L'école du courage – Renforcement musculaire: J'étais là avant!

Le fair-play est au centre de cet exercice: debout sur un banc, les enfants essaient de déséquilibrer leur adversaire.

Banc suédois surélevé et glissé dans les interstices des caissons. Se battre loyalement. Essayer de se déséquilibrer mutuellement.

Variante

Chaque enfant tient une balle dans ses mains et essaie de pousser son adversaire hors du banc.

Matériel: Deux caissons, banc suédois, deux tapis mousse, balles

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO