

L'école du courage – Equilibre: Funambule

Cet exercice plonge les enfants dans le monde du cirque. Afin d'améliorer leur équilibre, ils doivent marcher sur une corde ou une barre fixe.

Corde de traction ou barre fixe posée sur le sol ou fixée au premier trou. Marcher en équilibre en avant, en arrière et de côté, comme des artistes de cirque.

Remarque: La corde à sauter n'est pas adaptée à cet exercice. Diamètre trop petit!



Matériel: Corde de traction ou barre fixe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO