

Tremplin de saut à ski mobile

- Liste de contrôle
- Propositions d'exercices

Important : si le tremplin de saut à ski est loué, une personne doit être familiarisée avec le tremplin et le saut à ski (avoir suivi une formation d'instructeur). Si ce n'est pas le cas, il faut louer les services d'un instructeur. En outre, un permis de remorquage est nécessaire pour pouvoir transporter le tremplin.



Matériel saut à ski

- 1 tremplin de saut à ski mobile
- Skis et chaussures de saut à ski
- Casques



Suggestions d'exercices

- Saut à partir de la moitié (vitesse plus faible)
- Saut depuis le haut (vitesse plus élevée et saut plus loin)