

Echauffement avec des cartes

et formation d'équipe par hasard

Chaque élève reçoit une carte. L'enseignant met une musique et les élèves courent librement dans la salle, tout en étudiant la tâche sur leur carte. A partir du moment où le volume de la musique est baissé (env. 20"), ils effectuent la tâche décrite sur leur carte. Lorsque la musique redevient plus forte, les élèves courent à nouveau dans la salle et échangent leur carte avec un camarade. Etc.

A la fin de l'échauffement, les élèves se regroupent grâce aux symboles sur leur carte.

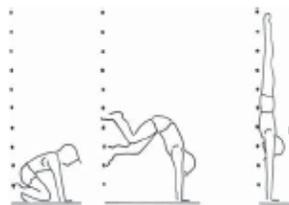
- Pour faire deux équipes, on suit les couleurs (rouge ou bleu)
- Pour trois équipes, on suit le symbole en bas à droite.
- Pour quatre équipes, on différencie entre Alpha, Beta, Delta et Omega.

Niveau: CYT ou 7-9ème

Les cartes peuvent être imprimées, plastifiées et coupées telles quelles!

α

Monter 2x avec les pieds le long des espaliers. Le plus haut possible et en s'appuyant sur les mains.



© www.sportunterricht.ch

Ω

Toucher les 4 murs de la salle le plus vite possible !



© www.sportunterricht.ch

β

Rester 20 secondes en position « balance » (position de l'avion).



© www.sportunterricht.ch

δ

Grimper aux perches jusqu'en milieu



© www.sportunterricht.ch

α

Sauter sur une jambe sur deux longueurs de salle, droite et gauche !

© www.sportunterricht.ch



Ω

Sauter 10x depuis la position accroupie, le plus haut possible.

© www.sportunterricht.ch



β



2x15 secondes de stretching

© www.sportunterricht.ch



δ

Traverser toute la longueur des espaliers à mi-hauteur.

© www.sportunterricht.ch

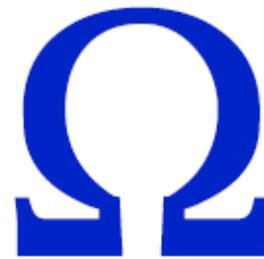


α



15 abdominaux

© www.sportunterricht.ch



Rester 20 secondes
immobile sur une jambe.

© www.sportunterricht.ch



β

Se tourner 12x le plus vite
possible de la position ventrale
à la position dorsale.

© www.sportunterricht.ch



δ



Joker ! Pas de tâche !

© www.sportunterricht.ch



α

Position latérale devant les espaliers. Sauter 10x en touchant l'échelon le plus haut possible.

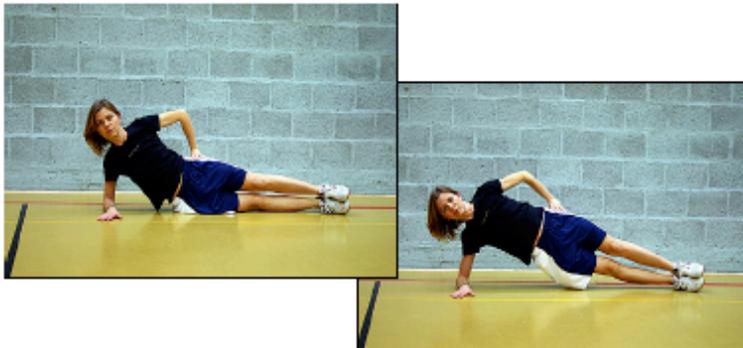


Ω

Se suspendre de dos aux espaliers et remonter 10x les jambes fléchies.



β



Appui latéral sur les coudes : monter et descendre le bassin 15x, toucher légèrement le sol avec les hanches.



δ

Saut de grenouille sur une longueur de salle.



α

10 appuis faciaux
(pompes)



Ω

Sauter sur une jambe sur deux
longueurs de salle, toujours changer
de jambe après une demi-longueur!

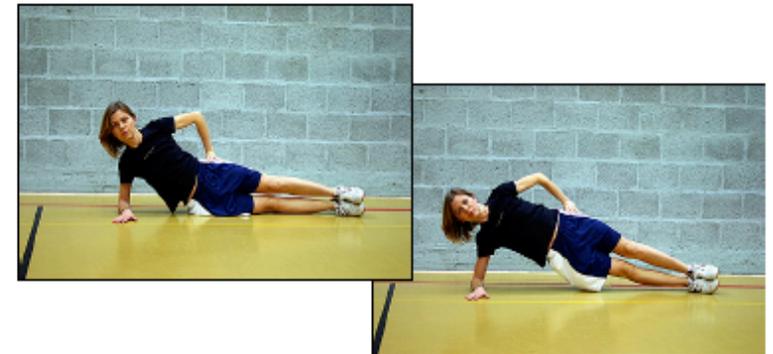


β

Pas chassés le plus
vite possible sur 4
largeurs de salle !



δ



Appui latéral sur les coudes : monter
et descendre le bassin 15x, toucher
légèrement le sol avec les hanches.



α

Ω

β

δ