Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Récolte des carottes

Dans cet exercice exigeant, les enfants développe leur musculature de manière globale.

Entre six et dix joueurs forment un cercle en se couchant par terre à plat ventre, tête vers le centre. Ils se tiennent fermement par les mains. La monitrice ou le moniteur désigne une jardinière ou un jardinier, qui doit récolter les carottes. Pour ce faire, elle ou il saisit un enfant du cercle par les pieds et tente de déterrer cette «carotte» en la tirant hors du cercle. Une fois récoltées, les «carottes» aident la jardinière ou le jardinier à terminer sa récolte.

Variantes

plus facile

- Commencer le jeu avec plusieurs jardiniers.

plus difficile

- Se tenir par les poignets.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.
- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO