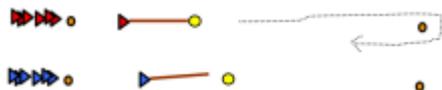


# Athlétisme – Perche: Pousse-pousse

Peu de matériel est nécessaire pour cet exercice. A effectuer sous forme d'estafette et lors de l'échauffement.



Sous forme d'estafette. Déplacer une balle ou un habit «mis en boule» avec la pointe de la perche jusqu'à une marque donnée, puis retour. Remettre la perche et la balle au coéquipier suivant.

**Matériel:** Balle ou veste, perches

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**