

# J+S-Kids – Gymnastique aux agrès: Leçon 11

## «Appuis»

Au cours de cette leçon, les enfants renforcent les muscles indispensables à la capacité d'appui. Ils sont en mesure de déplacer le poids du corps sur les bras et de s'appuyer sur un engin de face ou de dos.



[J+S-Kids – Gymnastique aux agrès: Leçon 11 «Appuis» \(pdf\)](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**