

Petits agrès: Idées de mises en train

L'échauffement vise à augmenter le débit cardiaque, préparer les articulations et les muscles à l'effort et améliorer la concentration. Ce moyen didactique propose un exemple avec des petits agrès.

Petits agrès: Idées de mises en train



Source: Cahier pratique « mobile » 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO