

# S'échauffer: Passage à gué

**Dans le salle, des tapis de différentes couleurs sur lesquels les enfants doivent sauter. Cet exercice améliore le potentiel de condition physique et les qualités de coordination.**

Des tapis de différentes couleurs sont répartis dans la salle, de manière à ce que les élèves puissent sauter de l'un à l'autre. A chaque couleur correspond une consigne. Par exemple: rouge = jambe gauche; bleu = jambe droite; deux tapis = à deux jambes, etc. Qui réalise le plus de sauts sans se tromper? Autoriser éventuellement un saut intermédiaire entre les tapis.

## **Matériel: Différents tapis**

**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**