

J+S-Kids – Courir et sauter: Tour Eiffel

Un exercice sous forme de course dont l'objectif est d'entraîner la vitesse, le dynamisme et de stimuler le système cardiovasculaire des enfants tout en jouant.



Des équipes de trois à cinq coureurs se placent chacune derrière un cerceau. Des plots en bois sont déposés en vrac derrière une ligne à une vingtaine de mètres. Les enfants peuvent aller chercher des plots jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tous peuvent courir en même temps; ceux qui sont fatigués peuvent commencer à construire la tour. Qui bâtira la plus haute?

Variantes

- Une fois la tour terminée, quelle équipe range les plots le plus vite selon le même principe?

plus difficile

- Le chemin jusqu'au «dépôt» de plots passe par-dessus plusieurs bancs suédois et autres obstacles.
- Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer l'image.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO