

S'échauffer: Jardin des feintes

Les feintes de corps sont des gestes techniques essentiels dans les sports d'équipe. Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à tromper leurs adversaires tout en dribblant ou conduisant une balle.

Différents objets (piquets, cônes, massues, etc.) sont répartis sur le terrain. Ils représentent des adversaires que les joueurs tentent de tromper par une feinte de corps. L'enseignant ou un joker se placent aussi comme défenseurs et peuvent faire un pas de côté pour intercepter la balle.

Matériel: Balles, piquets, cônes, caisson, etc

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