

## Rythme – Athlétisme: Course de pneus 2

Cet exercice permet aux enfants d'exercer les suites de pas (longueur, vitesse) et d'expérimenter le passage des formes de course aux formes de saut.

Sauter en longueur rapidement.

Déroulement:

- Appliquer les mêmes règles que dans l'exercice «[Course de pneus 1](#)».
- Augmenter la distance entre les pneus d'une station à l'autre.
- Chercher la longueur de pas optimale.
- Espacer encore plus les pneus (sauter de l'une à l'autre).



---

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO