

Bouger plus à l'école enfantine – Séquence libre: Piste de luge

Avant de ressentir les plaisirs de la glisse que procurent cet exercice, les enfants doivent grimper sur un obstacle.

Les enfants grimpent sur la table, glissent sur le banc placé obliquement et atterrissent sur le tapis.

Remarque: Caler le banc avec le tapis afin qu'il ne glisse pas.



Variantes

- Assis sur des morceaux de moquette (ou coussins, tissus, etc.), glisser sur le ventre, le dos, etc.
- Escalader le banc, marcher le long du banc, se hisser le long du banc en position ventrale, etc., puis monter sur la table et sauter en contrebas sur le sol (= saut à ski).

Matériel: Table de jardin pour enfants, banc, tapis de gymnastique, morceaux de moquette (ou coussins, tissus, etc.)

Source: Mélanie Eschler, Marianne Kühni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO