

Mini-trampoline: Favoriser les expériences positives

Le mini-trampoline est sans doute l'engin de gymnastique le plus attractif pour l'élève. Autant donc profiter de la grande motivation qu'il éveille pour concevoir des leçons variées.

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.

En expérimentant différentes formes de mouvements, l'élève étend son répertoire psychomoteur et améliore son potentiel de condition physique. L'apprentissage des mesures d'aide ainsi que les tâches à effectuer en groupe permettent en outre de développer idéalement les compétences sociales.



Nos leçons

- [Premiers vols](#)
- [Salto groupé](#)
- [Show aérien](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO