

# L'école du courage – Equilibre: Pont suspendu

Au cours de cet exercice, les enfants franchissent un pont formé par un banc suédois accroché aux barres parallèles afin d'entraîner leur équilibre.



Seul ou à deux. Les élèves avancent sur un banc suédois retourné et suspendu entre les barres parallèles, sauter en contrebas sur le tapis.

**Remarque:** Attacher le banc suédois aux barres parallèles avant de le monter.

**Matériel:** Deux à trois éléments de caisson, banc suédois, barres parallèles, cordes, tapis ou tapis mousse

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO