

# Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Poulailler

Dans cet exercice, les jeunes renforcent les muscles des cuisses de manière ludique.

Poser plusieurs oeufs (médecine-balls) sur le sol. Dans chaque angle de la salle se trouve un poulailler (banc suédois retourné) avec des poules (athlètes) en équilibre sur le perchoir (bande étroite du banc).

Le moniteur annonce un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'oeufs annoncés. Pour cela, les élèves touchent avec leurs fesses les ballons (flexions de genoux).

Quelle poule revient le plus vite sur son perchoir?

**Matériel:** Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## 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