

# S'échauffer: Pince-moi!

**C'est l'heure de la lessive! Plusieurs pinces à linge sont accrochés sur les habits des élèves. A un moment donné de l'exercice, la chasse est ouverte.**

Les joueurs accrochent trois pinces à linge sur leur t-shirt ou leur bas de training. Ils courent le long des lignes. Au signal de l'enseignant, ils peuvent quitter les lignes et «attaquer» les adversaires pour prendre leurs pinces. Au coup de sifflet suivant, tout le monde rejoint les lignes.

## Variante

Essayer d'accrocher ses propres pinces au t-shirt d'un camarade (ou au sautoir).

## Matériel: Pinces à linges

**Remarque:** Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**