

# Renforcement du pied: Chasse ouverte

Cet exercice d'échauffement peut se dérouler en plein air ou en salle. Les sportifs se poursuivent les uns après les autres, à pieds nus, selon divers modes de déplacement.



Le chasseur tire un billet sur lequel est noté le mode de déplacement autorisé. Tout le monde avance de cette façon, chasseur et lièvres. Exemples: course sur les talons, sur la pointe des pieds, en sautant sur une jambe, en pas chassés latéraux, en pas croisés, en arrière, etc.

## Variante

Le chasseur a un gage supplémentaire: tenir sa main dans le dos, sur la tête, etc.

**Matériel:** billets avec les modes de déplacement et les gages.

---

Source: Keller, M., Grogg, D., Bild, M., Escher, R., Borner, P. (2006). Cahier pratique «mobile» 13: Pieds en force. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO