

Entraînement hors neige pour enfants: Sauter comme Simon

Haut, loin ou avec originalité, les enfants aiment sauter. Cet entraînement sous forme de circuit se focalise sur la technique de saut et la force explosive.

Conditions cadres

- Durée: 75-90 minutes
- Taille du groupe: 8-16 enfants
- Tranche d'âge: 7-12 ans



Objectif d'apprentissage

- Améliorer la technique de saut et la détente

Remarque: Une bonne technique de saut constitue la base de l'entraînement de la détente. Veiller à la stabilité de l'axe tronc-jambes!

[Entraînement: Sauter comme Simon \(pdf\)](#)

Source: Roland Herzig, Développement de la formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO