

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Robocop

Cet exercice à trois sollicite le système cardio-vasculaire. Une personne doit ramener à bon port ses deux camarades.

Par trois. Deux robots démarrent dos à dos. Un programmeur les met en mouvement en pressant sur les boutons «on/off» et en touchant l'épaule droite ou gauche pour leur donner une direction. Il tente ensuite de les ramener face à face.

Si un robot arrive près d'une paroi, il marche sur place. Quel programmeur ramène ses deux robots en premier?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Un saboteur redirige les machines pour les empêcher de se retrouver.
- Par deux: le robot est aveugle.

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