

Agrès – Anneaux: Randonnée aérienne

Cet exercice combine escalade et équilibre. Les enfants doivent se frayer un chemin sur les anneaux sans mettre le pied à terre.



Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans mettre le pied à terre.

Variante

Deux groupes. Un groupe commence d'un côté, le second de l'autre. Les élèves se suivent et doivent laisser un anneau sur deux libre pour que les croisements soient possibles. Quel groupe réussit sa traversée avant l'autre?

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO