

L'école du courage – Sauts: Kangourou

Rebondir sur plusieurs mini-trampolines successifs exige des enfants qu'ils sautent de manière contrôlée.

Deux à quatre mini-trampolines, à plat ou inclinés vers l'avant, disposés à la suite. Sautiller plusieurs fois avant de sauter d'un engin à l'autre ou sauter directement (pour les enfants qui se sentent à l'aise).

Remarque: Une succession de mini-trampolines et des tapis plus fins incitent les enfants à la prudence et conduisent à des sauts contrôlés et plus sûrs!



Matériel: Deux à trois éléments de caisson, deux à quatre mini-trampolines, double piste de tapis ou tapis mousse

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO