

Coordination – Equilibre: Verglas

Un exercice ludique pour améliorer l'équilibre: après un élan plus ou moins long, les enfants glissent sur un morceau de tapis.

Prendre l'élan et se laisser glisser sur deux morceaux de tapis, en équilibre.



Variantes

Par deux. Un des élèves se tient sur les morceaux de tapis, le second le tire sur une certaine distance (slalom par ex.).

plus difficile

Voir l'exercice: [Sauteur à ski](#)

Matériel: Morceaux de tapis, évent. corde

Exploiter l'environnement – De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO