

# L'école du courage – Objets volants et roulants: Hula hoop

Cet exercice présente quelques-uns des usages du cerceau: il développe la capacité de coordination tout en s'amusant.

Les cerceaux permettent de vivre les expériences les plus diverses: passer à travers ou par-dessus en sautant, rouler, tourner, lancer et attraper, faire des cercles autour du corps.



**Matériel:** Cerceaux

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**