

ECHAUFFEMENT DANS LES ACTIVITES GYMNIQUES

Dans les activités gymniques, un échauffement est nécessaire quelque soit l'âge des élèves. Cet échauffement est d'une part « un sas d'entrée » dans l'activité et d'autre part, il sollicite de manière spécifique les articulations, les chaînes musculaires, la tonicité en général nécessaires aux activités de type gymnique.

Le travail d'échauffement est un travail basé sur la progressivité, le ressenti, les consignes à faire respecter sont donc de faire correctement et sans forcer.

Cette entrée dans l'activité constitue les premiers apprentissages qui vont contribuer à amener les élèves, tout au long de leur cursus scolaire, à mieux se connaître et à se préparer à agir. En classe, des connaissances (sur le corps, la physiologie..) peuvent compléter ce travail en lien avec les autres disciplines.

Les mises en œuvre pour les élèves les plus jeunes peuvent être sous forme jouées et doivent être variées.

Ce document a pour but de préciser des contenus et différentes mises en œuvre possibles durant la séance et durant le module.

Dans la phase de découverte, le mode de travail en dispersion et joué doit permettre à tous les élèves de rentrer dans cet échauffement. Durant la phase de structuration, le travail pourra être mené en vague ou autour des tapis afin de travailler sur des formes plus complexes de sauts et de tours.

Dans un premier temps, il est dirigé par l'enseignant puis peut être, pour une partie, délégué à un ou deux élèves (cycle 3) par séance.

PRINCIPES GENERAUX A RESPECTER :

- Être adapté à l'âge au niveau des exercices proposés, des consignes et des mises en œuvre.
- Aller du général au spécifique : de l'activation cardio pulmonaire à la mobilisation articulaire.
- Être progressif en intensité et amplitude : ne pas forcer mais ressentir, effectuer correctement les mouvements.
- Être systématique : respecter un ordre pour ne rien oublier (du haut vers le bas par exemple).
- Terminer par des étirements musculaires et un retour au calme.

ECHAUFFER TOUT PARTICULIEREMENT

- Les appuis mains (doigts, poignets, épaules).
- La tête et la colonne vertébrale : des enroulés, des culbuto, une mobilisation douce.
- Les chevilles et genoux.

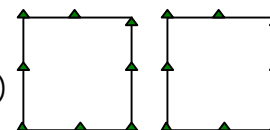
TRAVAILLER TOUT PARTICULIEREMENT

- La solidité et le placement des appuis mains.
- Le placement du dos et du bassin.
- La tonicité en générale.

DES MISE EN ŒUVRE DIFFÉRENTES POUR PLUS OU MOINS DE RÉGULATION

En dispersion, plutôt en phase de découverte ¹

En dispersion dans le gymnase classe entière ou par groupes dans des espaces délimités (moins d'élèves et plus de régulation)



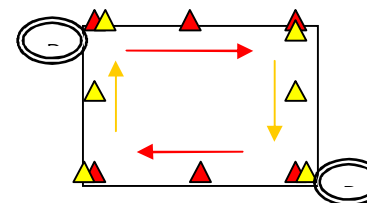
Par vague ou chemin ou espace différenciés plutôt en phase de structuration

Cette mise en œuvre permet un travail plus approfondi sur des tours, des sauts, des positions de bras, ces mises en œuvre permettent beaucoup de régulation et de corrections de la part de l'enseignant

Des exemples :

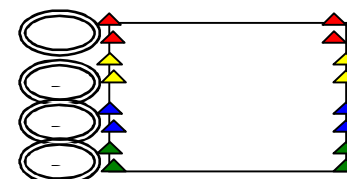
- 2 ACTIONS DIFFÉRENTES SUR LA LONGUEUR ET LA LARGEUR 2 départs possibles

1. Pas chassés latéraux, bras horizontaux, avec des positions de bras différentes / largeur et longueur
2. Pas chassés avant à D puis à G
 - avec changement de bras
 - en cherchant des positions de bras

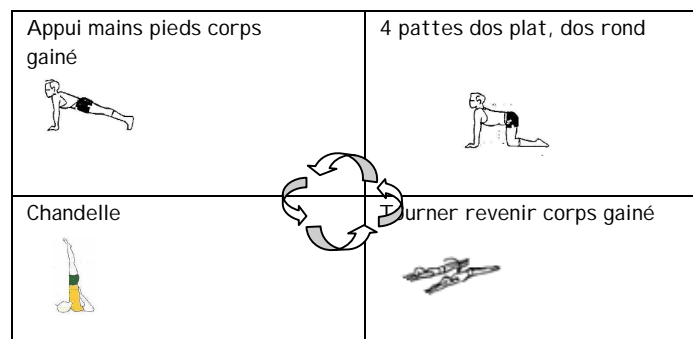


- DES CHEMINS : 4 GROUPES DANS LE SENS LONGUEUR *des allers et des retours*

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Marcher - un tour sur soi,- | Des cloches pieds D et G |
| Se déplacer - un saut 2 p 2p | Déplacement à 4 pattes |
| Trotter - enjambés D et G | Déplacer les mains puis les pieds |
| Se déplacer - assemblé 2 pieds | Se déplacer - saut extension écart |
| Se déplacer en bond de lapin | Se déplacer en 4 pattes en AR |



- DANS 4 ESPACES DIFFÉRENTS, par 2 : un acteur un observateur



¹ ATTENTION, ces exercices ne sont pas tous à faire lors d'une séance, ils constituent un répertoire dans lequel l'enseignant fera des choix.

DIFFERENTS TEMPS D'ECHAUFFEMENT

1. UNE MISE EN ACTIVITE PROGRESSIVE : L'ACTIVATION CARDIO PULMONAIRE ET TONICITE GENERALE

Alterner les temps forts et des temps de récupération

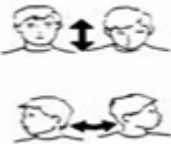


Marcher ou trotter : en respectant les consignes, sans se toucher ni se bousculer, en respirant calmement

- en avant, en AR, en croix (AV AR coté),
- en écrivant son prénom,
- en s'arrêtant sur un pied,
- en se suivant par 2 3 4,
- en s'étirant vers le haut, en montant sur la pointe
- en levant la jambe avant, bras horizontaux
- en s'asseyant et se relevant sans les mains,
- comme un nain, comme un géant,
- dans des espaces qui se rétrécissent, qui tournent à angle droit (suivre les lignes tracées dans le gymnase), dans un cercle, dans des chemins en ZIGZAG.
- avec un chef d'orchestre


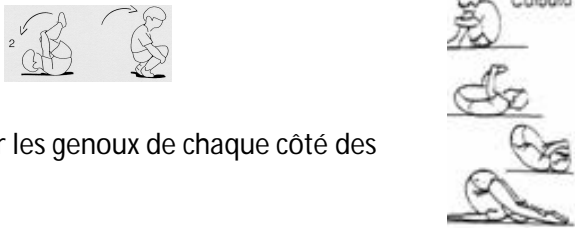

Se déplacer en respectant les consignes, en restant équilibré, en respirant calmement

- En sautant
 - d'un pied sur l'autre,
 - comme un kangourou (2 p 2p), comme une grenouille (2p 2p + plié)
 - à cloches pieds D et G
- en pas chassés latéraux, en pas chassés avant
- sur les fesses en avant, en AR
- à 4 pattes, comme une araignée ou un crabe, en avant en AR,
- en bonds de lapins AV AR

2. MOBILISER SES ARTICULATIONS EN RESPECTANT LES CONSIGNES, SANS FORCER²

LA TÊTE ET LE COU	LES ÉPAULES	LES POIGNETS ET LES MAINS
<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation droite gauche de la tête, devant, derrière (éviter la rotation) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation des épaules  <ul style="list-style-type: none"> - Rotation bras en bas de l'épaule D, G les 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire des cercles avec les poignets - Fermer ouvrir les mains - A 4 pattes, en appui, faire tourner les mains dans un sens puis l'autre 

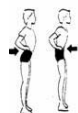
+

LE BASSIN	LE DOS TRES IMPORTANT <i>Exercices autour de l'enroulement vertébral</i>	LES CHEVILLES
<ul style="list-style-type: none"> - En tournant 	<ul style="list-style-type: none"> - Debout: enrouler vertèbre après vertèbre, aller poser les mains au sol et revenir - Se déplacer : debout aller poser les mains au sol, avancer les mains puis les pieds (chacun tend les jambes à la mesure de sa souplesse) - Idem en AR d'abord les jambes puis on rapproche les mains - Culbuto, revenir - Culbuto : aller poser les genoux de chaque côté des oreilles 	<ul style="list-style-type: none"> - Sursauts sur place en déroulant jusqu'à la pointe - Debout monter sur la pointe , dérouler la cheville, alternativement à D et à G - Debout faire des cercles alternativement à D et à G - Assis mobiliser les chevilles alternativement à D et à G 

² Certains dessins ont été pris sur le site : eduka.free.fr/eps/hautefeuille/santé/index.html

3. TRAVAIL DE TONICITE ET DE PLACEMENT (GAINAGE)

Sursauts sur place revenir équilibré (fesses serrées)



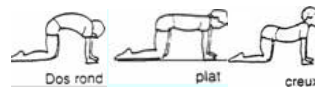
Jeu 1 2 3 SOLEIL

trotter et au signal soleil arrêt immobile statue : ventre serré sans déséquilibre

- 2 pieds
- 2 pieds sur pointes des pieds
- 1 pied
- 1 pied autre jambe devant, AR, latéral
- 3 appuis

Peut se faire à deux

Ressentir et tenir les différentes positions



Appui mains pieds corps gainé, tenir 3s



Dos au sol, jambes en crochets, corps gainé tenir 3s



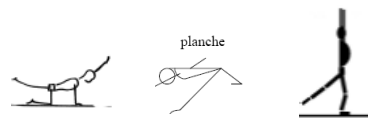
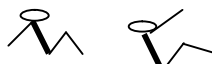
Chandelle



Tourner sur soi : d'un bloc comme une planche

Au signal

- équilibre sur les fesses avec ou sans les mains
- tenir sur un genou
- tenir une planche

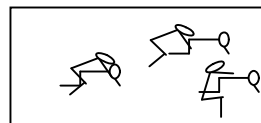


Descendre ensemble poser les fesses au sol



En acrosport :

- Se déplacer au signal - aller chercher un appui sur un camarade
- Se déplacer au signal - aller s'asseoir sur des porteurs en chaise
- Se déplacer au signal - aller se mettre en appui sur un socle



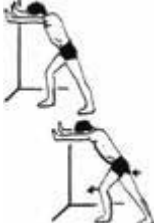

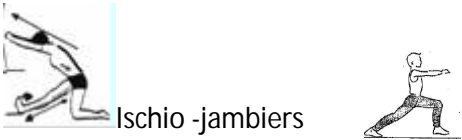

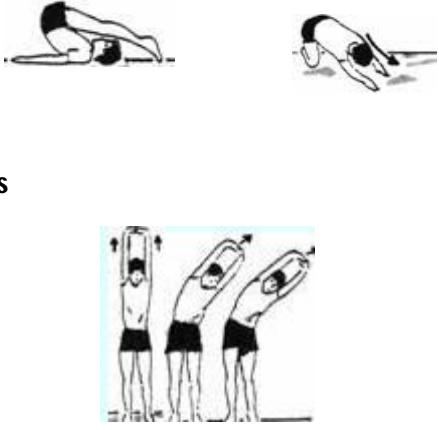
4. EXERCICES AUTOUR DE LA PREPARATION DES POIGNETS ET D'APPUIS BRAS SOLIDES

Se déplacer :

- 4 pattes sans mettre les genoux au sol
- Araignée en avant, en arrière, crabe sur le coté
- Bonds de lapins au sol, en AV, en AR, en montant
- Saut part d'autre d'un banc
- Déplacement latéral en mettant les pieds sur 1 banc



5. Quelques étirements : en douceur, sans à-coup, tenir la position 10s, répéter 3 fois

 <p>Mollets</p>  <p>Quadriceps</p>  <p>Ischio-jambiers</p>	<p>Adducteurs</p> 	<p>Dos</p> 
---	--	---