

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: En musique

Cet exercice sollicite le système cardiovasculaire. Les enfants se déplacent et s'arrêtent au gré de la musique.

Courir en musique. Dès que le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent. Le moniteur annonce une tâche que les enfants effectuent le plus vite possible dès qu'ils entendent le signal prédéfini.

Tâches possibles

- Toucher une ligne rouge.
- Sautiller dix fois d'un côté à l'autre d'une ligne.
- Tourner trois fois sur soi-même puis tenir l'équilibre sur une jambe.
- Toucher le plus vite possible deux parois qui se font face.
- A part les mains, aucune partie du corps ne doit toucher le sol durant dix secondes.
- Former le plus vite possible un groupe de cinq.

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