

Foire aux agrès: Espaliers et banc suédois

Beaucoup d'agrès prennent la poussière dans le local de matériel. Pourtant, ils offrent d'innombrables possibilités de jeux et de mouvements. Nous vous invitons à les (re)découvrir.

Ouverture des feux avec les espaliers et les bancs suédois.

On les trouve dans chaque salle de sport: espaliers et bancs suédois. Au degré primaire, ces deux agrès – a priori traditionnels – se transforment aisément en engins d'équilibre, de suspension, ou encore en jardins d'escalade. La combinaison de ces éléments disparates ne connaît pas de limites pour qui fait preuve d'imagination.



Nos exercices:

→ [Espaliers](#)

→ [Banc suédois](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO