

## L'école du courage – Roulé-boulé: Clowns

Les roulades et autres figures acrobatiques ont un caractère ludique que cet exercice exploite. Les enfants ont besoin de l'aide de l'enseignant dans un premier temps!



Essayer des figures artistiques avec camarade(s): roulades à deux, à trois, formes acrobatiques simples telles que le cavalier debout sur son cheval (pas de pression sur les vertèbres), etc.

**Matériel:** Piste de tapis

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**