

L'école du courage – Roulé-boulé: Chambre à air

Divers engins contribuent à l'impulsion nécessaire à une roulade. Une chambre à air fait l'affaire comme le démontre cet exercice.



Prendre son élan, rebondir sur la chambre à air, puis effectuer une roulade en avant ou un saut roulé.

Matériel: Chambre à air de camion, tapis mousse

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO