

S'échauffer: Trésor ambulant

A la chasse au trésor: les joueurs tentent de grappiller les volants de leurs camarades. Cet exercice, à réaliser en salle et à l'extérieur, s'adresse aux jeunes dès 10 ans.

Les joueurs commencent avec plusieurs balles (volants) sur le tamis. Tout en protégeant leur capital, ils essaient de piller celui des autres. Les balles ou volants qui tombent ne peuvent pas être récupérés. Après deux minutes, qui a le plus de balles (volants) sur sa raquette?

Matériel: Equipement de tennis, de badminton, 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