

# L'école du courage – Emotions: Gratte-ciel

Cet exercice se déroule en deux étapes: la première consiste à grimper sur des harasses sans perdre l'équilibre, la seconde à sauter et à amortir la réception.

Grimper sur des harasses bien stables (maximum quatre sans sécurité!).  
Après un léger élan, sauter en contrebas et atterrir en fléchissant les jambes.



**Matériel:** Harasses

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**