Renforcement du pied: Estafette-surf

Au cours de cette forme d'estafettes, les participants apprennent à conserver leur équilibre sur une surface instable. Cette exercice améliore la stabilité posturale.

Placer un tapis retourné devant chaque groupe (à cinq mètres environ). Le premier s'élance et saute sur le tapis, avec les deux jambes à même hauteur, pour le faire avancer. Dès qu'il a quitté la place, le suivant se met en route. Premier groupe qui atteint une certaine marque (cône, ligne, mur).

Indication: Tester avant les tapis: tous ne glissent pas aussi bien.

Variante

- Sauter sur des tapis de sol retournés (deux enfants sautent simultanément).
- Sur des restes de moquette.

plus difficile

- Restes de moquette: un morceau pour chaque pied.

Source: Cahier pratique «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO