

# Sauts en cascade – De la roulade avant au salto avant: Salto avant sur le gros tapis

La forme finale «salto avant» est réalisée sur un gros tapis placé à l'extrémité de l'AirTrack.



La montagne de tapis est démontée pour la dernière phase du salto avant qui se termine sur le gros tapis. Pour les premiers essais, les élèves sont assurés par une ou deux aides.

**Matériel:** Gros tapis (tapis de 40)

## Aide

La personne qui aide se tient près du point d'impulsion du saut. La main côté gymnaste est orientée vers son ventre. L'autre main se place dans le dos et accompagne la rotation. Le gymnaste est assuré jusqu'à l'arrêt complet.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**