

## L'école du courage – Emotions: Crevasse

Correctement sécurisé, cet exercice livre son lot d'émotions sans risque de blessure. Les enfants peuvent faire preuve d'audace.

Deux tapis en mousse, en appui contre des barres parallèles et des espaliers, forment une crevasse. Effectuer des sauts plus ou moins risqués, «voler» d'un tapis à l'autre. Après une «chute», remonter à l'aide d'une corde.

**Remarques:** Ne pas utiliser de tapis trop mous. Ne pas proposer cet exercice à partir de la 4e année (HarmoS).



**Matériel:** Espaliers, deux tapis mousse, barres parallèles, corde

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO