

Jeux en plein air – En forêt: Mare aux grenouilles

Tir à la corde: cet exercice de renforcement musculaire suscite toujours l'enthousiasme des enfants.

Former deux cercles en nouant deux cordes de respectivement 15 m et 3 m de long. Le plus petit (= mare aux grenouilles) est posé par terre à l'intérieur du plus grand. Les enfants se placent à l'extérieur du grand cercle et tiennent la corde avec les deux mains.

Au signal, ils tirent tous sur la corde. Lorsqu'une grenouille «tombe» dans la mare, on recommence le jeu.



Variantes

- Les enfants tiennent la corde d'une seule main (tous la même, droite ou gauche).
- Idem: au signal, les enfants sautent tous dans la même direction. Le cercle se met en mouvement, d'abord lentement, puis de plus en plus vite.

Matériel: Cordes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO