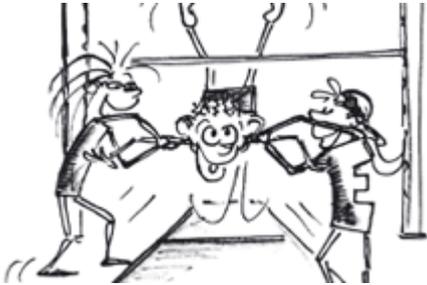


## Agrès – Barre fixe: Cochon pendu

Cet exercice poursuit un objectif principal: l'amélioration de l'orientation. La tête en bas, les enfants relèvent plusieurs défis.



Se suspendre, tête en bas, accroché par les jarrets. Se balancer d'avant en arrière.

### Variantes

#### plus difficile

- Viser une cible la tête en bas. Un partenaire assure au niveau des jambes.
- Petit napoléon: se balancer et décrocher les jarrets lorsque l'on est en avant, pour se réceptionner sur les jambes. Aide des partenaires aux épaules, une main devant, l'autre derrière.

**Matériel:** Divers objets à lancer

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**