

L'école du courage – Renforcement musculaire: Ascenseur

Au cours de cet exercice de traction, l'enfant renforce la musculature du haut du corps de manière ludique.

Banc incliné et fixé aux espaliers, à la barre fixe, aux barres parallèles ou à un caisson. L'élève se hisse avec la corde, en position assise, couchée ou debout.



Matériel: Banc suédois, espaliers, barre fixe, barres parallèles, caisson, corde

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO