

L'école du courage – Equilibre: Equilibriste

Grâce à cet exercice, les enfants développent leur équilibre et apprennent à doser leur force. Ils se déplacent sur un banc suédois instable.

Les élèves doivent avancer sur un banc suédois retourné qui est posé sur plusieurs cannes suédoises.



Variante

Placer des tapis mousse ou une longue corde sous le banc suédois pour le rendre moins stable.

Matériel: Banc suédois, deux à trois cannes suédoises, deux éléments supérieurs de caisson ou tapis, tapis mousse, longue corde

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO