

# Mini-trampoline: Premiers vols

Le mini-trampoline est la star des engins de gymnastique. Les enfants, les adolescents et même les adultes sont attirés par ce tremplin à ressorts.

Le large éventail de mouvements favorise la maîtrise de situations à risques qui demandent une part de responsabilité et d'auto-évaluation. Pas besoin d'effectuer un double salto pour ressentir le frisson du geste bien accompli. De simples variantes de sauts en extension offrent déjà un défi très attractif aux jeunes sportifs.

Nous vous proposons trois exercices simples au cours desquels les élèves acquièrent les principales bases coordinatives et physiques pour sauter au mini-trampoline.



→ [Saut en extension](#) (avec vidéo)

→ [Demi-tour](#) (avec vidéo)

→ [Saut roulé](#) (avec vidéo)

**Remarque:** Avant d'effectuer les premiers sauts sur le mini-trampoline, les élèves doivent acquérir certaines bases spécifiques. Les aspects physiques aussi bien que les composantes mentales sont à prendre en compte. → [Prérequis et bases](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO