

## Flag football – Echauffement: Ballon refuge

Dans cet exercice, les élèves compliquent la tâche des chasseurs en collaborant entre eux.

Désigner deux à quatre chasseurs en fonction du nombre de joueurs. Les chasseurs tentent de voler les flags des lièvres. Ces derniers font circuler deux ou trois ballons entre eux. Celui qui a un ballon en main ne peut pas se faire déflager. Il est interdit de garder le ballon plus de cinq secondes.



**Conseil pour la sécurité:** Le ballon est parfois lancé sans contact visuel préalable. C'est pourquoi on choisira éventuellement un ballon mou. Ce jeu est un très bon exercice pour entraîner la capacité de perception et la coopération.

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**