

S'échauffer: Salade de fruits

Cet exercice avec balle développe les qualités de réaction et d'orientation. Les élèves doivent écouter avec attention les consignes de l'enseignant et rejoindre un endroit de la salle.



Les élèves sont répartis par groupes aux quatre coins de la salle, chacun avec un ballon. Chaque équipe reçoit le nom d'un fruit. Lorsque l'enseignant annonce «oranges et citrons!», les deux groupes correspondants démarrent pour échanger leur place (en dribble, avec la canne d'unihockey, balle au pied, etc). Le dernier joueur de chaque groupe reçoit un gage. A l'annonce «salade de fruits», les quatre groupes traversent la salle en diagonale.

Matériel: Balles

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