

# J+S-Kids – Courir et sauter: Colleur d'affiches

Sous forme de jeu, cet exercice a pour objectif de renforcer les os des enfants. L'exécution de sauts en hauteur améliore en même temps l'extension.



Former deux équipes. L'équipe A essaie de coller des «postit» le plus haut possible sur le mur; l'équipe B essaie de les décoller (un essai par enfant). Combien d'affiches reste-t-il en haut du mur?

## Variantes

- Cueillette de pommes: fixer des sautoirs à des anneaux à 5 m de la ligne de départ. Les enfants essaient de les toucher avant de donner le relais au coéquipier suivant (un point par touche).
- Graffiti: accrocher au mur des feuilles sur lesquelles est tracé un cercle. En sautant, les enfants essaient de dessiner un visage.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO