

# S'échauffer: Electrons libres

**Maîtriser son orientation et savoir réagir vite, tels sont les clefs du succès de cet exercice. Les joueurs se déplacent dans la salle avec une balle (dribble, conduite). A l'annonce d'un chiffre, ils se réunissent en conséquence. Malheur aux perdants.**

Les joueurs dribblent (ou conduisent la balle avec le pied, la canne d'unihockey) librement dans la salle. A l'annonce d'un chiffre ils se regroupent le plus rapidement par trois par exemple. Les joueurs restés sur le carreau perdent une vie.

## Variante

### plus difficile

Les joueurs restés sur le carreau effectuent un gage. Par ex.: s'asseoir dos à dos, tenir un pied.

## 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**