

Athlétisme – Perche: Par monts et par vaux

L'objectif de cet exercice est de se familiariser avec la perche. Les enfants se laissent porter et renforcent en même temps leur force.



Passer d'un caisson à l'autre (franchir les crevasses) en suspension aux cordes. Les caissons (deux éléments), placés en longueur, sont distants de 1 à 1,5 m les uns des autres. Les promeneurs descendent ensuite en plaine et enjambent des rivières sauvages grâce à leur perche. La distance entre les tapis augmente progressivement.

Indication: Disposer des couvercles de caissons (crevasses) à une distance de 1 à 1,5 m l'un de l'autre. Marquer les rivières avec des cordes, poser deux tapis (îles) à une distance d'environ 1,5 m. Event. mettre en œuvre d'autres idées.

Matériel: Perches, caissons, tapis, cordes

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO