

L'école du courage – Objets volants et roulants: NBA

Escalade, lancer et saut en contrebas sont au programme de cet exercice. Une variante sans caisson permet d'apprivoiser les ballons.

Grimper sur le caisson, lancer les balles dans le panier et sauter en contrebas. Ou: simplement sur le sol, sans caisson, faire rebondir les balles, les rouler ou les lancer en l'air.



Matériel: Caisson, tapis, panier de basket, ballons de volley ou de basket

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO