Jouer – Jeux de poursuite: Glaçons

Les enfants sont transformés en glaçons qui peuvent heureusement fondre avec l'aide des camarades. Ludique, cet exercice est une excellente mise en train cardio-vasculaire.

Dame Holle transforme les enfants en glaçons. Mais le soleil s'active pour les faire fondre et leur rendre ainsi la liberté. Pour cela, deux camarades se donnent la main et entourent le glaçon pour le réchauffer.

Remarque: Ce jeu est aussi compatible avec des grandes classes sans que l'intensité en soit diminuée.

Source: Patricia Steinmann, cheffe J+S Sport des enfants

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO