

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Passage à gué

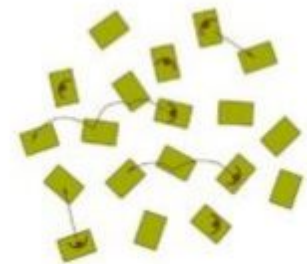
Les enfants sautent d'un tapis à l'autre dans cet exercice. Il est interdit de poser pied à terre.

Poser des tapis de différentes couleurs sur le sol, leur écart permettant de sauter de l'un à l'autre sans toucher le sol.

A chaque couleur de tapis correspond une consigne (par exemple: rouge = jambe gauche, bleu = à deux jambes, gris = jambe droite). Les élèves sautent d'un tapis à l'autre librement.

Remarque: Placer les tapis du bon côté pour qu'ils ne glissent pas!

[Schéma d'organisation](#) (pdf)



Variante

- Sous forme de poursuite.

Matériel: Différents tapis

Quel exercice pour qui?

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 23 |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO