

# Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Changer de direction – Jeu de l'écluse

Dans cet exercice, les enfants développent la capacité de changer de direction rapidement.

Les enfants forment deux colonnes et tendent les bras latéralement. Une «souris» et un «chat» sont désignés. Le chat peut, en criant «changer», donner l'ordre aux enfants des deux colonnes de changer la position de leurs bras (rotation de 90°: ouvrir, fermer) afin qu'ils barrent la route à la souris.

## Variantes

### plus facile

- Désigner deux souris: plus facile pour le chat d'en attraper une.

### plus difficile

- Demander à la souris de donner les ordres.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**