

Favoris – L'école du courage: Sauts

L'école du courage – Sauts: Trampoline

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec le mini-trampoline. Ils exécutent divers sauts contrôlés.

Effectuer des sauts contrôlés. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, etc.).



Matériel: Rebondisseur, mini-trampoline (installé à plat) ou petit trampoline, évent. tapis

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)

L'école du courage – Sauts: Saut à ski

Dans cet exercice, les enfants sautent sur un mini-trampoline et se réceptionnent sur un tapis mousse.

Mini-trampoline à plat ou incliné vers l'avant, coincé entre deux tapis mousse. Courir, rebondir, sauter, puis rouler sur la partie inclinée du tapis mousse.



Matériel: Deux bancs suédois en longueur, mini-trampoline, deux tapis mousse

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)

L'école du courage – Sauts: Kangourou

Rebondir sur plusieurs mini-trampolines successifs exige des enfants qu'ils sautent de manière contrôlée.

Deux à quatre mini-trampolines, à plat ou inclinés vers l'avant, disposés à la suite. Sautiller plusieurs fois avant de sauter d'un engin à l'autre ou sauter directement (pour les enfants qui se sentent à l'aise).

Remarque: Une succession de mini-trampolines et des tapis plus fins incitent les enfants à la prudence et conduisent à des sauts contrôlés et plus sûrs!



Matériel: Deux à trois éléments de caisson, deux à quatre mini-trampolines, double piste de tapis ou tapis mousse

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)

Kommentare

Ausmalbilder Janosch - MALVORLAGEN234

[...] Download Image Quelle @ www.mobilesport.ch [...]

L'école du courage – Sauts: Big Air

Cet exercice initie les enfants au trampoline. La sécurité est centrale, l'improvisation n'a pas sa place sur cet engin.

Disposer des tapis autour du trampoline. Effectuer des mouvements de ressort contrôlés et des sauts. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, rotations, etc.).

Remarque: L'enseignement sur le grand trampoline ne doit être dispensé que par des enseignants ayant suivi un cours d'introduction ad hoc.



Matériel: Grand trampoline, caissons, tapis mousse

Source: [Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)