

## Beach volleyball: Les laboureurs

**Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec le surface de jeu. Se déplacer dans le sable n'est pas si évident!**

Avancer pas à pas en enfonçant les talons dans le sable. Plus la trace est profonde, plus l'effort est intense. Deux traversées du terrain en largeur.



---

Source: Cahier pratique «mobile» 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**