

# L'école du courage – Renforcement musculaire: Course hippique

Les enfants sont tour à tour jockey et cheval dans cet exercice. Ils se tirent mutuellement à travers la salle. Idéal pour renforcer la musculature.

Se faire tirer par un camarade en position assise, à genoux ou debout sur un ou deux morceaux de moquettes.

**Remarque:** Deux chevaux qui tirent et des virages augmentent la difficulté!



**Matériel:** Morceaux de moquette, cerceau, corde à sauter ou élastique de gymnastique

---

Source: [Baumann, H. \(2009\). Mut tut gut Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO