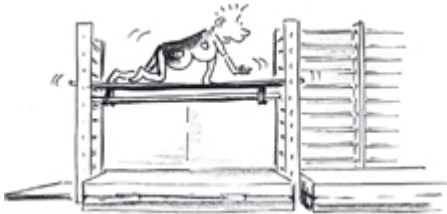


Agrès – Espaliers: Passerelle

Cet exercice promet quelques poussées d'adrénaline: les enfants se déplacent sur un banc placé en hauteur entre deux espaliers. Ils améliorent ainsi la coordination et les capacités mentales.



Décrocher un pan d'espalier. Grimper d'un côté, sauter sur le gros tapis de l'autre. D'abord librement, puis imposer des règles: monter seulement sur une jambe, à pieds joints, en croisant les jambes, etc.

Variante

Relier deux espaliers avec un banc ou une grande corde (adapter la hauteur au niveau des élèves). Traverser le banc de diverses manières (debout, accroupi, en rampant, assis, etc.) S'accrocher à la corde pour rejoindre l'espalier.

Matériel: Gros tapis, corde

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