

## L'école du courage – Equilibre: Bateau en mer

L'objectif de cet exercice est de mettre l'enfant face à une situation d'équilibre inédite. Il doit marcher sur un caisson instable sans tomber.

Seul ou en groupe. Les élèves avancent sur un caisson, posé sur des ballons de basket, sans perdre l'équilibre.

**Remarque:** Tous les éléments supérieurs de caisson et toutes les balles ne sont pas adaptés à cet exercice. Essayer!



**Matériel:** Élément supérieur d'un caisson, six ou sept ballons de basket

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO