

Échauffement avant le Jeu de l'Oie

Lieux de pratique possibles :

Jardin, couloir, salon ...

Matériel nécessaire :

- Bouteilles en guise de plot
- Bouteille d'eau pour s'hydrater
- Balles ou ballons divers

Pour commencer, installez plusieurs bouteilles au sol en guise de slalom
(B= bouteille)

Départ

Et x B B B B

Arrivée

Votre échauffement consiste à effectuer différents déplacements sur ce slalom, sans toucher les bouteilles et en respectant les consignes.

Attention : Prévoyez un temps de récupération entre chaque exercice !

Déplacements à effectuer en slalomant entre les bouteilles Différentes consignes, de la plus simple à la plus compliquée

<i>ALLER</i>	<i>RETOUR</i>
Marche avant	Marche arrière
Marche avant sur les pointes de pieds	Marche avant sur les talons
Marche avec des pas de géants, loin devant	Marche avec des pas de souris, comme sur une ligne
3 pas – Flexion – 3 pas – Flexion ... dos droit	Équilibre sur une jambe, frapper 5 fois dans les mains ... puis changer de jambe tout en avançant
Trotter en avant	Trotter en arrière
Trotter en avant + montée de genou vers la poitrine	Trotter en arrière + montée de genou vers la poitrine
Trotter en avant + Talon/fesse	Trotter en arrière + Talon/fesse
Pas chassés vers sa droite	Pas chassés vers sa gauche
Sauts pieds joints en avant	Petits sauts pieds joints en arrière
Sauts à cloche pied jambe gauche	Sauts à cloche pied jambe droite
Marcher et faire tourner les 2 bras en même temps vers l'avant	Marcher et faire tourner les 2 bras en même temps vers l'arrière
Marcher et faire tourner 1 bras après l'autre en avant	Marcher et faire tourner 1 bras après l'autre en arrière

Adaptation et évolution possible sur cet échauffement :

Le faire avec un ballon ou une balle.

Si ballon à la main, on peut lancer, attraper / le faire rebondir/ le faire tourner autour de son corps.

Si ballon au pied, on peut slalomer avec uniquement le pied gauche ou le pied droit.