

# J+S-Kids – Se tenir en équilibre: Gare aux crocodiles!

Cet exercice oblige les enfants à rester en équilibre sur des engins variés. Ceux-ci se retrouvent alors confrontés aux différentes positions de leur corps.



Installer un parcours d'équilibre avec le maximum de postes et d'engins différents, en aménageant des liaisons entre eux. Les enfants effectuent le parcours sans toucher le sol!

## Variantes

- Fixer un banc sur le côté d'un caisson pour former un plan incliné.
- Tapis roulant/sables mouvants/pont suspendu aménagés avec un banc suédois.
- Fixer une extrémité du banc aux anneaux; l'autre extrémité touche le sol.
- Accrocher un banc entre les barres fixes avec des cordes → pont flottant.

**Conseil de sécurité:** Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO