



Echauffement



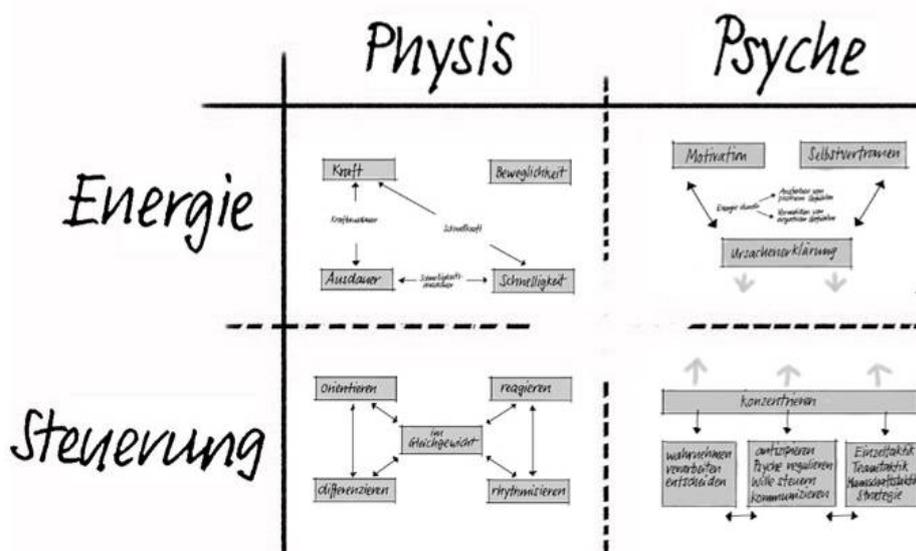
Présentation sur le thème mise route – échauffement

Présentation sur le thème mise route – échauffement

Pour préparer l'échauffement, je me pose les questions suivantes:

- Qui est le groupe cible
- Quels sont les objectifs à atteindre dans la partie principale (contenu / intensité)
- Comment dois-je intégrer le contenu (méthodes)
 - **Mise en route signifie aussi teambuilding.** Cela signifie qu'il faut proposer de nombreux exercices entre partenaires et par groupes
- L'échauffement se compose de deux parties :
 - Général et spécifique
 - Les participants doivent avoir du plaisir!

Contenu de l'échauffement général



- Inclure des composantes du domaine Psyche et Physis.
- Inclure des contenus du modèle de performance
- Echauffer le corps en entier, mobiliser les articulations et les muscles en général.
- Au niveau de la coordination - intégrer les éléments techniques
- Donner des tâches ludiques et tactiques

Les principes méthodologiques:

- Intensité: augmenter lentement jusqu'au niveau requis dans la partie principale
- Commencer avec des exercices généraux, puis passer aux exercices spécifiques
- Augmenter peu à peu la vitesse
- Augmenter peu à peu la difficulté
- Le principe de variation est mis en pratique (Les variation : situation, social, personnel, matériel)

Recueil d'idées de jeux

Jeux pour faire connaissance

Bonjour
Qui sommes-nous?

Jeux en cercle

Laver un éléphant

Mimer sa profession
Mimer sa passion
Nœud
Jacques a dit

Jouer à s'attraper

Prisonniers
Hôpital à prisonnier
S'attraper à deux
S'attraper en chaîne

Jeux de combat

Boxer les ombres
Boxer les mains ou les pieds
Lutte d'équilibre
Combat de pouce

Estafettes

Relais avec tâche technique
Relais de vitesse
Relais avec tâche tactique
Relais avec matériel

Jeux de balle

Balle à piqué
Balle au camp
Hackiball
Handball
Football
Unihockey

Description du recueil d'exercice et des jeux dans l'annexe, page 4-5

Échauffement spécifique

- Tonification des muscles déterminant pour la performance
- Exercices de coordination et de réaction spécifique à la discipline
- Intégration des schémas de mouvements spécifiques au sport
- Considérer l'intensité et le nombre de répétitions

Description du recueil d'exercice et des jeux dans l'annexe, page 4-5

Bonjour

Le groupe forme un cercle. L'enseignant se présente, puis lance la balle à quelqu'un. Cette personne se présente. Cette procédure est répétée jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté. Maintenant, l'enseignant lance la balle à une personne et annonce son nom. Le receveur relaie la balle à quelqu'un d'autre et annonce son nom. Répétez cette séquence jusqu'à ce que chacun connaisse les prénoms.

Qui est qui?

Tout le monde est en cercle. Le moniteur présente un mouvement (sauts avec écart, par exemple) et indique son nom. L'ensemble du groupe répète cet exercice en même temps et répète le nom du moniteur. La personne suivante montre un exercice différent (p.ex. tourner un bras) et indique son nom. etc

L'étoile filante

Les participants forment un cercle en se tenant la main. Un joueur se déplace en dehors du cercle (étoile filante). L'étoile filante sépare deux joueurs. Cette "explosion" expulse un participant à droite, l'autre à gauche. Les deux doivent courir autour du cercle pour retrouver leur place. Mais une place est occupée par l'étoile filante. Celui qui arrive en dernier devient la nouvelle étoile filante.

Tierspiel

Chaque participant reçoit un billet avec 2 noms d'animaux ou on les leur chuchote à l'oreille. Puis, debout en cercle avec les mains en l'air. Le moniteur appelle un nom d'animal. La personne doit alors immédiatement lever les jambes. En fin de jeux, le moniteur peut appeler le nom d'un animal que plusieurs personnes ou même que tous le monde a. Tout le monde tombe alors à terre.

Laver un éléphant

Le classique pour les jeunes enfants. Mimer comment on lave un éléphant (ventre, jambes, queue, oreilles, dents, dos ...) chacun montre un geste et les autres l'imitent.

Mimer un métier

Chacun doit présenter un mime d'une activité professionnelle. Les autres tentent de deviner et refont le même mime. Quand tout le monde a présenté une profession, vous pouvez demander à un enfant de mimer un métier que vous choisissez.

Déroulement d'une journée

Par exemple : dormir - se réveiller - monter les escaliers – s'étendre - aller aux toilettes – dresser la table - choisir des céréales - se servir du lait - faire la vaisselle – se doucher - etc

Noeuds

Les participants se tiennent côte à côte pour former un petit cercle. Ils ferment les yeux et saisissent deux mains d'autres participants au hasard. Les yeux ouverts, ils essaient ensuite de défaire le nœud sans lâcher les mains.

Chaos

Tout le monde tient dans un cercle: Tout le monde choisit une personne dans sa tête. Au signal chacun essaye de courir vers la personne qu'il a choisit. Idem en marche arrière.

Jacques a dit!

Le groupe se tient en cercle. Le moniteur commence : Jacques a dit « lever le bras », les participants lèvent le bras. Si le moniteur ne dit pas « Jacques a dit » avant de donner l'ordre, les participants ne doivent pas l'exécuter.

Robot

Par groupe de trois: Le programmeur essaye de ramener deux robots partis dans des directions opposées. En touchant l'épaule gauche / droite, le robot fait des rotations de 90 ° dans la direction appropriée.

La pieuvre

Une pieuvre est sur une ligne, les autres participants en face sur une autre ligne. Le terrain est ainsi limité. La pieuvre crie « pieuvre » les autres participants crient : „pieuvre, pieuvre, pieuvre“ et se dirige vers la ligne de la pieuvre. Celle-ci essaye de les capturer en tendant ces tentacules. Si un participant est touché il doit rester sur place et aider à attraper les autres au prochain tour.

Slalom humain

Les enfants se placent dans une colonne. La locomotive commence à avancer lentement et tire les wagons. Le dernier de la colonne parcourt un slalom et devient la locomotive, ainsi de suite. Variantes: Le moteur peut avoir des tempos différents, des types de pas différents ou aller à l'envers.

La mouche

Deux équipes sont sur le terrain. La première reçoit la balle et essaye de faire le maximum de passes sans que l'autre équipe ne parvienne à s'en emparer ou qu'elle ne tombe au sol. Puis on inverse les équipes.

Balle au camp

Idem que les mouches mais cette fois chaque équipe défend une ligne et essaye de poser le ballon derrière celle de l'autre équipe.

Jeux des sautoirs

Délimiter le terrain et y placer le même nombre de sautoirs que de participants. Au signal, chacun court vers un sautoir. A chaque tour, placer un sautoir en moins. Celui qui n'attrape rien doit faire un gage (ex : courir un tour de terrain).

Jeux des pêcheurs

Former deux équipes. Au milieu se trouve le pêcheur. Les deux équipes demandent, "pêcheur, pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau," le pêcheur dit par exemple: "très profondes," Les équipes: "Et comment pouvons-nous traverser la rivière?" Le pêcheur démontre un type de démarche. Puis les équipes essayent de traverser la rivière avec cette démarche mais les pêcheurs essayent de les attraper. L'équipe qui a le plus de rescapés gagne.

Ballons de baudruche

Les enfants courent dans une zone. Le moniteur lance plusieurs ballons de baudruche. Le but est de ne pas laisser tomber un ballon au sol mais il est interdit de les saisir. Variantes avec main gauche / main droite, pied gauche / pied droit, les épaules, la tête, etc. A la fin vous pouvez attacher un ballon sur la jambe de chaque enfant. Puis chaque enfant essaye de faire éclater ceux des autres enfants. Le dernier qui garde son ballon intact a gagné.