

L'école du courage – Emotions: Chute du mur

Lors de cet exercice, les enfants prennent leur courage à deux mains et se laissent tomber en avant depuis un plan surélevé.

En groupe. Debout sur un banc suédois, en appui contre un tapis mousse posé à la verticale. Se laisser tomber ensemble en avant, atterrir, puis relever le matelas.



Matériel: Banc suédois, tapis mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO