

Plongeon: Réussir le saut périlleux arrière

Les sauts, comme le saut périlleux arrière groupé, doivent faire l'objet d'un apprentissage progressif. Les contenus suivants sont en cela idéaux.

Les deux exercices et la leçon proposés ci-après conduisent au saut périlleux arrière. Les élèves maîtrisent la chandelle arrière et passent de la roulade arrière au salto, avec une aide acoustique.



- [Exercice: Saut périlleux arrière groupé \(forme élémentaire\)](#)
- [Exercice: Saut périlleux arrière groupé \(forme finale\)](#)
- [Leçon: Saut périlleux arrière groupé](#)

Exercices préparatoires

- [Module «Basics» \(départ/entrée dans l'eau\)](#)

Moyens didactiques

- [Conseils didactiques et méthodologiques](#)
- [Aides acoustiques et visuelles](#)
- [Positions du corps et des mains](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO