

# Mini-trampoline: S'élancer et décoller

Plusieurs facteurs conditionnent la maîtrise d'un saut. Et chaque élément détermine la réussite du suivant. Petit survol des différentes séquences dans ce moyen didactique.

## Mini-trampoline: S'élancer et décoller



Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**