

Objectifs spécifiques de l'échauffement en musique

- Encourager la diversité dès l'échauffement
- Dynamiser la mise en train avec une musique motivante pour les enfants
- Exercer les différentes capacités de coordination [O-R-D-R-E]
- Instituer une activité « Rituel »
- proposer des exercices en progression sur toute l'année ou semestre
- Cognitif : mémorisation et concentration
- Reprendre un exercice d'un thème passé / préparer l'activité principale

Matériel

En fonction des exercices proposés (cerceaux, échelle de rythme/cannes de unihockey, cônes, cordes à sauter, ballons, etc.)

Lecteur CD ou MP3 : Cds 45''-15'' préparés

Tableau blanc pour marquer les exercices (ou feuille Java, flip chart, etc.)

Feutre spécial tableau blanc effaçable

[Utiliser le matériel à disposition dans la salle de gym + matériel personnel]

Principes du 45''-15'' (7-10 ans)

45 secondes de musique rythmée = temps de l'exercice

15 secondes de musique douce et lente = temps de récupération et changement d'exercice.

Echauffement = 10 exercices (10 minutes)

A la fin de l'échauffement, présenter aux élèves 1 ou 2 nouveaux exercices à intégrer lors de l'échauffement de la leçon suivante.
Proposer plusieurs exercices pour préparer l'activité principale



Astuces :

Installer tout le matériel avant le départ de la musique.

Présenter les exercices par écrit aux élèves au début de la leçon.

Création de la musique 45''-15'' : Logiciel gratuit « Audacity »

Garder une base d'échauffement commune entre les leçons [Course V1, cordes à sauter, gainage, etc.]

Pour les 5-7 ans : échauffement en musique 45''-15'' possible, mais difficile pour les enfants. Privilégier une segmentation des exercices : démonstration d'un ou deux exercices à la fois (pour arrêter la musique, utilité d'avoir une télécommande)

Exemple d'exercices 45''-15'' sur 10 minutes :

1. Course vitesse 1

2. Corde à sauter en avant [50 sauts pieds joints]

3. La planche (le sphinx) [tenir le plus longtemps possible à plat]

4. L'échelle ou cannes de unihockey [2-3 pas dans chaque case]

5. La marelle [2 pieds-1 pied- demi-tour à la fin]

6. Cônes : sauts de kangourou

7. Equilibre [plateaux, latéral ou avant-arrière] / Perches

[s'accrocher le plus longtemps possible ou grimper] 2 groupes

8. idem : perches / équilibre

9. Corde à sauter en mouvement [chevaux qui galopent]

10. 1 Ballon par enfant : passes en mouvement entre 2 personnes
[changer régulièrement de partenaires]

☆ Diviser la classe en trois groupes : chaque groupe reste à son exercice 45 secondes, ensuite changement dans un ordre déterminé.
Exercices placés en parallèle dans la même zone.



Classification des exercices par spécificité

[Capacités de coordination : ORDRE= Orientation/Réaction/Différenciation/Rythme/Equilibre]

[Autres domaines : force-agilité-vitesse- souplesse-gainage-endurance]

Orientation : Ex. 5 la marelle (demi-tour) ; Ex.10 : Ballon par enfant : passes en mouvement entre 2 personnes

Réaction : -

Différenciation : Ex.4 l'échelle ; ex.10 : 1 ballon par enfant : passes en mouvement entre 2 personnes ;

Rythme : Ex.4 l'échelle ; ex.5 la marelle ; ex.6 : cônes : sauts de kangourou ; ex.9 Corde à sauter en mouvement

Equilibre : Ex.7 ou 8 Plateaux

Coordination globale : Ex. 2 et ex.9 : corde à sauter statique ou en mouvement

Force et agilité : Ex.7 ou 8 perches

Vitesse : -

Souplesse : -

Gainage : Ex. 3 la Planche

Endurance : Ex. 2 et ex.9 : corde à sauter statique ou en mouvement



Astuces :

Lors de la leçon suivante, intégrer 1 exercice de souplesse ou de vitesse en fin d'échauffement (ex.10) pour s'exercer dans tous les domaines.

Exemples : Course sprint (V3) sur longueur de la salle de gym, Marche sur largeur [réaction-vitesse]

Assouplir l'arrière de la cuisse (muscle ischio-jambier)

Exemple d'exercices en progression pour la corde à sauter (simple-complexe)

en avant pieds joints - en arrière pieds joints - en avant pieds alternés - en mouvement - sur 1 pied - le rythme [1-1-2-2-3-3-2-2-1-1] - sauts écartés - pied gauche/2 pieds/pied droite - en mouvement avant-arrière avec $\frac{1}{2}$ tour du corps+corde - pas chassés en mouvement - 1 corde pour 2 enfants [10 sauts face à face, l'un à côté de l'autre] - sauts croisés - etc.