

Athlétisme – Perche: Gibier

Au cours de cet exercice, un élève – accroché à une perche – est transporté par des camarades. L'objectif est de renforcer la musculature en s'amusant.



Deux à quatre enfants portent une perche – à laquelle un enfant s'accroche avec les mains et les pieds – sur leur épaule.

Variante

Sous forme d'estafette. Chaque enfant est transporté sur 15 mètres.

Matériel: Perches, cônes

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO