

Flag football – Echauffement : Jeu de poursuite

Dans cet exercice, les élèves s'initient au déflagage et apprennent esquiver la tentative adverse.

Tous les élèves portent une ceinture avec deux flags et les chasseurs ont en plus un sautoir pour les distinguer. Si un chasseur réussit à déflaguer un joueur, les rôles sont inversés. Le flag tiré est redonné et le sautoir remis au joueur attrapé.



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