

# Sauts en cascade: 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

**Conseils:** Ne pas frapper à un bras (risque de blessures trop important!). Porter des genouillères de volleyball.

**Remarque:** Il est possible de partager cette leçon en deux parties (deux leçons): la première est axée sur les frappes, la seconde sur la glissade.

[Leçon: Salto avant](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO