



COURONS, SAUTONS, BOUGEONS sur le chemin des Jeux Bolivariens



Fiche pratique : l'échauffement

L'échauffement sert à préparer le corps, mentalement et physiquement, à réaliser une tâche spécifique. Il permet d'augmenter la température corporelle, d'optimiser la performance et de diminuer les risques de blessures.

Même si les risques de blessures sont extrêmement faibles pour les élèves de primaire, la réalisation d'un échauffement avant chaque séance d'E.P.S. ou lors d'une A.P.Q. permet de créer :

- une routine utile à la mise en place de l'activité ;
- une habitude pour l'élève qui lui sera utile pour sa pratique sportive d'adolescent puis d'adulte.

Quelle que soit l'activité proposée, la première partie de l'échauffement peut être tout le temps la même. Cela permet, au fil des semaines et des répétitions, de demander à des élèves de prendre en charge ce temps (*travail sur la confiance en soi*).

Objectifs de l'échauffement : se préparer physiologiquement à l'activité.

Durée : il est recommandé de consacrer \pm 5 minutes pour cet échauffement en respectant un principe simple : la montée en régime et en intensité.

Déroulement :

- 1 Mise en mouvement de toutes les articulations : Placer les élèves sur deux rangés et faire faire les mouvements suivants (en essayant de garder toujours le même ordre) :
 - les cervicales : 3 rotations de tête d'un côté puis de l'autre ;
 - les épaules : mains posées sur les épaules puis faire 5 rotations vers l'avant (en amenant les coudes vers l'avant) puis 5 rotations vers l'arrière ;
 - les poignets : on croise les doigts des mains puis on fait 5 rotations dans un sens puis 5 de l'autre ;
 - le rachis : on se penche vers l'avant en essayant de toucher ses pieds. On maintient la position une vingtaine de secondes ;
 - le bassin : on écarte les pieds (largeur des épaules) puis on pose les mains sur les hanches, et on fait 5 rotations dans un sens puis 5 de l'autre ;

- les coxo-fémorales : assis en tailleur, plantes des pieds collées l'une contre l'autre et ramenées vers soi. Puis on « papillonne » avec les jambes de haut en bas une vingtaine de secondes ;
- les genoux : pieds joints, mains posées au-dessus des genoux puis on fait 5 rotations dans un sens et 5 de l'autre ;
- les chevilles : assis ou debout, cheville sur genou opposé, puis on fait 5 rotations de cheville dans un sens puis 5 de l'autre.

2 Étirements des muscles principaux en douceur :

- Muscles avant-bras : bras tendu vers l'avant avec paume des mains vers le haut. Avec la main opposée, on amène la main en flexion (maintient position 30 secondes) puis en extension (idem). On fait 2/3 séries.
- Chaîne postérieure de la jambe : assis jambe droite, on va se pencher vers l'avant pour attraper ses chevilles/pieds avec ses deux mains, puis on maintient la position 30 secondes. On le fait 3/4 fois.
- Quadriceps : debout, droit et en équilibre, on ramène un pied vers les fesses. On tient la position 30 secondes puis on change de jambe. On fait 3 séries.

3 Exercices cardio-vasculaires avec vitesse progressive

- 20 x genou-poitrine ;
- 20 x talon-fesse ;
- 10 x squats ;
- 10 x Jumping-Jacks (pieds joints et bras le long du corps puis on saute en écartant les jambes et en frappant dans les mains, les bras tendus au-dessus de la tête).

4 Course : 2/3 tours de terrain, ou aller-retour, tous ensemble afin de garantir un rythme peu soutenu.