

# L'école du courage – Rythme: Saut à l'élastique

Dans cet exercice, les enfants apprennent à sauter à l'élastique de toutes les manières possibles.

Les élèves sautillent de toutes les manières possibles. Ils respectent les «us et coutumes» de la région en ce qui concerne les règles du jeu de l'élastique!



**Matériel:** Élastique de saut, poteaux ou éléments de caisson

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**