

L'école du courage – Renforcement musculaire: Tarzan

Durant cet exercice, les enfants expérimentent différentes utilisations de la corde. Par ce biais, ils renforcent les muscles du haut du corps.

A la corde: se balancer, grimper, tourner, sauter sur le tapis, etc.



Matériel: Corde à grimper, tapis, évent. banc suédois

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO