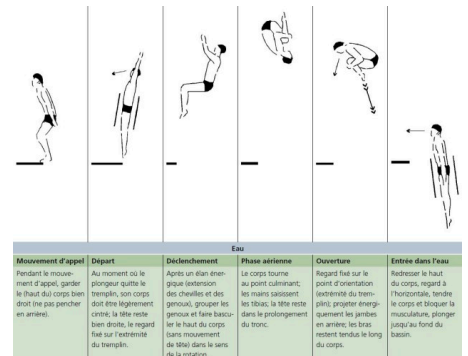



# Plongeon – Sauts: Forme finale du saut périlleux arrière groupé

Le saut périlleux arrière doit faire l'objet d'un apprentissage progressif. La série d'images de cet exercice présente chacune des étapes; la vidéo offre une vue globale du mouvement.



→ [Forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé](#)

Source: [Strupler, M. \(2003\). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.](#)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO