

## L'école du courage – Emotions: Balançoire

Cet exercice permet de ressentir les émotions générées par les balanciers. Au maximum trois enfants par tapis.



Tapis fixé aux anneaux balançants à l'aide de deux cordes (les cordes doivent passer à travers les poignées et sous le tapis). A seul, à deux ou à trois. Se balancer en position assise, couchée ou debout.

**Matériel:** Tapis, anneaux balançants, deux cordes

**Remarque:** Pour les personnes peu à l'aise avec les nœuds, un [set de fixation des tapis aux anneaux](#) peut être commandé.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO