

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Balle magique

Un jeu d'équipe: il s'agit de lancer un ballon contre le mur de manière que les adversaires ne puissent le rattraper.

Former deux équipes. Pour marquer un point, l'équipe doit lancer la balle contre le mur via le sol, et celle-ci doit, au retour, rebondir une fois sur le sol au-delà d'une certaine ligne (deux mètres environ), sans qu'un joueur de l'équipe adverse la rattrape.

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