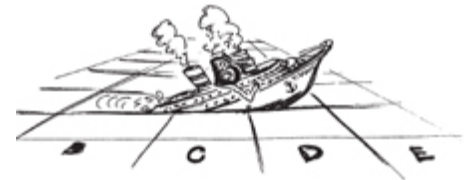


Jouer – Jeux de poursuite: A l'abordage

Cet exercice est une variante du célèbre «Touché-coulé». Cette chasse permet d'activer le système cardio-vasculaire de manière ludique.

Les matelots se déplacent dans leur bateau, à savoir dans un cerceau qu'ils tiennent à hauteur de hanches.

Les pirates tentent de couler les bateaux en lançant ou en déposant un ballon à l'intérieur du cerceau. Si le pirate réussit sa mission, il s'empare du navire et les rôles sont inversés.



Matériel: Cerceaux, ballons

Source: Corina Wilhelm, J+S Sport des enfants



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO