

L'école du courage – Roulé-boulé: Valse

Cet exercice permet aux enfants de découvrir les sensations de la roulade en toute sécurité.



Trois à cinq cerceaux fixés autour d'un ou deux tapis. Se balancer et rouler en avant, en arrière, de côté.

Matériel: Trois à cinq cerceaux (diamètre 80 cm), un ou deux tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO