

COURS D'INTRODUCTION J&S SPORT DES ENFANTS



J' 
l'éducation physique

S'ECHAUFFER





L'ECHAUFFEMENT :

Définition :

L'échauffement est toujours placé en première partie d'un exercice physique ou de la pratique d'une activité sportive. L'échauffement doit permettre à l'athlète de préparer son corps à un effort d'une intensité moyenne à élevée. Il consiste en une mise en route cardio-pulmonaire en premier lieu, puis d'une mobilisation articulo-musculaire qui permet de mieux cibler les parties du corps qui seront plus particulièrement soumises à l'effort.

But :

La préparation de l'organisme à l'effort est essentiel mais trop souvent négligée pour « gagner » du temps. Le but est de permettre au corps de « s'éveiller » progressivement et d'induire des changements à la fois biologiques et psychologiques. On peut notamment énumérer les effets suivants :

1. Lubrification des articulations, augmentation de l'afflux sanguin dans les muscles et amélioration de la contractibilité des muscles
2. Amélioration de la motricité et des facteurs de coordination
3. Amélioration de la performance
4. Prévention des blessures (articulations et muscles)
5. Augmentation de la température corporelle

Déroulement :

L'échauffement doit se faire de manière progressive afin de « chauffer » progressivement les muscles et les tendons, lubrifier les articulations et préparer le corps à un effort qui peut être brutal. **Une durée de 10-15 minutes est recommandée**, mais peut varier en fonction de l'intensité et de la discipline pratiquée ensuite. Une mise en train sous forme de course légère, par exemple, est idéal. L'ajout de composant cognitif permet également de varier les exercices et de stimuler à la fois physiquement et cognitivement les athlètes. Après une dizaine de minutes « d'exercices » et de mouvements adaptés (musculaires et articulaires) en fonction de la discipline sportive qui suit, des exercices plus intensifs sous forme de jeux et d'estafettes peuvent être réalisés afin d'ajouter une composante plus ludique à la mise en train.

Milieu scolaire :

Dans le cadre scolaire, il est d'autant plus important d'éduquer physiquement les élèves pour leur permettre d'intégrer l'échauffement comme une partie prépondérante de l'activité physique et sportive. On leur donne ainsi les bases pour la pratique d'une activité physique et sportive autonome saine et protectrice pour leur capital santé.



1) CONSTRUIRE DES MAISONS

Durée : 10 minutes

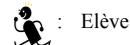
But :

- Construire le plus vite possible une maison avec ses camarades

Objectifs :

- Utiliser tout l'espace à disposition pour se déplacer
- Réagir rapidement en fonction des signes ou nombres donnés par l'enseignant
- Prendre en compte ses camarades et leurs déplacements
 - o Pour les éviter
 - o Pour former rapidement des maisons
- Traiter deux tâches en même temps (courir et compter) et développer des capacités transversales (course et calcul)
- Comprendre les consignes et suivre les règles
- Respecter ses camarades

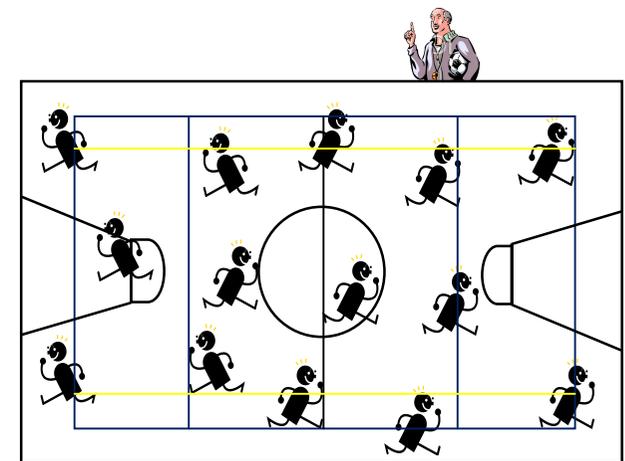
Légendes :



: Elève



Enseignant



Déroulement :

- Les élèves se déplacent librement dans une moitié de salle
- Lorsque l'enseignant donne un chiffre (ex. 3), les élèves doivent se regrouper le plus rapidement par groupe de X (ex. 3) afin de construire une maison (bras tendus vers l'avant qui touchent ceux des camarades)
- Les élèves qui ne trouvent pas de camarades doivent ensuite essayer de réagir plus rapidement
- L'enseignant varie les chiffres en fonction du nombre d'élèves présents

Variantes :

- Remplacer la voix de l'enseignant par des panneaux indiquant le nombre
- Remplacer la voix ou les panneaux par des objets de couleurs différents indiquant certains nombres

Matériel :

- Cônes de délimitation



2) LA TOUR INFERNALE

Durée : 10 minutes

But :

- Remporter la course estafette en construisant la plus grande tour

Objectifs :

- Se mesurer à ses camarades
- Courir le plus rapidement possible (ramener le plus de bouts de bois)
- Mettre en place des stratégies d'équipe :
 - o Au niveau de la course
 - o Au niveau de l'architecture de la tour
- Utiliser les compétences de chacun en définissant des rôles :
 - o Ecouter, débattre, accepter et décider
- Comprendre les consignes et suivre les règles
- Jouer avec fair-play et respecter ses camarades

Déroulement :

- Les élèves sont répartis par groupe de 6
- Les élèves doivent effectuer une course, puis ramener un bout de bois situé à l'autre bout de la salle pour le ramener ensuite au point de départ et construire la plus haute tour en 6 minutes
- Les élèves ne peuvent ramener qu'un seul et unique bout de bois par traversée
- Tous les élèves doivent effectuer le parcours à tour de rôle
- Après avoir construit la tour la plus haute possible, l'enseignant mesure, à l'aide d'un mètre, chacune des tours pour définir l'équipe gagnante.

Variantes :

- Donner deux minutes à chaque groupe pour modifier leur tour et essayer de la surélever
- Permettre aux élèves de définir des rôles au sein de l'équipe (architecte, coureurs, etc.)

Légendes :



: Elève



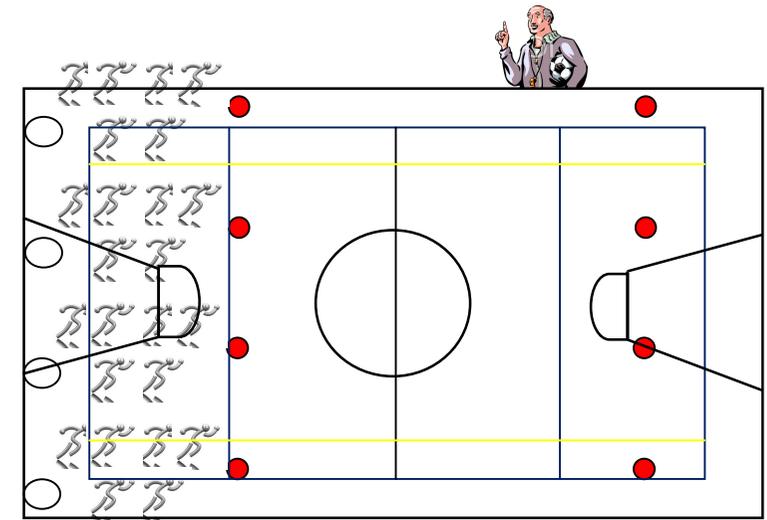
: Enseignant



: Cône de délimitation



: Cerceau de construction





Crédits images :

- <http://www.ilovegenerator.com/j-love-l-education-physique-938922>
- <http://www.clg-malraux-asnieres.ac-versailles.fr/spip.php?rubrique10>
- <http://brillenciel.free.fr/spip.php?article399>
- <https://sites.google.com/site/epsmodigliani/eps-et-echauffement>

