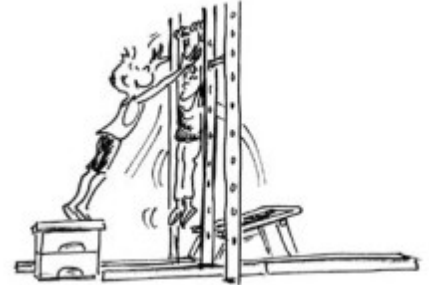


# L'école du courage – Emotions: Salut l'artiste

Dans cet exercice, les enfants s'élancent depuis un support et se balancent à la barre fixe.

Depuis un caisson composé de deux éléments, s'élancer, se balancer à la barre fixe et atterrir sur un tapis.



## Variante

Pour des enfants bien entraînés, s'élancer à partir de petits sauts sur le mini-trampoline (incliné vers la barre fixe!).

**Matériel:** Deux éléments de caisson, mini-trampoline ou banc suédois, barre fixe, tapis

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO