

J+S-Kids – Courir et sauter: Vésuve

Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant. Celles-ci sont notamment développées dans cet exercice dont les maîtres mots sont bref contact au sol et course dynamique.



Délimiter une zone de 15 m de large environ qui représente une coulée de lave. Qui réussit à traverser la coulée sans se brûler les pieds? Donner un premier coup de sifflet pour démarrer et un second 3-4 secondes après pour marquer la fin de l'exercice. Celui qui est encore en chemin au deuxième coup se brûle les pieds! Prévoir des pauses suffisantes (pour se rafraîchir les pieds).

Variantes

- Imiter des animaux ou des personnages de contes de fées pour développer les éléments du sprint:
 - Gazelle/chevreuil: pas légers.
 - Souris: petits pas rapides = fréquence élevée.
- Géant: se faire grand = centre de gravité aussi haut que possible.
- Splash: passer sur des tapis (= flaques) éparpillés en tapant avec le pied de manière à éclabousser le plus possible sans se faire mouiller soi-même.
- Ajouter des obstacles entre les flaques.
- Trott'estafette: effectuer le parcours en trottinette, puis la transmettre au coéquipier suivant. S'exercer des deux côtés!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO