

S'échauffer: Robocop

Cet exercice à trois sollicite le système cardio-vasculaire. Un élève 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?

Variante

plus difficile

Un saboteur déprogramme les machines pour les empêcher de se retrouver.

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