

## L'école du courage – Sauts: Trampoline

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec le mini-trampoline. Ils exécutent divers sauts contrôlés.

Effectuer des sauts contrôlés. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, etc.).



**Matériel:** Rebondisseur, mini-trampoline (installé à plat) ou petit trampoline, évent. tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO