
WARM-UP SANS MATÉRIEL

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 prêtent attention à leur corps et aux mouvements.

Comment s'échauffer?

- Bouger tout le corps
- Faire de 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 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 SANS MATÉRIEL

Contexte

- 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



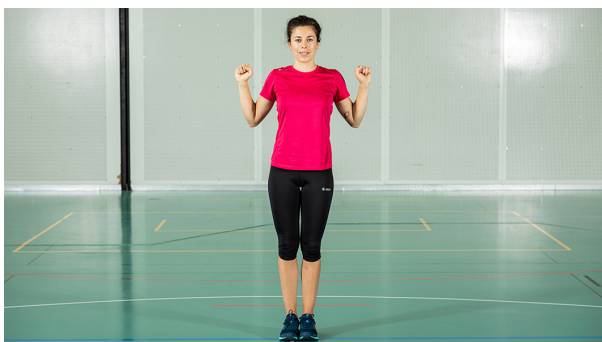
Description: Poser les mains sur les cuisses et, sur le rythme des pas, lever les bras en alternance sur les côtés.

EXERCICE 2



Description: Poser les mains sur les cuisses et, sur le rythme des pas, lever les bras sur les côtés.

EXERCICE 3



Description: Tenir les bras fléchis à côté du corps et, sur le rythme des pas, boxer avec les bras sur les côtés et les replier.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

EXERCICE 4



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

EXERCICE 5



Description: Laisser les bras tendus le long du corps et, sur le rythme des pas, faire des cercles avant et arrière des épaules.

EXERCICE 6



Description: Sur le rythme de la musique, tendre les bras vers l'avant et taper des mains dans le dos.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

Situation initiale

- 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: Mains sur les hanches et, sur le rythme des pas, tendre les bras vers le plafond.

EXERCICE 8



Description: Tenir les bras fléchis à côté du corps et, sur le rythme des pas, tendre les bras vers l'avant et replier.

EXERCICE 9



Description: Tenir les bras fléchis à côté du corps et, sur le rythme des pas, lever les bras sur les côtés.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

EXERCICE 10



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

EXERCICE 11



Description: Laisser les bras tendus le long du corps et, sur le rythme des pas, lever les bras vers le plafond.

EXERCICE 12



Description: Soulever les bras, fléchis, et, sur le rythme des pas, faire des cercles avant et arrière des épaules.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

Situation initiale

- Sur le rythme de la musique: Wide step sur le côté (pas à gauche / à droite en tapant l'autre pied, les pieds restent en ouverture)

EXERCICE 13



Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme des pas, faire des rotations du haut du corps des deux côtés.

EXERCICE 14



Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme des pas, tendre un bras devant soi et faire une rotation du haut du corps.

EXERCICE 15



Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme des pas, étirer un bras vers le plafond en penchant sur le côté.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

EXERCICE 16



Description: Lever les bras tendus en V et, sur le rythme des pas, rapprocher le genou et le coude opposés.

EXERCICE 17



Description: Lever les bras tendus en V et, sur le rythme des pas, tendre devant soi la jambe et le bras opposés.

EXERCICE 18



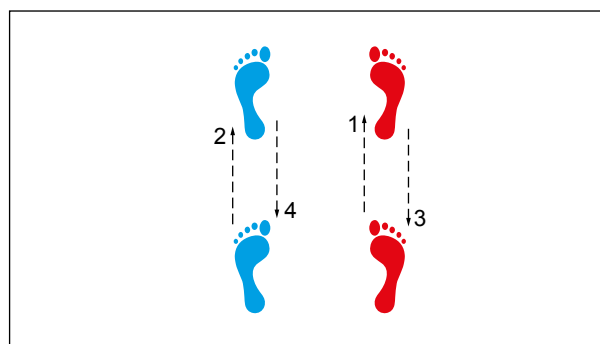
Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme des pas, kick en alternance de chaque jambe.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

Situation initiale

- Sur le rythme de la musique: aucun pas

EXERCICE 19



Description: Mains sur les hanches, faire un carré sur le rythme de la musique.

EXERCICE 20



Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme de la musique, fléchir et tendre les genoux.

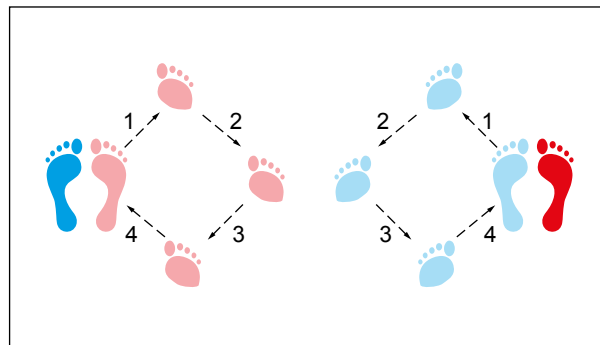
EXERCICE 21



Description: Laisser les bras tendus le long du corps et, sur le rythme de la musique, fléchir et tendre les genoux, en levant les bras vers l'avant.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

EXERCICE 22



Description: Mains sur les hanches, faire un triangle avec la pointe des pieds au rythme de la musique et en alternant jambe gauche et droite.

EXERCICE 23



Description: Mains sur les hanches, croiser la pointe des pieds derrière au rythme de la musique et en alternant jambe gauche et droite.

EXERCICE 24



Description: Mains sur les hanches, croiser le talon devant au rythme de la musique et en alternant jambe gauche et droite.

WARM-UP SANS MATÉRIEL

Situation initiale

- Sur le rythme de la musique: aucun pas

EXERCICE 25



Description: Mains sur les hanches et, sur le rythme de la musique, taper la pointe du pied derrière soi en croisant, et tendre le bras opposé vers l'avant.

EXERCICE 26



Description: Sur le rythme de la musique, faire des side touch, maintenir les bras levés et tendus et, sur le rythme des pas, enrouler et dérouler la colonne, vertèbre par vertèbre.

EXERCICE 27



Description: Sur le rythme de la musique, faire des side touch, maintenir les bras levés et tendus et, sur le rythme des pas, les baisser sur les côtés et les relever.