

Sauts en cascade: 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.

Conditions cadres

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



Objectifs d'apprentissage

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

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: Introduction et premiers sauts](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO