

S'échauffer: Une place au soleil

Cet exercice est une variante des chaises musicales. A un signal donné, les élèves doivent se placer dans un des cerceaux répartis dans la salle après avoir touché un mur.

Des cerceaux sont répartis dans la salle (deux à trois cerceaux de moins que de joueurs). Au signal (visuel, acoustique), les élèves cherchent un cerceau libre après avoir touché au préalable une (ou deux) paroi(s). Un gage pour les joueurs sans cerceau.

Matériel: Cerceaux

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinatrice 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