

L'école du courage – Roulé-boulé: Lauberhorn

Le recours à de gros tapis est rassurant pour les enfants. Réalisé sur un plan incliné, cet exercice offre de multiples possibilités de roulade.



Une moitié d'un tapis mousse posée sur deux bancs suédois. Rouler librement en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

Matériel: Deux bancs suédois, 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