

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Balancer, s'élaner – Tarzan

Les enfants vont expérimenter les balancés, percevoir des sentiments positifs, croire en leurs capacités et faire preuve de courage, entraîner la musculature des extrémités supérieures. Ils vont ainsi apprendre à évaluer leurs capacités et leur force.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Balancer, s'élaner»

Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde.



Balancer, s'élaner

plus facile

- Nouer deux cordes ensemble; se balancer assis ou debout.
- Faire un noeud à une corde; se balancer en suspension, assis ou debout.

plus difficile

- Se balancer vers l'avant et, au point mort, sauter pour se réceptionner en position debout.
- Se balancer d'avant en arrière en s'élançant depuis un caisson.
- Se balancer et, au retour, transporter avec soi un autre enfant.

Matériel: Disposer des tapis au sol selon la difficulté de l'exercice

Source: Office fédéral du sport OFSP (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO