

Jeux en plein air – Sur la glace: Figures acrobatiques

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent différents éléments en patinant et prennent de l'assurance.

Les enfants patinent autour de cerceaux ou d'anneaux posés sur la glace. Ils prennent les balles posées à l'intérieur pour les déposer dans des anneaux vides, sautent par-dessus des cordes posées par terre et freinent lorsqu'ils arrivent à la hauteur d'un cône.



Variantes

- Des cordes, des cônes et des anneaux sont disposés sur la glace. Par deux (le maître et son chien), les enfants inventent différents parcours et acrobaties.
- Freiner: comme pour le ski, introduire d'abord le demi-chasse-neige, puis le chasse-neige.
- Freiner: la variante «Je lis le journal» du jeu «[A pas feutrés](#)» est idéal pour entraîner le freinage.
- Avec des cônes, piqueter un slalom à effectuer de différentes manières: seul, à deux, sur un/deux pied(s), à reculons.
- Poursuite par deux.

Matériel: Balles, cerceaux, anneaux, cordes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO