

# L'école du courage – Emotions: Saut de géant

Cet exercice allie course en équilibre et saut par-dessus un obstacle. La réception doit être maîtrisée.

Gravir un banc suédois incliné (accroché aux barres parallèles) au pas de course, sauter haut et long afin de passer par-dessus la deuxième barre, puis atterrir en douceur sur le tapis mousse. Rouler évent. après l'atterrissage.



**Matériel:** Banc suédois, barres parallèles, tapis en mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO