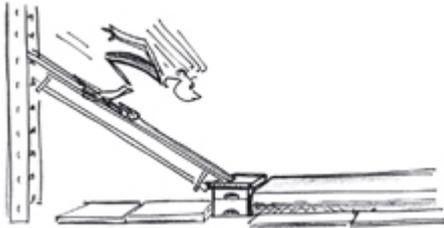


Agrès – Espaliers: Roi des airs

Le plaisir est garanti avec cet exercice. Les enfants entraînent leur détente et leur équilibre de manière ludique.



Accrocher deux bancs aux espaliers, de manière à former un tremplin de saut qui repose sur deux éléments de caisson. Glisser le long de la piste d'élan (sur des morceaux de tapis) et décoller. Qui atterrit le plus loin tout en gardant l'équilibre?

Indication: Sécuriser l'installation avec des tapis tout autour.

Matériel: Bancs suédois, caisson, gros tapis, tapis, morceaux de tapis

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