

Unihockey – Mise en train: Cannes à tout faire

La canne sert de témoin durant cet exercice effectué sous forme d'estafettes. Tenue entre les jambes, utilisée comme béquille ou moyen de traction: les possibilités sont nombreuses.



La canne peut servir de témoin pour de passionnantes estafettes. Par exemple:

1. Transmettre la canne d'un joueur à l'autre en la faisant passer entre les jambes écartées.
2. Se passer la canne sans jamais la toucher avec les mains (la coincer entre les jambes ou les pieds).
3. Parcours d'obstacles avec la canne en main.
4. Les enfants sont couchés sur le ventre. Une canne repose sur le dos des deux premiers joueurs. En se tournant sur le dos, les joueurs font avancer la canne. Quel groupe transporte la canne le plus vite jusqu'au dernier joueur?
5. Utiliser la canne comme béquille pour les jeux durant lesquels les enfants se déplacent sur une jambe.
6. Brouette: un joueur tient sa canne à deux mains, horizontalement devant lui. Son camarade pose ses pieds sur la canne et effectue un parcours en appui sur les bras.
7. Chariot: un chevalier se fait tracter à travers la salle par son cheval. Les deux partenaires sont reliés par la canne.

Matériel: Une canne par enfant

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO