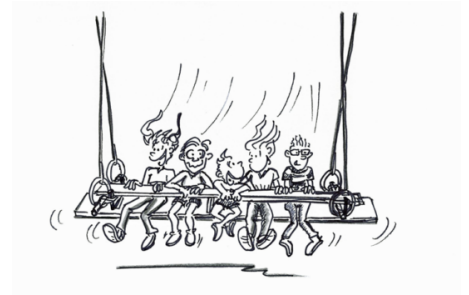


# Gagner en assurance – Postes annexes: Banc balançant

A ce poste, les enfants expérimentent les mouvements de balancer qu'ils pourront ensuite mettre à profit lors de la gymnastique aux anneaux.

[Dessin à télécharger](#) (pdf)

Un banc est fixé aux anneaux avec deux trapèzes et deux sangles d'arrimage. Plusieurs élèves prennent place sur l'installation.



**Matériel:** Deux paires d'anneaux, deux trapèzes, un banc suédois, deux sangles d'arrimage

**Remarque:** Les élèves éprouvent un immense plaisir avec cet exercice, tant que le dispositif reste bien fixé. Attention à respecter ce qui suit: une paire d'anneaux supporte une charge de 2 kN (200 kg) en mouvement. Ne dépassez donc pas le poids total de 200 kg sur le banc. La sécurité de l'installation est ainsi garantie.

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO