

# Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Slalom humain

Durant cet exercice, les enfants effectuent un slalom de différentes manières autour de leurs camarades.

Former un grand cercle avec un écart de deux mètres entre les enfants. Le moniteur slalome autour des enfants. Le dernier élève le suit. Dès qu'il se trouve tout devant, il reprend sa place de « piquet » de slalom. Le mode de déplacement et la vitesse peuvent varier.

[Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



## Variante

- Les enfants sont en appui sur les coudes (frontal/dorsal/latéral) tandis que les autres courent ou sautent par-dessus les « obstacles ». Arrivés au bout de la piste, ils se placent aussi sur les coudes.

## plus difficile

- Les « piquets de slalom » ont une tâche supplémentaire comme sautiller sur place ou se déplacer lentement en cercle. Veiller à ce que les écarts restent les mêmes.

## 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**