

# Sauts en cascade – Stabilisation et force: Haies humaines

La stabilité du tronc et la tenue du corps sont entraînées efficacement en enchaînant des sauts de différentes hauteurs et longueurs.

Six à huit élèves se placent à intervalles réguliers (1 mètre d'écart entre chacun) en appui facial sur les coudes. Le dernier de la colonne saute à pieds joints par-dessus ses camarades. Arrivé tout devant, il se place à son tour en appui facial. Le suivant fait de même, etc.



## Variantes

- En appui dorsal sur les coudes.
- En appui facial sur les mains, effectuer une flexion des bras chaque fois qu'un camarade passe.
- En appui latéral sur un coude.

**Remarque:** L'enseignant doit s'assurer que ses élèves sont capables de sauter par-dessus leurs camarades sans risque d'accident. Par ailleurs, plus le nombre d'élèves est élevé, plus l'exercice est exigeant (position de gainage plus longue).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO