
WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Pourquoi s'échauffer?

- Un bon programme d'échauffement prévient les blessures.
- La température corporelle augmente, les articulations sont lubrifiées et les muscles irrigués. Le corps est ainsi préparé pour les mouvements.
- Outre l'effet sur le corps, le psychisme est également un facteur important. Les participants se concentrent sur les exercices et sont en phase avec leur corps et les mouvements.

Comment s'échauffer?

- Bouger tout le corps
- Faire des grands mouvements
- Les exercices doivent être simples et sûrs
- Intensité modérée (se réchauffer)
- Favoriser la concentration des participants: p. ex. avec des directives changeantes
- La musique peut venir soutenir les mouvements (suivre le rythme)

Musique

Il est recommandé d'effectuer l'échauffement en musique. D'une part, les mouvements rythmiques améliorent la coordination et, d'autre part, la musique augmente la bonne humeur et motive les participants à une gymnastique active.

Propositions de chansons

- Green River – Bad Moon Rising
- Roy Orbison – Oh, Pretty Woman
- Gloria Gaynor – I am what I am
- The Beach Boys – Wouldn't it be nice
- The Supremes – You Can't Hurry Love
- Wham! – Wake me up before you go-go
- Les Humphries Singers – Mexico
- Bob Dylan – Like a Rolling Stone
- Scott McKenzie – San Francisco
- Tom Petty and the Heartbreakers – Learning to fly
- Roy Orbison – California Blue
- Aretha Franklin – I Say a Little Prayer
- Petula Clark – Downtown

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Contexte

- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: Step touch sur le côté (pas à gauche / à droite en suivant le mouvement de l'autre pied)

EXERCICE 1



Description: Poser le bâton sur la cuisse et, sur le rythme des pas, lever les bras en alternance sur les côtés.

EXERCICE 2



Description: Maintenir le bâton devant soi en étant penché vers l'avant et, sur le rythme des pas, lever les bras pour former un arc de cercle.

EXERCICE 3



Description: Poser le bâton sur les cuisses et, sur le rythme des pas, faire des cercles vers l'avant et l'arrière avec les épaules.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

EXERCICE 4



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, fléchir les genoux et tendre les bras vers l'avant.

EXERCICE 5



Description: Poser le bâton sur les fessiers et, sur le rythme des pas, lever les bras en alternance sur les côtés.

EXERCICE 6



Description: Maintenir le bâton avec les bras tendus au-dessus de la tête et faire des cercles avant et arrière des chevilles.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Contexte

- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: Step touch avant-arrière (pas vers l'avant/l'arrière en suivant le mouvement de l'autre pied)

EXERCICE 7



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, tendre les bras vers l'avant puis les replier.

EXERCICE 8



Description: Tenir le bâton sur les cuisses et, sur le rythme de pas, monter les bras vers le plafond.

EXERCICE 9



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, faire des rotations du haut du corps en alternance des deux côtés.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

EXERCICE 10



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, lever en alternance les genoux en direction du bâton.

EXERCICE 11



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, lever en alternance les jambes en direction du bâton.

EXERCICE 12



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, shooter en avant en alternance avec chaque jambe.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Contexte

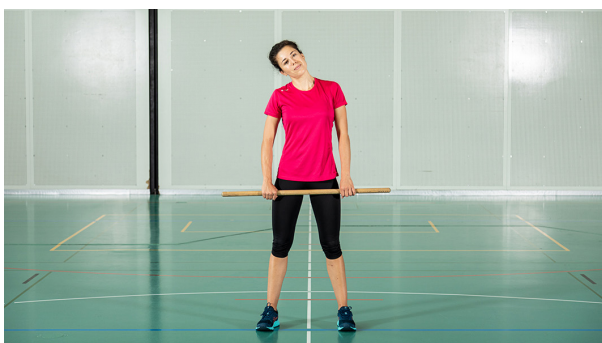
- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

EXERCICE 13



Description: Tenir le bâton au-dessus de la tête avec les bras tendus et pencher le haut du corps en alternance sur les côtés.

EXERCICE 14



Description: Poser le bâton sur les cuisses et pencher la tête en alternance sur les côtés.

EXERCICE 15



Description: Poser le bâton sur les cuisses et baisser puis lever la tête.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

EXERCICE 16



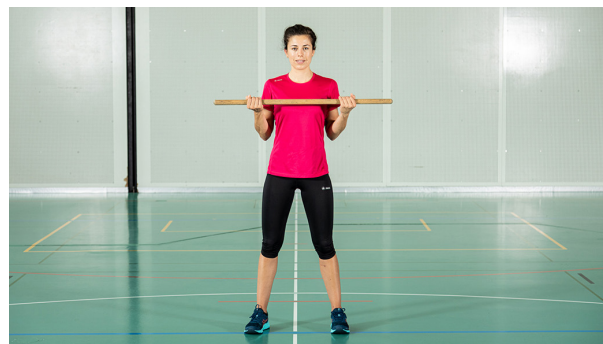
Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme de la musique, tendre les bras vers l'avant puis les replier.

EXERCICE 17



Description: Tenir le bâton devant soi en ayant le corps légèrement fléchi et, sur le rythme de la musique, pagayer avec les bras sur les côtés.

EXERCICE 18



Description: Poser le bâton sur les cuisses (paumes vers le haut) et, sur le rythme de la musique, monter les bras puis les tendre à nouveau.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Contexte

- Bâton de gymnastique: le maintenir vertical
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

EXERCICE 19



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme de la musique, ouvrir en alternance les bras sur les côtés.

EXERCICE 20



Description: Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur la musique, faire des rotations du haut du corps en alternance des deux côtés.

EXERCICE 21



Description: Tenir le bâton au-dessus de la tête avec les bras tendus et enrouler puis dérouler le dos, vertèbre par vertèbre.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

Contexte

- Bâton de gymnastique: le tenir des deux mains en appui sur le sol en position verticale
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

EXERCICE 22



Description: Sur le rythme de la musique, faire des ronds avec le bassin vers la gauche et la droite.

EXERCICE 23



Description: Sur le rythme de la musique, taper en alternance chaque pied sur le bâton.

EXERCICE 24



Description: Sur le rythme de la musique, soulever les talons puis les baisser.

WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

EXERCICE 25



Description: Sur le rythme de la musique, plier les genoux plus les tendre.

EXERCICE 26



Description: Sur le rythme de la musique, soulever en alternance les genoux vers l'avant.

EXERCICE 27



Description: Sur le rythme de la musique, lever en alternance les genoux sur les côtés.