

L'école du courage – Renforcement musculaire: Face nord

L'objectif de cet exercice est de parvenir au sommet d'un tapis posé verticalement contre les espaliers, à l'aide de cordes.

Escalader un tapis mousse fixé aux espaliers à l'aide de cordes fixes.



Variante

Egalement possible au mur de grimpe ou à une échelle de corde.

Matériel: Tapis mousse, espaliers, cordes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO