

# S'échauffer: Alea jacta est

**Un crayon et une feuille de concours par élève. Ils lancent à tour de rôle un dé et réalisent une tâche donnée. Cet exercice requiert de l'engagement mais aussi un peu de chance...**

Chaque élève reçoit un crayon et une feuille de concours avec la description des exercices (voir plus bas). Au centre se trouve un gros dé. Les joueurs le lancent et effectuent la tâche correspondante. Une fois l'exercice terminé, ils relancent le dé.

1. Faire le tour du tapis en appui facial
2. Toucher avec les pieds la barre supérieure des espaliers
3. Courir trois fois par-dessus un gros tapis
4. Toucher les quatre parois
5. Couché sur le ventre, se retourner et s'asseoir sur le tapis, sans l'aide des mains
6. Joker: choisir un exercice

Qui a effectué tous les exercices le plus rapidement?

**Matériel: Stylos et feuilles de concours, un gros dé, tapis de sol, espaliers, gros 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**