

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Café du commerce

Dans cet exercice, les jeunes doivent courir sans interruption tout en discutant avec leurs camarades.

Courir pendant dix minutes sur un parcours connu avec la consigne de se raconter (par deux, par trois) sa journée (école, enseignants, loisirs).

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