

# Entraînement avec engins – Grille de coordination: Voie libre

Cet exercice de saut est idéal pour débiter à l'école enfantine et au degré primaire; il s'agit de donner le moins de consignes possible pour que les enfants fassent leurs propres expériences.

## Entraînement avec engins – Grille de coordination: Voie libre

Sauter librement: sur un pied, à pieds joints, en rythme, etc. Les enfants proposent leurs idées.

### Variantes

#### plus difficile

- Double sens: les enfants partent de chaque côté de la grille et se dirigent vers le milieu en sautant. Où et comment se croiseront-ils? Accepter plusieurs solutions.
- Respecter la consigne: ne pas sauter deux fois de suite de la même manière (sur un pied/sur deux pieds/avec ou sans demi-tour, à quatre pattes, jambes écartées/serrées/croisées, etc.). S'inspirer évent. des formes de sauts utilisées dans le jeu de l'élastique.

---

Source: Baumann, E., Baumann, H., Hunziker, R. (2007). «mobile» 5/2007, p. 29-31



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO