

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Glisser, dérapager – Chiens de traîneau

Les enfants expérimentent les glissades et les dérapages, se tiennent en équilibre et renforcent la musculature.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Glisser, déraper»

Assis ou à genoux sur un support qui glisse (morceau de tapis, linge de bain, etc.), un enfant (= traîneau) se tient à une corde ou à un cerceau tiré par un camarade (= chien), qui effectue un parcours.



Formes fondamentales de mouvements:
Glisser, dérapager

plus facile

- Réaliser l'exercice au ralenti.
- Tirer le traîneau en ligne droite (ne pas faire de virages).
- Se mettre à deux pour tirer le traîneau ou pour tirer et pousser le traîneau.

plus difficile

- Se tenir à genoux ou debout.
- Proposer l'exercice sous forme d'estafette ou de petite compétition.

Matériel: Morceaux de tapis, linges de bain, etc. (à l'extérieur: supports à roulettes), cerceaux, cordes, etc.

Source: Office fédéral du sport OFSPPO (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