

# Pour les enfants – Course/Saut/Lancer: Leçon 7 «Avec la perche en forêt»

Au cours de cette leçon, les élèves apprennent à utiliser la perche en bois comme un pendule et se familiarisent avec le mouvement. En outre, ils renforcent leur musculature.

[J+S-Kids – Course/Saut/Lancer: Leçon 7 «Avec la perche en forêt»](#)

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**