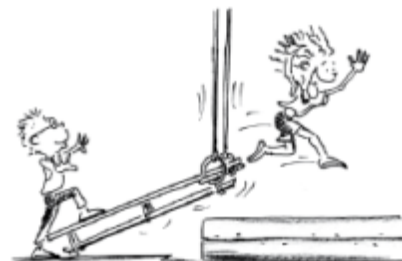


L'école du courage – Equilibre: Pompiers

Dans cet exercice, l'enfant se met dans la peau d'un pompier. Il doit grimper sur un engin, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

Banc suédois ou échelle fixé au trapèze ou aux anneaux balançants (plusieurs possibilités d'attache). Grimper, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

Remarque: Installer un tapis ou un tapis mousse (selon la hauteur).



Matériel: Banc suédois, échelle, trapèze, anneaux balançants, tapis ou tapis mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO