

Jeux en plein air – En forêt: Comme des écureuils

Durant cet exercice, les enfants doivent s'adapter à l'environnement. Ils exercent les formes de base de mouvement «se tenir en équilibre» et «grimper».

Les enfants marchent en équilibre sur des troncs d'arbre et des grosses branches; ils grimpent sur des souches et des pierres, voire des arbres choisis avec soin.



Variantes

- Aménager un parcours en variant le matériel.
- Tendre une sangle et avancer dessus en équilibre avec et sans aide (slackline).
- Aménager des constructions simples avec des cordes.
- Construire une bascule avec une planche posée sur un tronc.

Indications: Attention aux chutes, en particulier si le bois est mouillé!

Matériel: Cordes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO