

## J+S-Kids – Glisser et déraper: Chiens de traîneau

Objectifs de cet exercice: transmettre et contrôler une traction externe grâce à la tension du corps, à un bon positionnement et à un bon équilibre.



Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à un cerceau tiré par un camarade (= chien).

### Variantes

- A genoux, couché, debout.
- Fixer des cordes à un tapis (côté antiglisse en haut) pour faire un traîneau. Un ou deux enfants s'installent dessus et se font tirer par plusieurs camarades.
- Effectuer un parcours avec le traîneau.

**Matériel:** Tapis, linge, gros tapis, cerceaux, cordes, élastique, etc.

**Indication:** A travers des exercices à deux et en groupes, on peut ensuite faire progressivement les expériences les plus diverses, en utilisant également des plans inclinés.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**