

Rythme – Athlétisme: Course de pneus 1

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à poser le pied avec précision et à garder la même longueur de pas à vitesse maximale.

Courir le plus vite et le plus régulièrement possible.

Déroulement:

- Poser des cerceaux ou des pneus (ceux de vélo sont idéaux) par terre (suite de pas).
- Varier le nombre de pneus d'une station à l'autre: moins = plus grands pas; plus = fréquence de pas plus élevée.
- Continuer sa course après les pneus, décélérer doucement.



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