# J+S-Kids – Glisser et déraper: Téléphérique

**Au cours de cet exercice, les enfants se familiarisent avec les caractéristiques de la glisse. Ils entraînent par la même occasion leur équilibre et renforcent leur musculature.**

Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.

## Variantes

- A genoux, assis, couché, debout.
- Se tirer à plat ventre sur un banc suédois (horizontal ou incliné).

**Matériel**: Morceaux de tapis, sacs en jute, chiffons, chaussettes

**Indication:** Les débuts se font à plat, sans l'aide d'un partenaire; il s'agit avant tout de se familiariser avec les différentes formes de matériel que l'on peut utiliser pour glisser.