

## L'école du courage – Sauts: Saut à ski

Dans cet exercice, les enfants sautent sur un mini-trampoline et se réceptionnent sur un tapis mousse.

Mini-trampoline à plat ou incliné vers l'avant, coincé entre deux tapis mousse. Courir, rebondir, sauter, puis rouler sur la partie inclinée du tapis mousse.



**Matériel:** Deux bancs suédois en longueur, mini-trampoline, deux 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