

L'école du courage – Renforcement musculaire: Trapéziste

Lors de cet exercice, les enfants se balancent en avant et en arrière aux anneaux balançants. Les muscles du haut du corps sont ainsi renforcés.

Depuis un caisson ou banc suédois, se balancer en suspension en avant et en arrière, puis sauter à la station.

Remarque: Cet exercice est très souvent réalisé avec des mouvements de balancier d'amplitude trop faible!



Matériel: Deux à cinq éléments de caisson ou banc suédois, trapèze ou anneaux balançants, tapis ou tapis mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO