

# S'échauffer: Chasse gardée

Un classique dans le registre des exercices d'échauffement! Trois chasseurs essaient de toucher un lièvre avec un ballon. Seuls trois pas sont autorisés.



Trois chasseurs poursuivent un lièvre dans un petit terrain. Ils essaient de le toucher (sans lâcher la balle) en se faisant des passes. Trois pas autorisés. Jeu au temps. Changement après chaque prise.

## Variante

Deux équipes de même taille s'affrontent sur deux demi-terrains. Les chasseurs A poursuivent les lièvres de l'équipe B d'un côté; de l'autre, c'est le contraire. Les lièvres touchés changent de terrain et deviennent chasseurs. Quelle équipe réussit la capture de tous les lièvres en premier?

## 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