

Objets du quotidien – Ronds à bière: Convoi spécial

Les muscles abdominaux sont sollicités dans cet exercice qui entraîne par ailleurs l'endurance générale.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Par deux, les enfants se font face, couchés sur le dos, jambes pliées et crochées l'une à l'autre. Derrière la tête de A se trouve un tas de ronds à bière qu'il saisit un à un, avec les deux mains, pour les transmettre à B. Ce dernier les empile pour former un nouveau tas derrière sa tête.

Indications: Il est important que les enfants tiennent à deux mains le rond à bière durant tout l'exercice, et qu'ils veillent à ne pas poser les coudes sur le sol.



Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO