

Flag football – Echauffement: Chasse aux flags

Dans cet exercice, les élèves se familiarisent avec le déflagage et esquivent les tentatives des adversaires.

Tous les élèves ont deux flags accrochés à la ceinture. Au signal, chacun essaie de voler les flags des camarades tout en évitant de perdre les siens. Important: interdiction de protéger son flag avec les mains (esquiver en effectuant des mouvements de rotation)! Les élèves gardent les flags subtilisés (qui en a le plus à la fin?) ou ils les amènent à l'enseignant (celui qui n'a plus de flags est éliminé, le gagnant est le dernier en possession d'un flag au moins).



Variante

Chasse aux flags par équipe: même principe que le jeu précédent, sauf que deux équipes s'affrontent. Celle qui n'a plus de flag a perdu.

Source: Andrea Derungs, Urs Böller, enseignants d'éducation physique au degré secondaire II (école professionnelle)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO