

# Santé des os: Concours hippique

Les consignes de cet exercice sont données par l'enseignant. Les enfants exécutent différents mouvements propres à une course hippique.

Les enfants participent à un concours hippique fictif. Pour ce faire, ils forment un grand cercle. L'enseignant prend la direction de la course.

- Le cheval galope: course sur place.
- Il passe la rivière: grand saut en avant.
- Il franchit un obstacle: sauter le plus haut possible.
- Il tourne à gauche: tous les enfants se décalent vers la gauche.
- Il tourne à droite: tous les enfants se décalent vers la droite.



## Variantes

- Elargir la liste des mouvements possibles.
- Réaliser la course en petits groupes.
- Confier la direction de la course à des élèves.
- Inventer de nouvelles formes de course et de nouveaux parcours.
- Réduire le nombre d'instructions pour simplifier.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO