

# Santé des os: Escaliers

Une rangée d'escaliers suffit au bon déroulement de cet exercice. Les enfants montent et descendent en sautant de différentes manières.

Les enfants montent l'escalier d'un côté en sautant à pied joints et redescendent de l'autre côté pour éviter les collisions.

**Remarque:** Disposer des tapis sur les côtés et en bas des escaliers pour plus de sécurité.



## Variantes

- Sauter sur une jambe.
- Sauter alternativement sur un pied, puis sur l'autre.
- Combiner les sauts avec des exercices avec les bras (coordination).
- Gravier deux marches, sauter deux marches, gravir deux marches, etc.

**Matériel:** Tapis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**