

L'école du courage – Emotions: Tapis rampant

Un timing parfait est indispensable au bon déroulement de cet exercice. Les enfants doivent déplacer un tapis le plus loin possible en sautant dessus.

A deux ou à trois. Prendre de l'élan, sauter sur le tapis pour le faire avancer.



Matériel: Tapis mousse fin ou épais (protection antiglisse dessus)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO