

L'école du courage – Roulé-boulé: Piste de l'Ours

Un plan incliné facilite la rotation. Cet exercice se déroule sur une série de tapis dont le premier est posé sur un tremplin.



Un tapis posé sur un tremplin. Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

Matériel: Tremplin, deux à trois tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO