

# Unihockey – Mise en train: Manège

Au cours de cet exercice, les enfants recherchent le point d'équilibre d'une canne tenue à l'envers et exécutent ensuite diverses tâches supplémentaires.



Placés sur un cercle, les enfants posent leur canne devant eux verticalement en la tenant par la palette. Au signal, ils la lâchent et saisissent celle de leur voisin de droite.

## Variantes

- Une fois à gauche, une fois à droite.
- Rattraper non pas la suivante mais celle d'après.
- Réduire le diamètre du cercle (plus facile) ou l'augmenter (plus difficile).
- Tourner une fois sur soi-même avant de démarrer.

**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**