

# Sauts en cascade – Réception: Sauter à deux

Dans cet exercice, les élèves entraînent les sauts sur place ainsi que les arrêts, avec l'aide de leur partenaire.

Par deux, face à face, les élèves se tiennent par les mains. A effectue trois sauts puis il s'arrête avec l'aide de B qui le stabilise. Changer les rôles régulièrement.



## Variantes

- Avec les yeux fermés.
- Varier les sauts.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**