

Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Crêpes-party

Retourner des tapis est un bon moyen pour se renforcer. Cet exercice améliore en outre la coopération.

Répartir des tapis (nombre pair correspondant plus ou moins au nombre d'élèves) librement dans la salle, une moitié à l'endroit, l'autre à l'envers.

Chaque équipe se voit attribuer un côté de tapis. Au signal, chaque groupe retourne les tapis pour les mettre du bon côté (endroit ou envers).

A la fin du temps imparti, on compte le nombre de tapis pour chaque équipe.

Matériel: Tapis

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