

## J+S-Kids – Courir et sauter: Cours ton âge

L'endurance des enfants est entraînée sous forme de course lors de cet exercice. Réussir à courir longtemps sans s'arrêter et en parlant est l'objectif à atteindre.



Le moniteur délimite une boucle à effectuer en une minute environ à allure tranquille. Les enfants essaient de faire autant de tours que leur âge (règle de base pour la course d'endurance: courir son âge en minutes, soit cinq minutes à cinq ans, etc.; à l'allure choisie, ils doivent pouvoir papoter ensemble en étant à l'aise).

### Variante

#### plus difficile

Courir en musique.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO