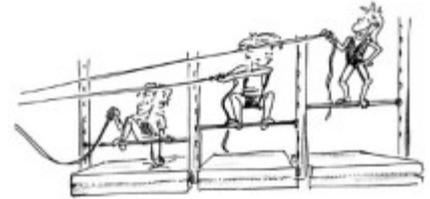


L'école du courage – Emotions: Vertige

Les enfants ne sont pas tous égaux devant le vertige. Grâce à cet exercice, ils peuvent découvrir à quelle hauteur celui-ci se manifeste.

Barres fixes à différentes hauteurs, longue corde attachée aux espaliers ou à une barre fixe. Rester en équilibre jusqu'à une hauteur où le sentiment de «vertige» se manifeste.



Matériel: Barres fixes, tapis et/ou tapis de réception, longue corde, espaliers ou barre fixe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO