

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