

Agrès – Caisson: Pousseurs

Les enfants aiment imiter les spécialistes de bobsleigh: cet exercice de force et de vitesse peut aussi être fait sous forme de compétition par équipes.



Pousser le bob sur une certaine distance, freiner et revenir en sens inverse.

Variante

Estafette: après chaque aller, enlever un élément. Quelle équipe termine en premier?

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