

L'école du courage – Equilibre: Bascule

Cet exercice entraîne l'équilibre: les enfants marchent sur un banc suédois qui bascule au passage de la moitié.



Banc suédois retourné et posé sur l'élément supérieur du caisson. Seul ou en groupe. Les élèves se tiennent en équilibre sur la «bascule».

Variantes

Plus facile

Rester en équilibre et se déplacer sur le plateau du banc.

Plus difficile

Combiner avec des «prouesses d'artiste»: tenir une balle dans chaque main, bras tendus; tenir un frisbee ou un petit sac de sable en équilibre sur la tête; etc.

Matériel: Banc suédois, élément supérieur du caisson ou tremplin, évent. tapis, balles, etc.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO