

# L'école du courage – Renforcement musculaire: Gymnaste

Dans cet exercice, les élèves réalisent différentes acrobaties aux anneaux balançants, aussi en s'accrochant avec les jambes.

Anneaux fixés à hauteur d'épaules. Tourner, se mettre à l'appui ou se suspendre, également avec la tête en bas.



**Matériel:** Anneaux balançants, tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO