

Jeux en plein air – Avec de l'eau, au bord de l'eau: Passage à gué

Les enfants profitent de cet exercice pour entraîner l'équilibre et l'adresse.

Chercher un endroit où il est possible de franchir la rivière sans se mouiller les pieds. Les enfants essaient de trouver leur chemin en passant sur les cailloux. Si nécessaire, on peut utiliser des pierres supplémentaires pour aménager un passage à gué.



Variantes

- Entraîner le passage d'une pierre à l'autre sur la terre ferme.
- En équilibre sur une jambe, effectuer différentes figures acrobatiques sur une pierre.
- Construire des chemins et des ponts avec des cailloux.
- Utiliser des aides comme balancier: longues baguettes, etc.
- Tendre une corde au-dessus de la rivière pour s'aider.
- Traverser la rivière par deux: B suit A en effectuant exactement le même parcours.

Indications: Evoluer si possible pieds nus ou avec des sandales en plastique. Si l'eau est froide, alterner de courtes phases de jeu et d'exercice dans l'eau avec des exercices sur la terre ferme. L'eau ne doit pas monter plus haut que les genoux et il ne devrait pas y avoir de courant.

Matériel: Cordes, longue baguettes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO