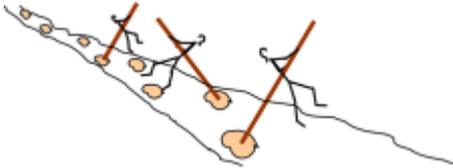


# Athlétisme – Perche: Le fossé s'élargit!

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à sauter vers l'avant et se laissent porter par la perche. Aussi possible sous forme d'estafette.



Avec un bâton, tracer un chemin de plus en plus large sur le sol et y dessiner des cercles en zigzag. Effectuer le parcours en piquant la perche dans les cercles. Qui arrive jusqu'à l'endroit le plus large? 2-3 circuits.

## Variante

En salle, il est possible de former un couloir avec des cordes et des cerceaux.

**Matériel:** Perche, évent. cordes, anneaux

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**