

Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Corps à corde

Dans ce jeu par équipe, les jeunes doivent tirer une corde. De la force et de l'endurance sont requises.

Former quatre équipes. Nouer solidement une grande corde et la poser en cercle dans un carré. Un joueur de chaque équipe saisit la corde. A deux mètres de distance sont placées quatre massues qui forment un carré.

Au signal, chacun tire la corde pour essayer de toucher sa massue. Un point pour le gagnant, un point de pénalité pour celui qui lâche la corde.

Matériel: Corde, massues

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