

Mini-trampoline: Préparer un show aérien

Cette leçon propose un exemple de chorégraphie possible avec une classe au moyen des éléments appris. Les élèves élaborent une présentation avec plusieurs mini-trampolines.

Grâce au mini-trampoline, l'élève transpose dans l'air des éléments gymniques appris au sol (renversement, rondade, etc.) et il expérimente de nouvelles formes motrices qui requièrent une certaine hauteur et une bonne dose de sang-froid.

→ [Mini-trampoline: Préparer un show aérien](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO