

# La Bosse seule

La Bosse seule : ENBOa

## Exercice de franchissement.

Les agrès de franchissement font partis des activités locomotrices qui permettent d'assurer la coordination entre la posture et le mouvement pour maintenir un état d'équilibre optimal et réaliser l'action motrice la plus efficace. Traverser la bosse est un travail d'équilibre dynamique qui inclut obligatoirement la notion de déplacement. Le corps est en mouvement, le centre de gravité se déplace dans le sens du mouvement afin de passer d'une posture à une autre. C'est aussi une expérience de relation entre le poids et la pesanteur.





