

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Arc-en-ciel

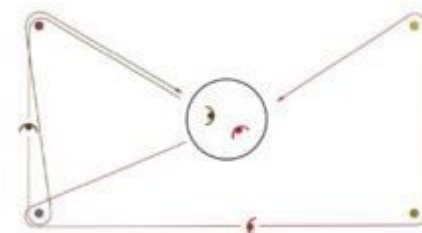
Reproduire un parcours et ajouter une difficulté: les enfants doivent faire preuve de concentration durant cet exercice d'échauffement.

Poser un cône de chaque couleur (bleu, jaune, vert, rouge) dans les quatre coins du terrain de volleyball. Les athlètes, par deux, commencent dans le rond central: le premier court vers trois cônes (par exemple: jaune – vert – bleu). Le second effectue la même combinaison en ajoutant un cône. Son camarade repart en suivant le même enchaînement, avec un cône en plus, etc.

Le même cône peut être choisi plusieurs fois. Celui qui commet une faute recommence une nouvelle combinaison.

Remarque: Les athlètes qui attendent au milieu restent toujours en mouvement

[Schéma d'organisation](#) (pdf)



Variantes

- Effectuer la combinaison à l'envers.
- A enchaîne dans un sens, B dans l'autre. Le but est de finir en même temps.

Matériel: Cônes de différentes couleurs

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