

S'échauffer: Contre la montre

L'objectif de cet exercice est d'effectuer des tâches motrices variées – également proposées par les élèves – pendant un temps donné.

Par trois. Deux élèves exécutent une tâche motrice (passes en course, tirs, exercice de coordination, etc.) aussi longtemps que le troisième termine son exercice (sauts à la corde, slalom, etc.). Changement après chaque tour.

Matériel: Balles, cordes à sauter

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