

## Agrès – Banc suédois: Avis de tempête

Rester en équilibre sur un banc instable n'est pas affaire facile. Si diverses tâches s'ajoutent à cela, l'exercice se transforme alors en véritable défi.



Placer des cannes suédoises sous un banc retourné et installer des tapis pour délimiter la zone de turbulences. Se balancer d'avant en arrière, sans toucher pied à terre.

### Variante

Par deux, face à face, s'échanger un ballon ou jouer au badminton.

**Matériel:** Cannes suédoises, tapis, ballons, raquettes et volants de badminton

---

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO