

# Sauts en cascade – Echauffement: 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.
- 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.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO