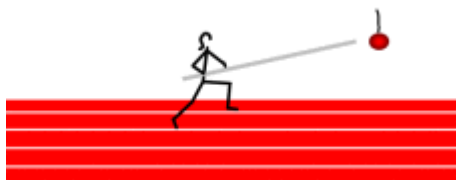


Athlétisme – Perche: Lancelot

Objectif de cet exercice: apprendre à courir en maintenant en équilibre la perche. Comme au temps des chevaliers, les élèves essaient de viser une cible avec leur lance.



Après une brève accélération (20 m), les élèves essaient de toucher avec la pointe de leur perche un objet surélevé (balle suspendue au panneau de basketball par exemple).

Matériel: Perche, balle

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO