Jouer – Jeux avec changement de place: Courir - Sauter: Le tour des Alpes

Cet exercice requiert une bonne orientation ainsi qu'une bonne capacité de réaction.

Les enfants forment un cercle. Chacun hérite d'une montagne ambulante en la personne du camarade placé à sa droite.

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en courant ou en sautillant. Au signal du maître, ils partent à la recherche de leur montagne pour en faire le tour au plus vite. Cette tâche est compliquée, car tous les enfants font de même!

Dès qu'un joueur a contourné sa montagne en entier, il crie «stop» et les enfants reprennent leurs déplacements (course, sauts, etc.) jusqu'au prochain signal.

Remarque: Après trois ou quatre manches, attibuer de nouvelles montagnes.

Variantes

- Courir en musique: dès que la musique s'arrête, les enfants partent à la recherche de leur montagne respective.
- Imposer le mode de déplacement: sautiller, courir en arrière, de côté, etc.

plus facile

- Réaliser différentes figures.

Source: Corina Wilhelm, J+S Sport des enfants

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO