

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Sur les lignes

Cet exercice donne l'occasion aux enfants de se déplacer à leur guise, mais en respectant une consigne: toujours emprunter les lignes.

Traverser la salle en empruntant seulement les lignes. Chaque couleur de ligne correspond à un style de course (par exemple: rouge = course arrière; bleu = à quatre pattes; jaune = sautiller sur une jambe).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Suivre les lignes de manière à former des figures géométriques.
- Par deux: le premier ouvre la voie en faisant cinq changements de ligne, le second reproduit le parcours.
- Tâche annexe: dribbler (ballon de basketball), tenir une balle de tennis sur le tamis de la raquette, jongler avec deux ou trois balles, conduire une balle avec les pieds, etc., sans quitter les lignes.
- Chasse en ligne: les chasseurs (avec balle) poursuivent les lièvres et essaient de les toucher (sans lâcher la balle).

Matériel: Divers ballons et balles, évent. raquettes de tennis

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