

## J+S-Kids – Glisser et déraper: Toboggan

Garder son équilibre malgré la pente et la dynamique est l'objectif de cet exercice. La tenue du corps active sera améliorée et les enfants auront du plaisir et plus de confiance en soi.



Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour construire un toboggan. Les enfants grimpent, s'asseyent sur un morceau de tapis et dévalent la pente.

### Variantes

- Assis, à genoux, couché, debout comme un skieur/un snowboarder.
- Saut à ski: debout (ou accroupis), les enfants dévalent le banc, sautent et atterrissent en souplesse sur le gros tapis.
- Varier l'inclinaison de la pente.

**Matériel:** Bancs, tapis

**Consignes de sécurité:** Sécuriser le départ, la descente et l'arrivée avec des tapis.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**