

Airtrack: Effectuer les premiers sauts

Alternative ou complément au trampoline classique, le matelas gonflable, ou AirTrack, offre une multitude de possibilités pour exercer sauts, mouvements gymniques, enchaînements spécifiques au parkour et autres variantes.



L'AirTrack est bien plus qu'un engin d'entraînement pour les gymnastes expérimentés: il représente l'accessoire idéal pour les enfants. Des études menées à l'école primaire ont montré qu'un enfant enchaînait en moyenne 450 sauts durant une leçon double d'éducation physique. Une intensité rarement atteinte avec un autre agrès.

Dans notre leçon d'introduction, les élèves se familiarisent avec les spécificités de ce matelas gonflable et réalisent leurs premières expériences de sauts sur cette nouvelle surface.

[Leçon: Introduction et premiers sauts](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO