

S'échauffer: Tourner les crêpes

Deux équipes sont aux prises dans cet exercice. Elles ont pour tâche de retourner le plus grand nombre de tapis adverse.

Des tapis (au moins un tapis par joueur) sont répartis dans la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, chaque groupe retourne le plus vite possible les tapis du bon côté (pour eux). Après une minute, quelle équipe dispose du plus grand nombre de tapis du bon côté?

Matériel: Tapis de sol

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinatrice 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