

Santé des os: Saut d'obstacles

Au cours de cet exercice, les enfants sautent par-dessus différents obstacles selon des consignes données par l'enseignant.



Répartir des bancs et des éléments de caisson dans la salle. Les enfants jouent au jeu du loup, mais en passant par-dessus les obstacles.

Attention: augmenter très progressivement la complexité des sauts pour éviter les risques de blessures. Les enfants n'ont pas encore un sens de l'orientation très développé.

Après quelques minutes, les enfants se mettent par deux. Un joue le rôle du maître et guide son chien à travers le parcours; inverser souvent les rôles.

Finalement, les enfants forment un serpent/un ver de terre à la tête duquel se trouve l'enseignant. Au bout d'un petit moment, plusieurs serpents/vers de terre sont formés et se déplacent librement à travers la salle.

Variantes

plus difficile

- Contre-la-montre: Tous les enfants se réunissent au milieu de la salle. Qui arrivera en premier à réaliser cinq sauts à différents postes avant de revenir au milieu?
- Estafettes: Disposer les obstacles dans un ordre précis et réaliser différentes estafettes.

Remarque: Les plus petits ont du mal à s'orienter dans la salle s'il y a trop d'engins. Mieux vaut donc limiter le nombre d'obstacles au début.

Matériel: Cordes à sauter, obstacles (éléments de caisson, bancs suédois, etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO