliser deux sauts sur la jambe gauche, un sur la droite, etc. • Par deux: A montre, B imite. <p>Matériel: Echelles de coordination (éventuellement fixées avec du ruban adhésif) ou morceaux de tapis. Alternative: dessiner des cases avec de la magnésie directement sur la piste.</p> <p>Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis La phase d'ouverture qui précède la réception est entraînée dans cet exercice effectué sur un plan surélevé. Les élèves réalisent une roulade avant à l'extrémité de la montagne de tapis (ou sur un caisson suédois). Pour préparer la réception, ils tendent les jambes en direction du sol et ouvrent l'articulation des hanches. Les bras restent tendus vers le haut et l'avant. Matériel: Montagne de tapis ou caissons</p>	<p>Important: Tenir compte de la progression individuelle des élèves! En fonction de leurs acquisitions, ils passent plus ou moins rapidement à l'étape suivante. Les élèves officient aussi comme aides. Les positions d'aide ont été expliquées et entraînées au préalable.</p> <p>→ Playlist</p> <p>Pour occuper les temps d'attente, prévoir des postes annexes (enchaînement de sauts sur l'échelle de coordination) à l'autre extrémité de l'AirTrack. Les élèves peuvent proposer leurs variantes personnelles de pas ou de sauts. Un recueil d'exercices est en principe fourni par les fabricants d'échelles de coordination et on trouve aussi beaucoup d'exercices sur internet. On peut aussi imprimer quelques suites de sauts que les élèves tentent de reproduire.</p> <p>→ Exercices</p> <p>En complément, les élèves entraînent la phase d'ouverture avec l'exercice «Rouler en avant et réception derrière la montagne de tapis». Possible aussi sur des caissons suédois.</p> <p>Les bras restent tendus vers le haut et l'avant → Position correcte de réception </p>
Retour au calme	<p>10' Berceuse Grâce à cet exercice, les élèves se détendent tout en aiguisant leur perception corporelle. L'AirTrack est légèrement dégonflé pour offrir une surface plus molle. Les élèves forment des duos. A se couche sur le dos, les yeux fermés, tandis que B se place au-dessus de lui, jambes écartées. En déplaçant doucement le poids du corps d'une jambe à l'autre, il berce son camarade.</p>	

Indications

Ouvrages

- Gerling, I., Becker, M., Mönnikes, L. (2014). [Das AirTrackbuch. Spielen, Springen, Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Gerling, I. (2008). [Geräteturnen für Fortgeschrittene](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scheurer, J. et al. (2016). [Gymnastique: gymnastique aux agrès](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Ouvrages à télécharger

- Bechter, B., Krieger, Y. (2011): [Mini-trampoline](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Schnurrenberger, S., Schuwey, G. (2013): [Aides avec partenaires et engins](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Nos remerciements

- aux gymnastes du club de Kallnach pour leur engagement durant les prises de vue.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

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

Consultante: Jsabelle Scheurer, cheffe du groupe de sports J+S Sports gymniques

Rédaction: mobilesport.ch

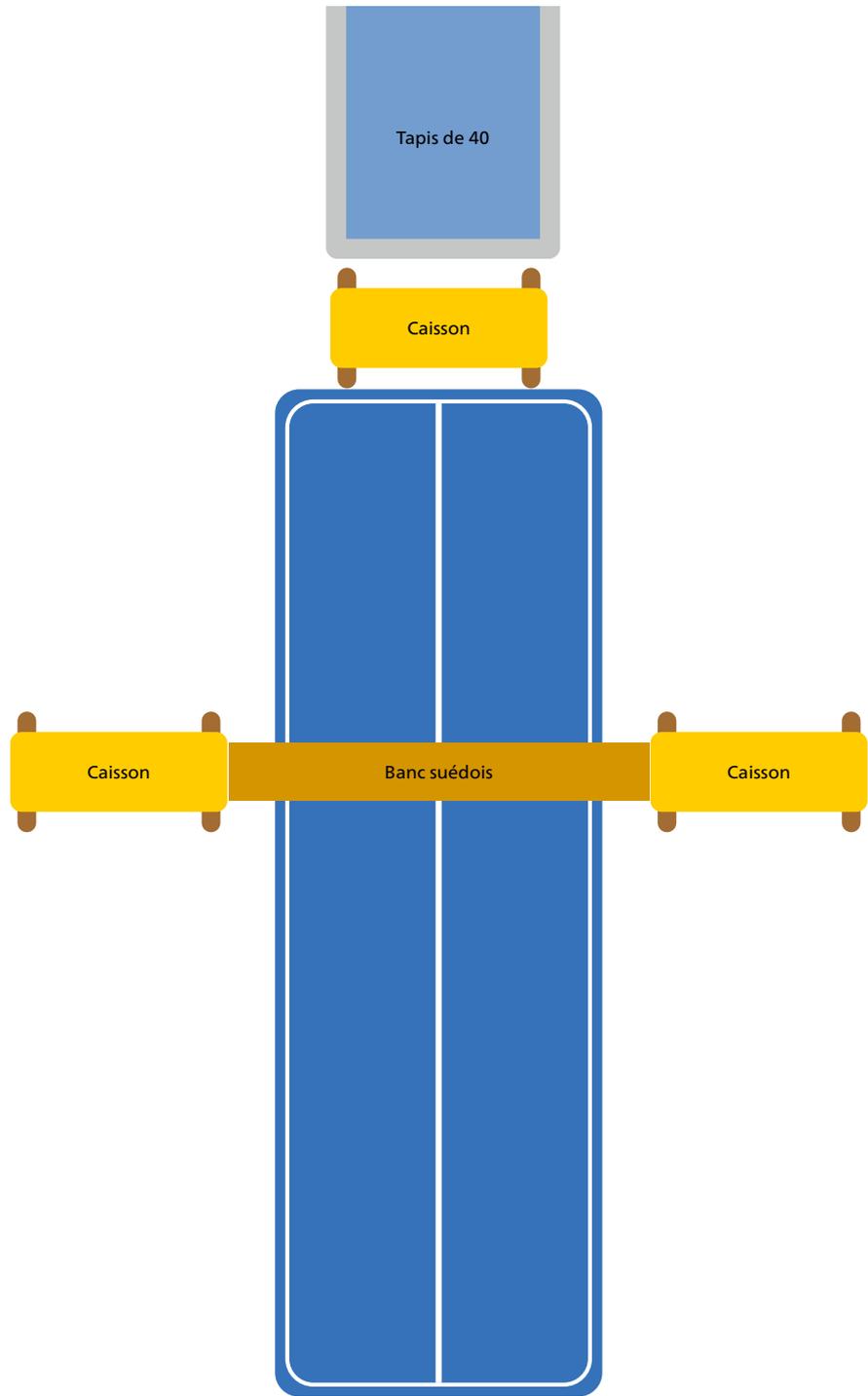
Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, OFSPO

Dessins: Leo Kühne

Vidéos: René Hagi, OFSPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO



Vue latérale: «Plan incliné avec un tapis de 40 et trois caissons»

