

Freestyle – Freeski: Salle – Echauffement

Les exercices suivants, à effectuer avant tout saut sur un trampoline, garantissent un échauffement global.

Avant de faire des figures sur la neige, il est important de les entraîner au préalable en salle sur un trampoline.

Cette vidéo présente quelques exercices d'échauffement et de mobilité.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO