

S'échauffer: Intermède musical

La musique adoucit les mœurs mais ne doit pas endormir les élèves. Dès que celle-ci s'arrête, ils réalisent le plus rapidement possible les tâches de cet exercice.

En musique. Les élèves se déplacent en courant à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils effectuent le plus vite possible une tâche annoncée. Exemples:

- Toucher l'échelon supérieur des espaliers
- Faire le pantin
- Sauter à deux jambes par-dessus une ligne
- Serrer la main d'un camarade en position d'appui facial
- Effectuer un exercice de coordination ou d'étirement

Variante

plus difficile

Idem en dribblant. Lorsque la musique stoppe, le joueur fait un arrêt simultané ou exécute un mouvement de basketball (tir, feinte, tir en course). Adapter à la discipline prévue dans la leçon.

Matériel: Musique, espaliers, tapis de sol, évent. ballons de basketball

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