

## L'école du courage – Roulé-boulé: Kilomètre lancé

Cet exercice exploite les divers axes de rotation. Exécutées en avant, en arrière et de côté, les roulades depuis un point surélevé s'avèrent ludiques.



Une moitié de tapis mousse posée sur un caisson. Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

**Matériel:** Eléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**