

Acrobatie avec partenaire: Rallye automobile

Cet exercice à deux agit sur la confiance, la coopération et le rapport au contact physique. Un enfant «promène» un camarade placé à l'intérieur d'un cerceau.



A (voiture), les yeux bandés, se place à l'intérieur d'un cerceau qu'il tient horizontalement à hauteur de hanches. B, le pilote, se tient derrière, les mains bien accrochées au volant (cerceau). Il effectue un circuit à différentes vitesses, en négociant des virages, en passant des bosses, en avant, an arrière, etc.

Variantes

- B conduit et parcourt une certaine distance. A, les yeux ouverts, essaie de ne jamais toucher le cerceau avec ses hanches.
- A, les yeux bandés, endosse le rôle du chauffeur. B tient le cerceau et tape sur l'épaule ou l'omoplate pour indiquer la direction (à gauche, à droite, tout droit) et touche la tête pour stopper le véhicule. Les différentes voitures ne doivent jamais se toucher.

plus facile

- Les deux camarades se donnent la main. A guide B qui a les yeux bandés à travers la salle. Changer les rôles.
- Idem avec les yeux ouverts.

plus difficile

- Des obstacles placés dans la salle doivent être contournés ou enjambés.
- Se déplacer en rythme selon le tempo de la musique

- A et B se touchent avec le bout des doigts qui agissent comme des aimants. A se laisse guider par ce champ magnétique.
- A et B, dos à dos, sont reliés par un ballon. B effectue un parcours en veillant à ne jamais perdre le contact avec son partenaire. A se laisse guider en essayant de maintenir la pression exercée par le ballon.

Matériel: Musique, foulard pour les yeux, cerceaux, divers obstacles



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO