

# Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes – Formes fondamentales de mouvements: Courir, sauter – Feuille-caillou-ciseaux

Les courses et les sauts constituent une base importante pour de nombreux sports. La répétition de courses et de sauts intensifs augmente la capacité de récupération de l'appareil locomoteur et prévient ainsi les blessures à long terme.

Une boucle est définie (p. ex. un demi-terrain de football). Deux par deux, les participants se défient à «feuille-caillou-ciseaux». Le perdant ou la perdante effectue une boucle avant de défier un-e nouvel-le adversaire. Le gagnant ou la gagnante reste sur place et relève un nouveau défi. Qui a remporté le plus de victoires à la fin du temps imparti?

## Variante

- Remplacer les gestes de la main par des postures. Sauter les deux en même temps trois fois avant de se mettre dans la position choisie: ciseaux = écarter les jambes et tendre les bras devant en les écartant; caillou = se mettre en boule (position accroupie), feuille = écarter et tendre les bras et les jambes (pantin).

---

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO