

Athlétisme – Disque: Dans le mille

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la mobilité des enfants en intégrant les pneus dans l'échauffement. Les différents groupes s'affrontent sous forme d'estafette.



Sous forme d'estafette, 3-4 groupes. Courir en direction du pneu, mettre les deux pieds à l'intérieur de celui-ci, le soulever des pieds à la tête et le poser à côté de soi, puis poursuivre la course jusqu'au piquet. Idem sur le chemin du retour.

Matériel: Pneus de vélo, piquets

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO