

Sport des adultes – Endurance ludique: Tour Eiffel

Le système cardiovasculaire est activé de manière ludique grâce à cet exercice qui allie course et agilité.



Concours de groupe. Objectif: construire la plus haute tour avec les morceaux de bois que chaque joueur va chercher sur la ligne de fond opposée (un morceau à la fois). Après deux minutes, qui a la plus haute tour?

Variantes

- Gobelets (Flash Cups) à empiler au lieu des bâtonnets.

plus difficile

- Empiler les bâtonnets en équilibre sur une jambe.
- Idem, sur une surface instable (coussin Mobilo, chapeau mexicain, etc.).

Matériel: Déchets de parquets, gobelets ou autres objets à empiler

Source: Cahier pratique «mobile» 05/2007, Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO