

Préparation ciblée – S'échauffer avec un ballon: Changement de terrain

Cet exercice place la vitesse au cœur de l'action: le ballon passe rapidement d'une zone à l'autre.

Diviser le terrain en trois. Tous les élèves commencent dans le premier terrain et conduisent leur ballon.

Au signal de l'enseignant, ils l'immobilisent sur le sol et prennent celui d'un camarade pour traverser au plus vite le terrain du milieu et se retrouver dans le troisième camp. Qui est le plus rapide? On recommence dans le nouveau terrain.

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