

## L'école du courage – Roulé-boulé: Secouez-moi!

Souvent contraints d'attendre l'âge de huit ou neuf ans pour pouvoir s'adonner au plaisir des roulades, les plus jeunes bénéficient ici de stations d'exercices adaptées. Ils doivent pouvoir décider eux-mêmes du type de roulés-boulés!



Ces contenus sont à la fois une aide et une source d'idées pour l'enseignement du mouvement avec les enfants. Ils sont tirés de l'ouvrage «Courageux, c'est mieux», composé de 80 cartes sur lesquelles figurent explications et illustrations pour chaque exercice.

→ [Nos exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**