

# L'école du courage – Emotions: Toboggan

Cet exercice exploite les infrastructures annexes de la salle de sport. Les enfants se laissent glisser sur des tapis posés dans les escaliers.

Seul ou à deux. Glisser en position assise, couchée ou debout sur un toboggan fait de tapis.

**Remarque:** Sécuriser les abords de l'installation avec des tapis.



**Matériel:** Escaliers, tapis avec bandes auto-agrippantes, morceaux de moquettes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO