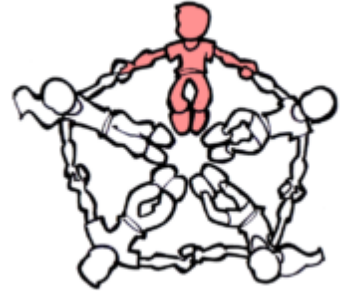


Rituels dans le sport des enfants – Fin de la séquence et prise de congé: Fleurs

Cet exercice de mobilité en équipe a des airs de petite chorégraphie.

Les enfants sont assis en cercle, jambes serrées, tendues ou légèrement fléchies, les pieds se touchent au centre du cercle.

- Tendre les bras vers le milieu, prendre les mains des voisins et se coucher lentement sur le dos sans se lâcher les mains.
- Croiser les bras, prendre les mains des voisins, et se coucher lentement sur le dos sans se lâcher les mains.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO