

## Agrès – Banc suédois: Duel au sommet

Les enfants se battent avec loyauté sur un banc. Cet exercice exige de l'habilité et un certain esprit tactique. La force est secondaire.



Placer le banc avec la partie étroite au-dessus. Concours sous forme de duel: se repousser avec les paumes des mains pour déséquilibrer son adversaire. Chaque élève dispose de cinq vies au départ.

### Variante

Utiliser un objet mou, par exemple un gros coussin, comme arme.

**Matériel:** Gros coussins

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**