L'école du courage – Sauts: Big Air

Cet exercice initie les enfants au trampoline. La sécurité est centrale, l'improvisation n'a pas sa place sur cet engin.

Disposer des tapis autour du trampoline. Effectuer des mouvements de ressort contrôlés et des sauts. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, rotations, etc.).

Remarque: L'enseignement sur le grand trampoline ne doit être dispensé que par des enseignants ayant suivi un cours d'introduction ad hoc.

Matériel: Grand trampoline, caissons, 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