

# Sauts en cascade – Echauffement: Step en rythme

Avec le soutien de la musique, les élèves se mettent en mouvement, préparent les muscles des jambes aux charges ultérieures et améliorent le sens du rythme.

Les élèves qui se répartissent tout autour de l'AirTrack lequel se transforme en stepper géant. Au rythme de la musique «Tacatà» (de Tacabro), ils posent le pied droit, puis le gauche sur le tapis avant de redescendre. Le changement de pied est effectué à chaque «Tacatà» sur le tapis.



**Matériel:** Musique

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**