

L'école du courage – Renforcement musculaire: Escalade

Cet exercice de renforcement du tronc permet aux enfants de s'essayer à des formes d'escalade de difficultés diverses.

Banc suédois fixé aux espaliers, à la barre fixe ou au trapèze. Proposer différents degrés de difficulté.



Matériel: Banc suédois, espaliers, barre fixe, trapèze

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO