

Athlétisme – Perche: Montagne et vallée

Au cours de cet exercice, les élèves sautent sur et par-dessus différents obstacles. Ils suivent l'enseignant le long d'un parcours.



Sauter sur et par-dessus des obstacles avec une perche. Le moniteur mène le groupe, les enfants le suivent en maintenant une distance suffisante.

Indication: En règle générale, c'est la main forte qui est placée en haut de la perche.

Matériel: Perche

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO