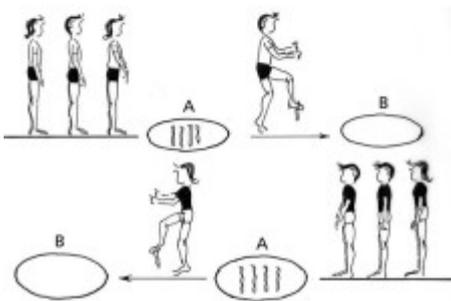
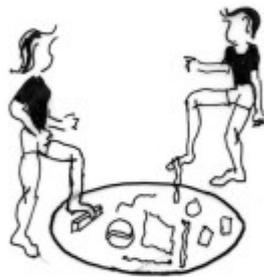
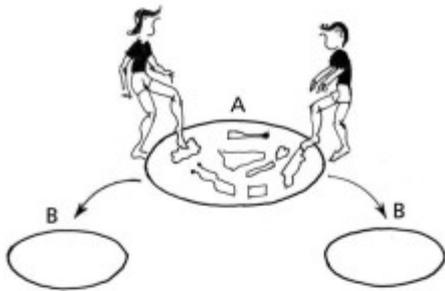


# Renforcement – Mollets/pieds: Déménagement

Dans cet exercice, il s'agit de transporter différents objets à l'aide des orteils, ce qui permet de renforcer les mollets et les pieds de manière ludique.



Différents objets – journaux froissés en boule, cordes, pierres, tissus, sautoirs, etc. – sont déplacés avec les orteils du cerceau A aux cerceaux B. Qui a déménagé tous ses objets le premier?

## Variante

### plus facile

- Qui réussit à soulever un objet avec ses orteils et le reposer de manière contrôlée?

## plus difficile

- Estafette: transporter les objets de A à B sans les laisser tomber.

### Remarques

- A pieds nus.
- Veiller à la latéralité.

**Matériel:** Journaux froissés en boule, cordes, pierres, tissus, sautoirs, cerceaux, etc.

---

Source: [Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**