



***MALLETTE D'OUTILS
D'ÉCHAUFFEMENT***

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT *Aperçu*



Activation du système cardiovasculaire

Page	Nom	Source
9	Pépinière d'idées	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
Formes de course		
8	Course en 8	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
10	Jogging de robot	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
10	Course en ligne	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
Echauffement en musique		
11	Aérobic	<i>Exercice traditionnel</i>
11	Vidéos de Fit en hiver Dance	<i>Site internet Fit en hiver</i>
12	Discojogging	<i>Exercice traditionnel</i>
12	Mots croisés	<i>Exercice traditionnel avec adaptations propres</i>
13	Saut à la corde	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
Formes de jeu sans sprint		
14	Echange de ballon	<i>Exercice propre</i>
15	Rotation à l'Emmentaloise	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
15	Un.e contre deux	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
Formes de jeu avec sprint		
16	Quête de cerceau	<i>Harder, Hunziker, Markmann, Weber, (2006)</i>
16	Glissade sur tapis	<i>Exercice traditionnel</i>
17	Estafettes	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
19	Balle assise américaine	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
19	Balle assise à deux	<i>Sutter (2012)</i>
20	Course-poursuite avec sautoirs	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
20	Attrape-familles	<i>Sutter (2012)</i>
20	Balle attrapée	<i>Sportunterricht.ch</i>
21	Balle brûlée d'Alaska	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT *Aperçu*



Mobiliser le corps

Page	Nom	Source
23	Pépinière d'idées	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
Flux (déroulement mobilisation)		
24	Pre-jogging flux	<i>Exercices originaux</i>
25	Flux 1	<i>Exercices originaux</i>
26	Flux 2	<i>Exercices originaux</i>
27	Flux 3	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
28	Flux salutations au soleil	<i>Exercice traditionnel</i>
Movement preps (exercices dynamiques préparatoires de souplesse)		
30	Movement prep en avant	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
30	Movement prep en arrière	<i>Schönegge : Fit for Fun, adaptations</i>
31	Marche sur les mains	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
31	Position accroupie façon sumo	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
31	Etirement des mollets	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
32	Balance	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
32	Balance variation	<i>Schönegge: Fit For Fun, avec adaptations</i>
33	World's greatest stretch	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
34	Grand pas de côté	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
34	Grand pas croisé	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
35	Roulement du bassin	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>
35	Scorpion couché	<i>Fit en hiver Training (2018)</i>

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT Aperçu



Renforcement musculaire

Page	Nom	Source
37	Pépinière d'idées	<i>Fit en hiver Training (2018) et exercice traditionnel avec adaptations</i>
38	Bring Sally Up par Moby	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
39	Echauffement avec bingo	<i>Exercices</i>



Coordination des mouvements

Page	Nom	Source
41	Pépinière d'idées	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
42	Chaos de ballons	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
42	Apprentissage de noms	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>
42	Course de ballons	<i>Exercice traditionnel avec adaptations</i>

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

Introduction

L'échauffement avant le sport est un élément important de la préparation physique et mentale à l'effort à venir. Le corps est préparé à différents niveaux avec, à la clé, un effet d'amélioration des performances et de prévention des blessures. Les muscles, les ligaments et les tendons deviennent plus extensibles et l'absorption d'oxygène est stimulée. Grâce à la sensibilité accrue des voies nerveuses, les réactions sont plus rapides à l'état d'échauffement (Hegner, 2015, pp. 250 et 251). De plus, la mise à disposition d'énergie est modifiée en fonction de l'effort à venir. L'échauffement prépare à l'entraînement, tout en veillant à ne pas provoquer un épuisement précoce (Häusser, 2017).

Les principes de base pour l'élaboration d'un échauffement consistent à impliquer autant que possible tout le corps et d'augmenter progressivement l'intensité. Les articulations devraient être lubrifiées par une mobilisation, de sorte que les chocs (p. ex. lors de sauts) puissent être mieux amortis. L'accent doit être mis spécifiquement sur les groupes musculaires sollicités lors de l'entraînement (Hegner, 2015, pp. 250 et 251).

Il faut par ailleurs veiller à ne pas effectuer d'efforts unilatéraux et ne pas atteindre la limite de charge (Felchner, 2021). Au lieu de faire des étirements statiques lors de l'échauffement, il est conseillé de faire des étirements dynamiques, c'est-à-dire avec des mouvements de bascule (Häusser, 2017). La durée de l'échauffement est personnelle et dépend du sport, du moment de la journée, etc. ; à titre indicatif, on peut recommander 15 à 20 minutes (Hottenrott et Hoos, 2013). L'échauffement matinal doit être plus long qu'en soirée. De même, l'échauffement doit gagner en longueur et en complexité avec l'âge (Marktschfel, 2024).

Tout aussi important que la partie principale de votre leçon, l'échauffement peut préparer le contenu que vous planifiez et que vous voulez réaliser dans la partie principale.

Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

Introduction

Ce chapitre vous propose des indications sur la manière de composer un entraînement personnalisé pour votre groupe.



Mallette d'outils

Tous les exercices et jeux présentés ont été répartis dans les quatre catégories suivantes :



Activation système cardiovasculaire



Mobiliser le corps



Renforcement musculaire



Coordination mouvements

Pour qu'un échauffement soit global, il est absolument nécessaire de faire des exercices tirés des deux catégories suivantes :

- **activation du système cardiovasculaire**
- **mobiliser le corps**

De plus, l'échauffement peut préparer les contenus d'entraînement de la partie principale. Par exemple, des exercices de renforcement musculaire et de coordination peuvent être utilisés si la partie principale se concentre sur les sauts et les exercices d'équilibre. Il est possible de le faire à l'aide

de légers exercices de renforcement et/ou de coordination, et ce indépendamment de la charge à venir. Il est important que la mobilisation et la stimulation du système cardiovasculaire aient lieu avant le renforcement. Les différentes catégories peuvent être combinées à volonté.

Les illustrations suivantes (icônes) s'appliquent aux jeux et exercices :



Exécution



Remarques



Variante



Matériel



Groupe musculaire sollicité




Forme sociale

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

Introduction

Exemple

Voici un exemple d'échauffement tiré de notre mallette d'outils.

Durée	Forme sociale	Matériel	Composantes
15 min.	seul/dans deux groupes de même taille	<ul style="list-style-type: none"> tapis fin ballons variés 	

Exercice	Durée	Page
Pre-jogging flux	5 min.	24
Rotation à l'Emmentaloise	5 min.	15
Chaos de ballons	5 min.	42

Remarques

- Pour les personnes âgées ou ayant des problèmes d'articulation, il est recommandé de mobiliser les articulations avant le jogging.
- Selon le niveau du groupe, vous pouvez travailler avec différents niveaux de difficulté et indiquer des possibilités de variation. Il est important que les participant.e.s ne soient pas déjà surchargé.e.s par l'échauffement.
- Certains exercices (surtout les formes de jeu) ne peuvent pas être attribués à une seule catégorie. Les illustrations (icônes) permettent de voir si un exercice est attribué à plus d'une catégorie.



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

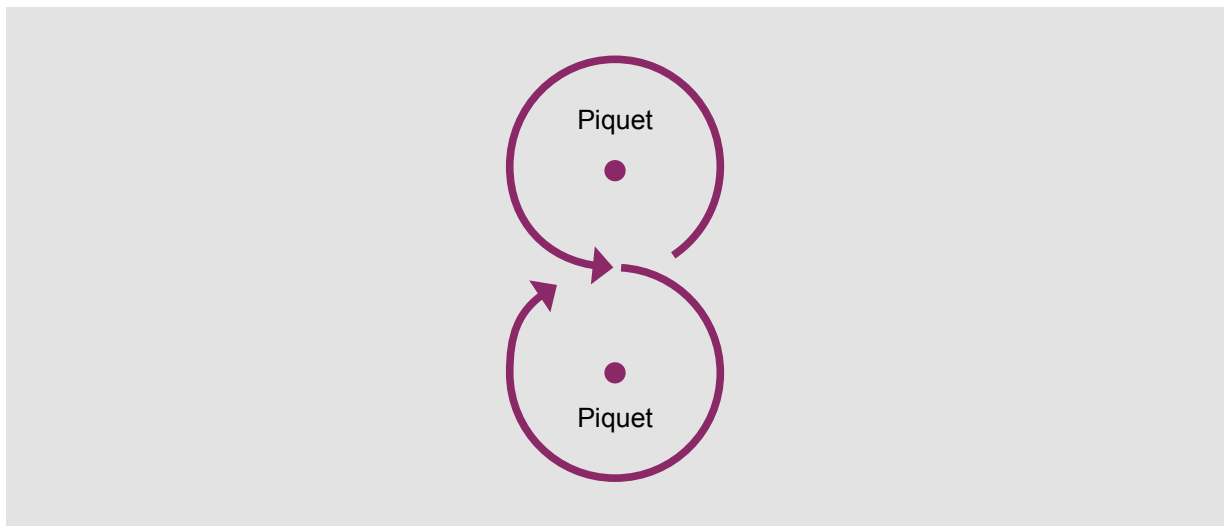
Introduction

Commencez les jeux avec une intensité faible puis augmentez progressivement. Les participant.e.s doivent avoir effectué un échauffement avant de sprinter.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

Course en 8



tout le monde court dans la même direction en dessinant plusieurs fois un huit et en changeant de mode de déplacement.

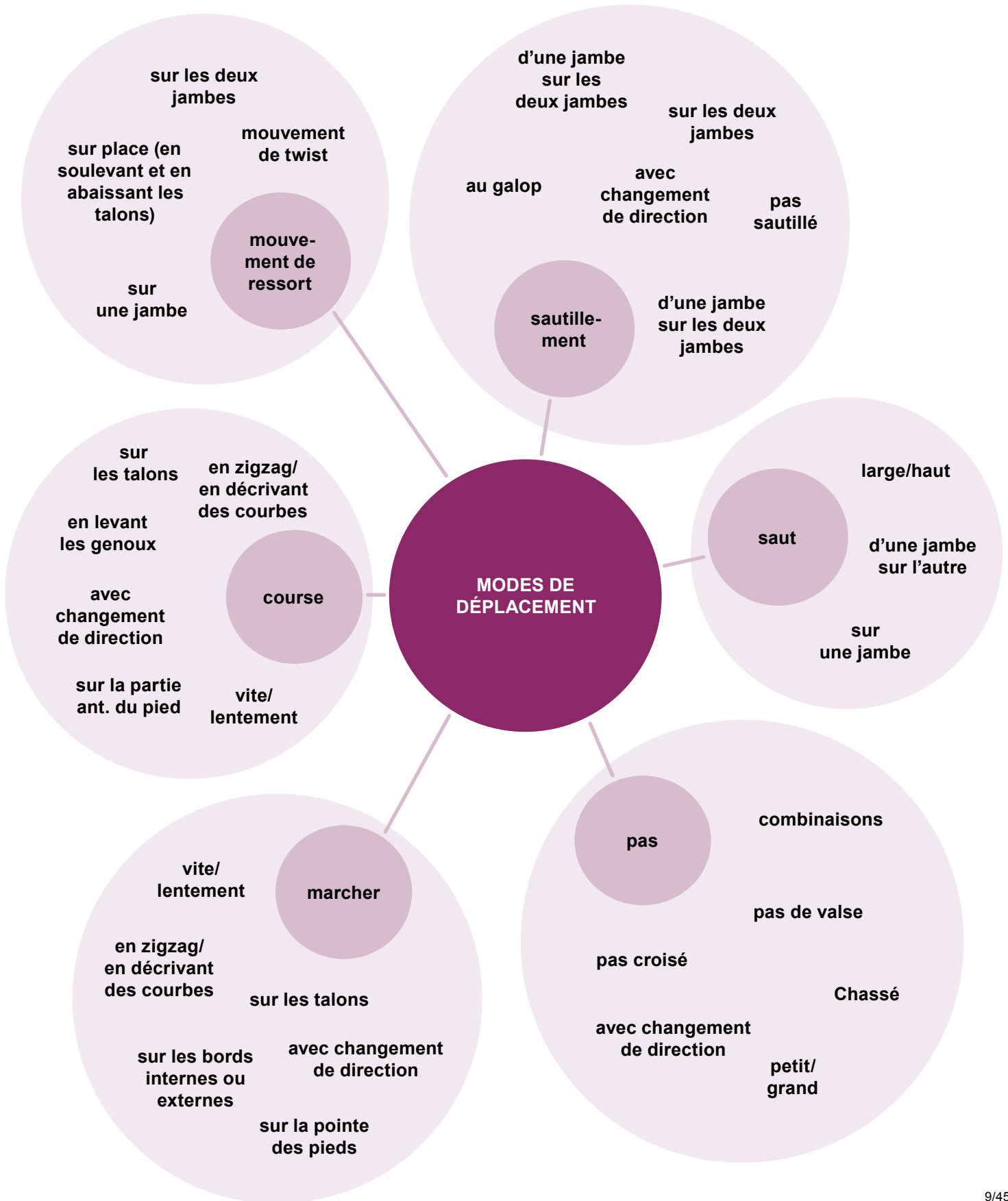


Deux piquets ou cônes



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Pépinière d'idées





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Les formes de courses

Jogging de robot



Former des groupes de trois, avec chaque fois deux robots et un programmeur. Dos à dos, les robots sont guidés par le programmeur qui les touche. Ils font du jogging de manière détendue. L'objectif du programmeur est de les remettre ensemble.

Règles:

- Signal : tape sur l'épaule gauche = tourner 90° à gauche, tape sur l'épaule droite = tourner 90° à droite.
- Début: il est permis de ne pas contrôler les robots pendant 5 secondes.
- Lorsqu'un robot atteint le mur, il fait du jogging sur place.



Les programmeurs doivent faire attention aux autres groupes pour éviter des collisions.



Possibilité de gérer la vitesse du jogging via la musique.

Course sur lignes



Les participant.e.s se déplacent sur les lignes de la salle. Un mode de déplacement par couleur de ligne.



- Les participant.e.s essaient de courir différemment une forme ou une lettre.
- Les participant.e.s font en outre rebondir un ballon ou doivent exécuter une tâche supplémentaire
- Terminer par une course-poursuite sur les lignes en veillant à ce que les participant.e.s soient bien échauffé.e.s.



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Echauffement en musique

La musique est un bon moyen d'accompagner un échauffement et de préparer les participant.e.s à l'entraînement. Voici ci-après des idées sur la manière d'intégrer la musique dans l'échauffement.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

Aérobic

Les pas d'aérobic sont une idée d'échauffement en musique. Cet échauffement s'adresse aux moniteurs.trices qui connaissent les pas d'aérobic.



Le ou la moniteur.trice effectue des pas et les participant.e.s l'imitent. .

Pas: march, step touch (de côté, en avant, en arrière), side to side, slide, V-step, A-step grapevine



sur un step ou un banc



stepper, banc, musique

Est aussi entraîné :



Vidéos de Fit en hiver Dance

Différents modes d'échauffement de danse tirés de Fit en hiver Dance peuvent servir à stimuler le système cardiovasculaire et à intégrer les tâches de coordination dans l'échauffement. Les vidéos et documents sont téléchargeables dans le domaine du login. Les vidéos suivantes sont adaptées:

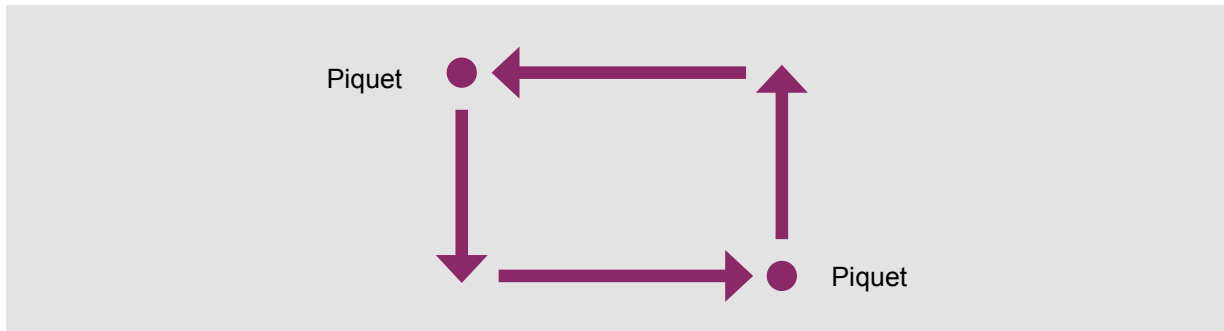
- catégorie Ragga Dancehall : cardio
- catégorie Ragga Dancehall : warm up
- catégorie Dance Pop : warm up
- catégorie Pop : warm up 2



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Echauffement en musique

Discojogging



Former deux groupes, qui se placent près d'un piquet/point de départ (en rouge sur la photo). Un membre du premier groupe montre un mode de déplacement et tout le monde l'adopte pour se diriger de l'autre côté de la salle (flèche bleue). Ensuite, jogging le long de la partie courte de la salle (flèche grise). Une fois arrivés au point de départ, un membre de l'autre groupe montre un exercice. Mettre de la musique adaptée.



Musique disco stimulante de manière à inciter les participant.e.s à faire des pas de danse.



2 piquets

Mots croisés

Mot	Exercice
Dr Parkingmeter de Mani Matter	
20gi	Se coucher sur le ventre
Post	Saut tendu
Auto	S'asseoir
On the Floor de Jennifer Lopes	
On the floor	1 burpee



Choisir une chanson avec des mots récurrents et attribuer un mouvement à chaque mot. Les participant.e.s se déplacent librement dans la salle et exécutent les mouvements dès qu'ils entendent le mot.



chanson, installation de musique

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Echauffement en musique

Saut à la corde sur place ou en mouvement

Basic Jump



Jogging



Lever les genoux



Croiser (avec ou sans saut intermédiaire)



Skieur.se



Kick step



Criss cross



Course sautée



A deux



Les participant.e.s effectuent différentes formes de sauts sur place ou en mouvement, éventuellement en musique avec rythme adapté (120–130 BPM).



Mobiliser les chevilles et les genoux avant de commencer à sauter. Sauter à la corde pendant au moins 5–10 minutes.



1 corde à sauter par participant.e

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu sans sprint

Ce chapitre contient des formes de jeu qui se prêtent bien à un échauffement et qui ne devraient pas proposer de sprints. Afin d'activer le système cardiovasculaire, veillez à éviter les longues périodes d'attente.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

Echange de ballons

Ballon	Déplacement	Passe
Ballon de basket	Faire rebondir	via passe au sol ou directe
Ballon de football	Dribbler	Passe avec le pied
Ballon de handball	Jogging ou faire rebondir	Lancer d'une main
Balle de tennis	Jogging	Passe au sol
Balle de softball	Jogging	Passe directe



Convenir au préalable des différents moyens de communication et du moment de passe du ballon (contact visuel, hochement, etc.)



un ballon par personne (ballons variés)

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu sans sprint

Rotation à l'Emmentaloi



Un nombre pair de tapis fins sont répartis dans toute la salle et deux groupes de taille égale sont formés. Au début, la moitié des tapis est posée au sol, face colorée et l'autre moitié, face grise vers le haut. Pendant un certain temps (2–3 min.), les deux groupes ont le temps de retourner les tapis. Un groupe veut que les tapis soient placés avec la face colorée vers le haut, l'autre groupe veut que les tapis soient placés avec la face grise vers le haut. Au groupe qui aura le plus de tapis de sa couleur vers le haut à la fin du temps imparti.



au moins 14–16 tapis fins

Est aussi entraîné :



Un.e contre deux

Tâche pour personnes seules	Exercices pour personnes à deux
Effectuer 3 tours en courant	Sauter à la corde
Sauter 100× à la corde	Plier les genoux
100 pantins	Faire des tours en courant et se passer le ballon
20 appuis faciaux	Flexion du tronc



Former des groupes de trois. Deux personnes font un exercice pendant le temps nécessaire à la troisième personne pour accomplir une tâche. Ensuite, changer de personne. Chaque personne effectue chaque exercice une fois.



cordes à sauter, ballons (en fonction de l'exercice choisi)

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Les formes de jeu qui comportent des sprints ne sont que partiellement appropriées comme échauffement. Afin de minimiser le risque de blessure, un bref échauffement devrait déjà avoir eu lieu au préalable. Il peut s'agir d'une forme de course sans sprint ou d'un exercice de coordination. Afin de stimuler le système cardiovasculaire, veillez à éviter les longues périodes d'attente pendant le jeu.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

Quête de cerceau



Les participant.e.s courent librement en salle ou selon le mode de déplacement en musique. A l'arrêt de celle-ci, tout le monde part à la recherche d'un des cerceaux répartis au sol. Il y a un cerceau de moins que le nombre de participant.e.s.



- Tâche supplémentaire : la personne sans cerceau effectue un exercice de renforcement ou d'étirement et tous les autres l'imitent (10–15x). Puis on continue.
- Autre tâche à l'arrêt de la musique : les participant.e.s touchent les 4 parois de la salle avant de revenir au milieu.



plusieurs cerceaux (à peu près le même nombre que de participant.e.s)

Glissade sur tapis



Former des groupes de 4–5 personnes. Chaque groupe a un tapis épais devant soi, côté rugueux contre le sol. Les participant.e.s sautent chacun à leur tour sur le tapis en essayant de le faire bouger jusque de l'autre côté de la salle. Après avoir sauté, ils et elles courent de l'autre côté de la salle et viennent se repositionner dans leur groupe.



Selon le nombre de participant.e.s dans les groupes, sauter à deux ou trois simultanément.



2–6 tapis épais (en fonction du nombre de groupes)



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Estafettes

Entre deux et six groupes de même taille (en fonction du nombre de gymnastes et de tâches) doivent effectuer la tâche aussi vite que possible puis revenir vers le groupe. Les gymnastes partent du point de départ (piquet) pour aller à l'arrivée (piquet) en courant, font le tour du piquet et reviennent en courant. Une seule personne court pendant que les autres attendent au point de départ. Une fois arrivée au point de départ, la personne passe le relais à la suivante en lui frappant dans la main. Continuer jusqu'à ce que tous les membres du groupe aient effectué la tâche.

a Estafette à rajout



A court vers le piquet et revient en courant. Une fois A de retour, B s'élance, etc. Après chaque course effectuée, une nouvelle personne peut venir se rajouter. Une fois que tout le monde a couru, A passe son tour, puis B, etc.



piquets

b Estafette avec cartes de jass



Chaque groupe a 9 cartes de jass de même couleur réparties derrière le piquet, face au sol. L'objectif consiste à les ramener dans l'ordre. A court vers les cartes, les retourne et dès qu'il a la prochaine, la ramène. Il faut reposer les autres par terre. Toutes les cartes derrière le piquet doivent être cachées. Les groupes peuvent mettre au point une tactique.



piquets, cartes de jass



STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Estafettes

c Estafette à tapis



Chaque groupe reçoit deux bouts de moquette. Une personne pose les pieds sur un bout et les mains sur l'autre pour se rendre jusqu'à l'arrivée. Il est possible de les porter pour revenir et les transmettre à la personne suivante.



- poser chaque pied sur un tapis et se déplacer ainsi
- position d'appui facial, pieds sur le tapis, et se déplacer ainsi,
- position d'appui facial, mains sur le tapis, et se déplacer ainsi



- piquets, bouts de tapis (ou chiffons)

Est aussi entraîné :



d Estafette avec ballon



Il y a différents moyens de transporter des ballons.



- Transport à deux : deux personnes colent un ballon entre eux (ne pas tenir avec les mains) et se déplacent ainsi jusqu'au but puis reviennent en arrière.
- La personne qui court fait rebondir un, voire deux, ballon(s)
- Deux personnes courent en même temps vers le but puis reviennent en se faisant des passes avec un ballon (avec les mains ou les pieds). Ne pas se contenter de courir, mais effectuer aussi un nombre minimum de passes.



- piquets, ballons

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Balle assise américaine avec tours de jogging



Plusieurs ballons sont en jeu et tout le monde joue contre tout le monde. Partie de balle assise sur le terrain de volley-ball. Les participant.e.s essaient de viser quelqu'un avec la balle (ne pas viser la tête). Les personnes touchées doivent faire un tour de terrain en courant jusqu'à ce que la personne ayant touché soit touchée à son tour.



Si la partie dure trop longtemps, libérer les personnes pour que tout le monde recommence à jouer.



ballons

Est aussi entraîné :



Balle assise à deux



Former des équipes de deux personnes avec plusieurs ballons en jeu. Les équipes peuvent se faire des passes mais elles ne peuvent pas courir avec le ballon en mains et essayer de viser d'autres personnes (interdiction de viser la tête). Les personnes touchées doivent s'asseoir et peuvent être libérées soit par une passe de leur partenaire ou par un ballon roulant qu'elles attrapent. Si les deux membres de l'équipe sont par terre, ils doivent effectuer une tâche complémentaire (par exemple faire deux tours de terrain) pour pouvoir continuer à jouer.



ballons

Est aussi entraîné :





STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Course-poursuite avec sautoirs



Il existe trois types de participant.e.s à attraper, identifié.e.s par des sautoirs de couleurs différentes. Chaque couleur a une variante différente de la manière dont les participant.e.s ne peuvent pas être attrapé.e.s. Cela signifie que les attrapeurs avec un sautoir vert ne peuvent par exemple pas attraper les personnes qui font des appuis faciaux et ceux avec un sautoir rouge ne peuvent pas attraper les personnes qui se tiennent sur une jambe. Varier à son bon vouloir les exercices pour lesquels on ne peut pas être attrapé.



Bracelets de jeu (différentes couleurs)

Est aussi entraîné :



Attrape-familles



Des poursuivant.e.s (avec sautoir) sont défini.e.s à l'avance. Les gymnastes se déplacent dans la salle au son de la musique. Dès que la musique s'arrête, le responsable crie un nombre. Les gymnastes doivent alors former des groupes avec le nombre correspondant. Dans ces groupes, les gymnastes sont protégé.e.s des poursuivant.e.s. Les attrapeurs deviennent des participant.e.s pour la partie suivante.



Bracelets de jeu

Balle attrapée



Former des équipes. Deux équipes s'affrontent sur un terrain défini au préalable. L'équipe en possession du ballon essaie de se le passer le plus souvent possible. Un point est attribué pour cinq passes. L'équipe adverse essaie d'intercepter le ballon. Si le ballon tombe par terre ou si l'équipe adverse l'attrape, la possession du ballon passe à l'équipe qui a défendu. Le comptage recommence de zéro.



un ballon pour deux équipes, éventuellement délimitation du terrain

Est aussi entraîné :



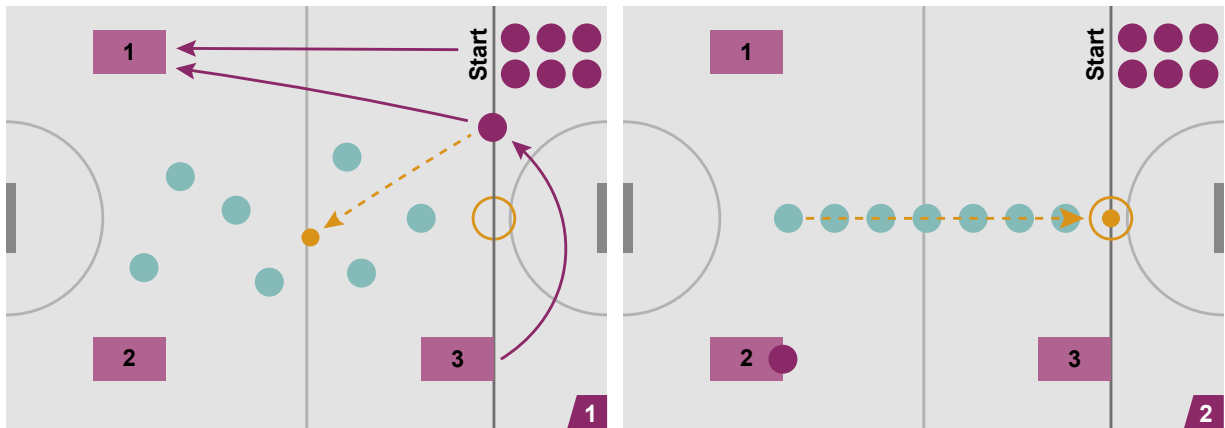


STIMULER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Formes de jeu avec sprint

Balle brûlée d'Alaska

La balle brûlée se joue en deux équipes de taille égale. L'équipe qui court (violet) essaie de faire le plus grand nombre possible de tours dans un laps de temps donné (3–5 min.) sans se faire «brûler». Un tour est lancé lorsqu'une personne qui court met le ballon en jeu et part ensuite en direction du premier tapis. La tâche de l'équipe de terrain (turquoise) est d'amener ce ballon le plus rapidement possible à la personne près du cerceau. Cette personne lance le ballon dans le cerceau et crie à haute voix «brûlé». Les personnes de l'équipe en course qui ne sont pas en sécurité sur un tapis à ce moment-là sont «brûlées» et doivent retourner au départ. Elles ne peuvent donc pas terminer leur tour et ne marquent donc pas de point. Un point n'est attribué que si une personne en course arrive jusqu'au dernier tapis. Chaque personne est libre de faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Il devrait toujours y avoir une personne au départ pour remettre la balle en jeu..



Le jeu fonctionne comme la balle au prisonnier normale. La variante implique que l'équipe de terrain ne peut crier «brûlé» que lorsqu'elle a fait rouler le ballon 1× sous les jambes de tous les membres de l'équipe. Il est préférable que l'équipe forme une ligne derrière celui qui attrape le ballon, puis que le ballon roule entre les jambes et que la personne la plus en arrière crie «brûlé». Ainsi, l'équipe de course a plus de temps pour courir et tout le monde est en mouvement.



4 tapis fins pour délimiter les angles, un ballon

Est aussi entraîné :





MOBILISER LE CORPS

Introduction

Comme il est actuellement déconseillé de faire des étirements statiques pour s'échauffer, nous n'avons volontairement pas rédigé de chapitre à ce sujet. Les mouvements dynamiques et la mobilisation de l'entier du corps sont bien plus importants pour l'échauffement. Les flux de mobilisation mentionnés ci-après contiennent plusieurs composantes qui sont importantes pour un échauffement global. Il est possible de choisir parmi ces exercices ceux qui conviennent le mieux en fonction des régions du corps qui seront ensuite sollicitées.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).



MOBILISER LE CORPS

Pépinière d'idées



- mouvements lents et contrôlés
- attention à avoir un maintien correct

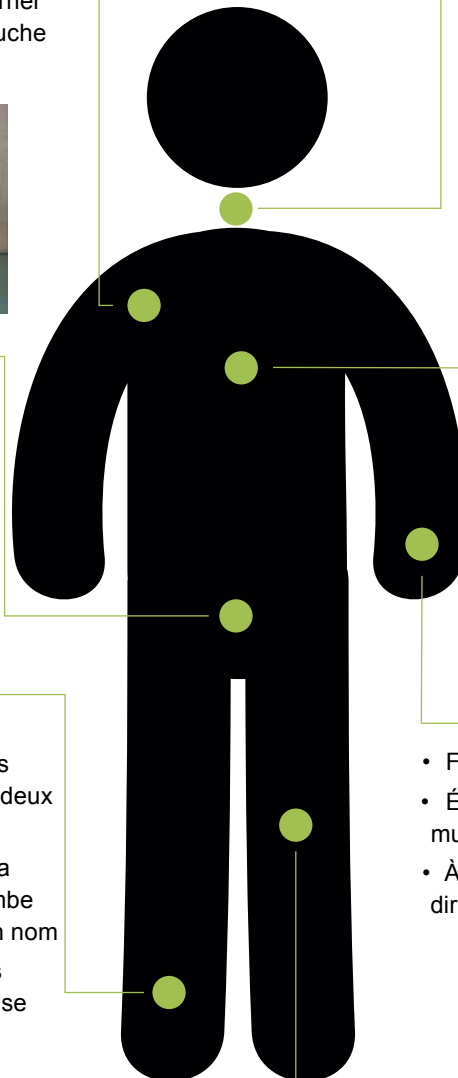
- Lever les épaules et les baisser
- Faire des cercles avec les épaules (sans les bras)
- Faire des cercles avec les bras avant, en arrière, en sens inverse
- Egyptien : tendre les bras à l'horizontale, paumes tournées vers le haut, tourner la tête à droite, tourner la main gauche vers l'intérieur. Changer de côté..



- Bouger la tête de haut en bas
- Pencher la tête de côté
- Tourner la tête à gauche et à droite

- Tendre les bras horizontalement vers l'arrière et ouvrir la cage thoracique (inspirer), se prendre les mains devant et faire le dos rond (expirer).
- Debout, positionner un bras derrière et regarder en arrière, changer de côté.
- Sur le dos, poser les deux genoux de côté en alternant.
- Position couchée, ramener le genou droit vers la poitrine, laisser la jambe gauche tendue. Laisser maintenant tomber le genou droit sur le côté gauche. Laisser tomber le bras droit et regarder à droite. Changer de côté.

- Debout sur une jambe, la jambe libre fait de grands cercles au niveau du bassin (d'avant en arrière et vice-versa)
- Le bassin fait des cercles
- Faire des cercles avec le bassin. Variante : dessiner un huit.



- Debout, jambes serrées, faire des cercles avec les deux genoux
- Sur une jambe, la cheville de la jambe libre dessine son nom
- Sur la pointe des pieds, monter et se baisser

- Faire des cercles avec les poignets
- Étirer légèrement, l'autre main ou le sol/ mur faisant de la résistance
- À quatre pattes, faire du sur-place et se diriger dans différentes directions

- Debout, jambes serrées, faire des cercles avec les deux genoux (changer de direction)
- Debout sur une jambe, faire de petits cercles au niveau du genou de la jambe libre (changer de jambe d'appui et de direction)
- Debout sur une jambe, lever le genou et basculer (changer de jambe d'appui)
- Debout sur une jambe, lever le genou en arrière et basculer (changer de jambe d'appui)



MOBILISER LE CORPS Flux (de mobilisation)

Lors d'un flux (exercices de mobilisation), il s'agit d'échauffer le corps par des exercices dynamiques de mobilisation. Les éléments qui comptent sont les mouvements et rotations avec les articulations afin d'activer le corps tout entier. Attention à effectuer les suites de mouvement sans interruption, dans un flux continu, en évitant tout mouvement brusque.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).

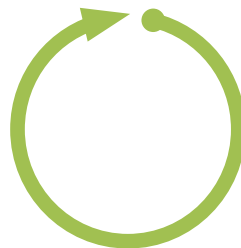
Pre-jogging flux

5 Bras vers le sol, ramener les jambes et rouler vers la station

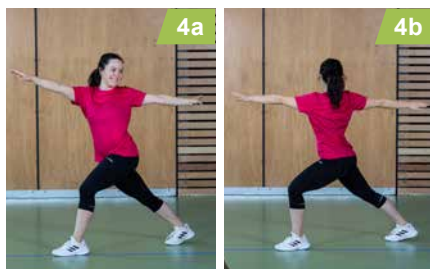


1 Se lever sur la pointe des pieds puis s'abaisser

2 Mains posées sur les cuisses, faire le dos rond, revenir à la position de départ et ouvrir la cage thoracique



4 Faire un grand pas, tourner le haut du corps à droite et à gauche



3 Lever la jambe vers la poitrine et faire un grand pas en arrière



effectuer la suite de mouvements en entier 5–10× en changeant de côté à chaque fois.

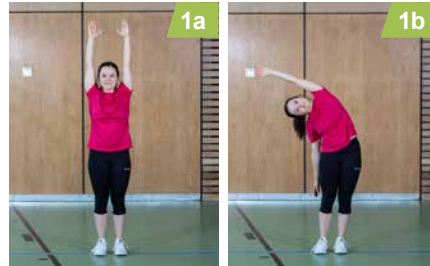
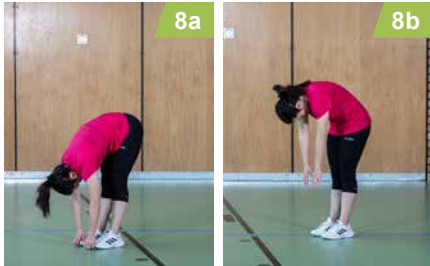
Est aussi entraîné :



MOBILISER LE CORPS *Flux (de mobilisation)*

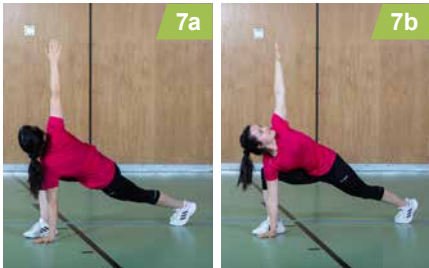
Flux 1

8 Jambes serrées, mains sur les pieds, rouler et dérouler



1 Tendre les bras en l'air en inspirant et se pencher de côté en expirant

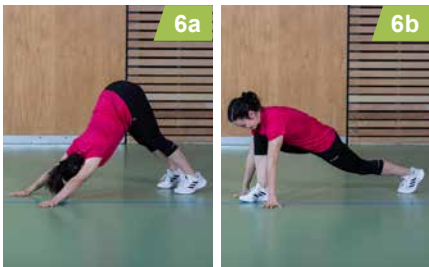
7 Ouvrir la poitrine de côté



2 Sur la pointe d'un pied tandis que l'autre reste au sol, alterner les deux côtés



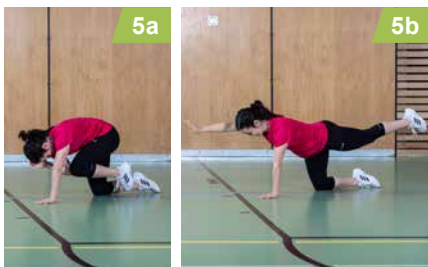
6 Position du chien tête en bas, poser une jambe en avant



3 Dérouler et se déplacer à quatre pattes



5 Le coude droit touche le genou gauche puis tendre à l'équilibre. Changer de côté.



4 Faire le dos rond à l'expiration et faire le dos (légèrement) creux à l'inspiration



effectuer tout le mouvement 5–10× en changeant de côté à chaque fois

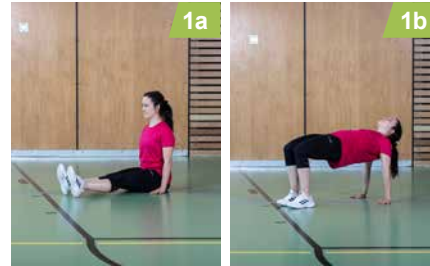
Est aussi entraîné :



MOBILISER LE CORPS Flux (de mobilisation)

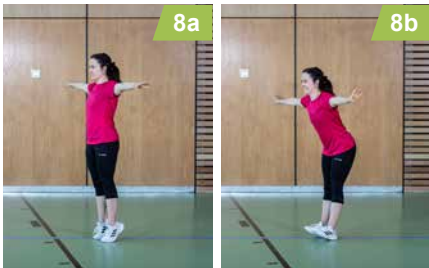
Flux 2

9 Mains sur les cuisses, faire le dos rond, revenir à la position de départ et ouvrir la cage thoracique

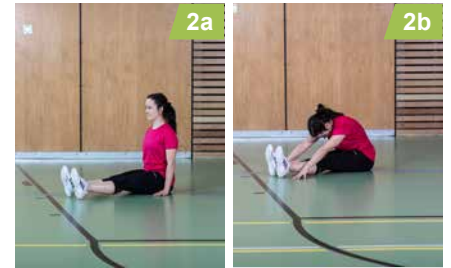


1 Epaules, bassin et genoux sont alignés. Reposer en position assise jambes tendues

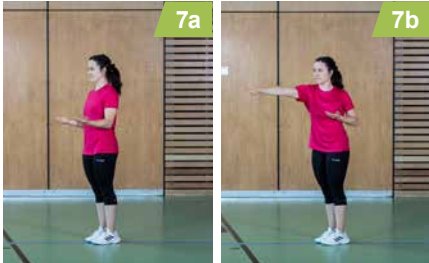
8 Se lever sur la pointe des deux pieds puis reposer les talons



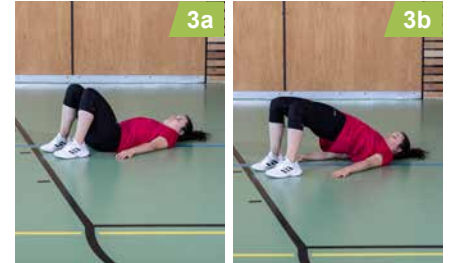
2 Faire glisser les mains vers les pieds et revenir



7 Avant-bras parallèles au sol, tendre les bras devant l'un après l'autre en effectuant une légère rotation des épaules



3 Lever le bassin vertèbre après vertèbre et revenir



6 Position debout, s'enrouler



4 Poser les jambes de côté et la tête de l'autre



5 Ramener les jambes vers le menton, tête levée, s'asseoir et se relever

Est aussi entraîné :

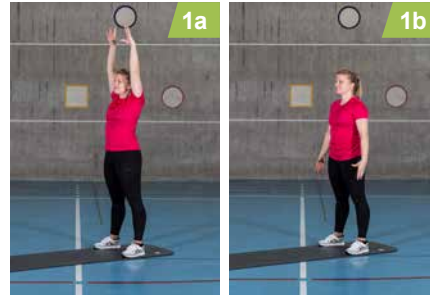
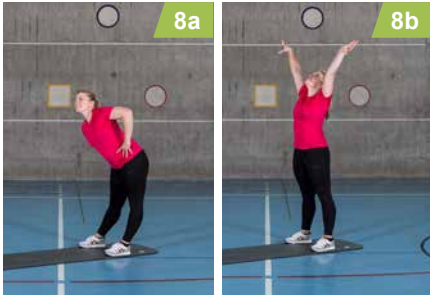


effectuer tout le mouvement 5–10× en changeant de côté à chaque fois

MOBILISER LE CORPS Flux (de mobilisation)

Flux 3

8 Effectuer des cercles du bassin à droite/gauche puis redresser

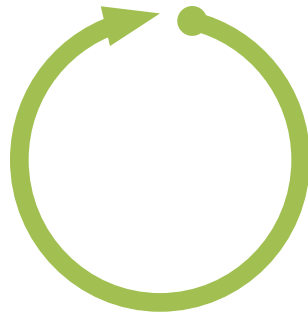
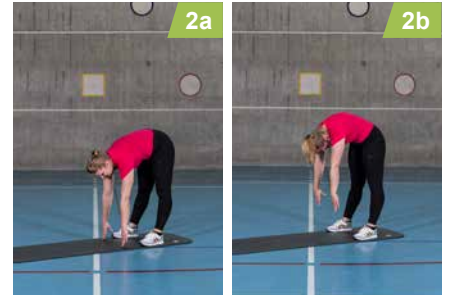


1 Lever les bras en inspirant, les baisser en expirant

7 Se pencher de côté à droite/à gauche



2 Dérouler le haut du corps et l'enrouler, inspirer/expirer avec les bras



6 Plier les genoux et lever le genou droit, plier les genoux et lever le genou gauche.



3 Baisser le haut du corps, se déplacer en avant les mains par terre et étirer les épaules. Jambes tendues ou fléchies.



5 Se déplacer en arrière et se dérouler pour revenir à la station



4 Fléchir les jambes en alternance



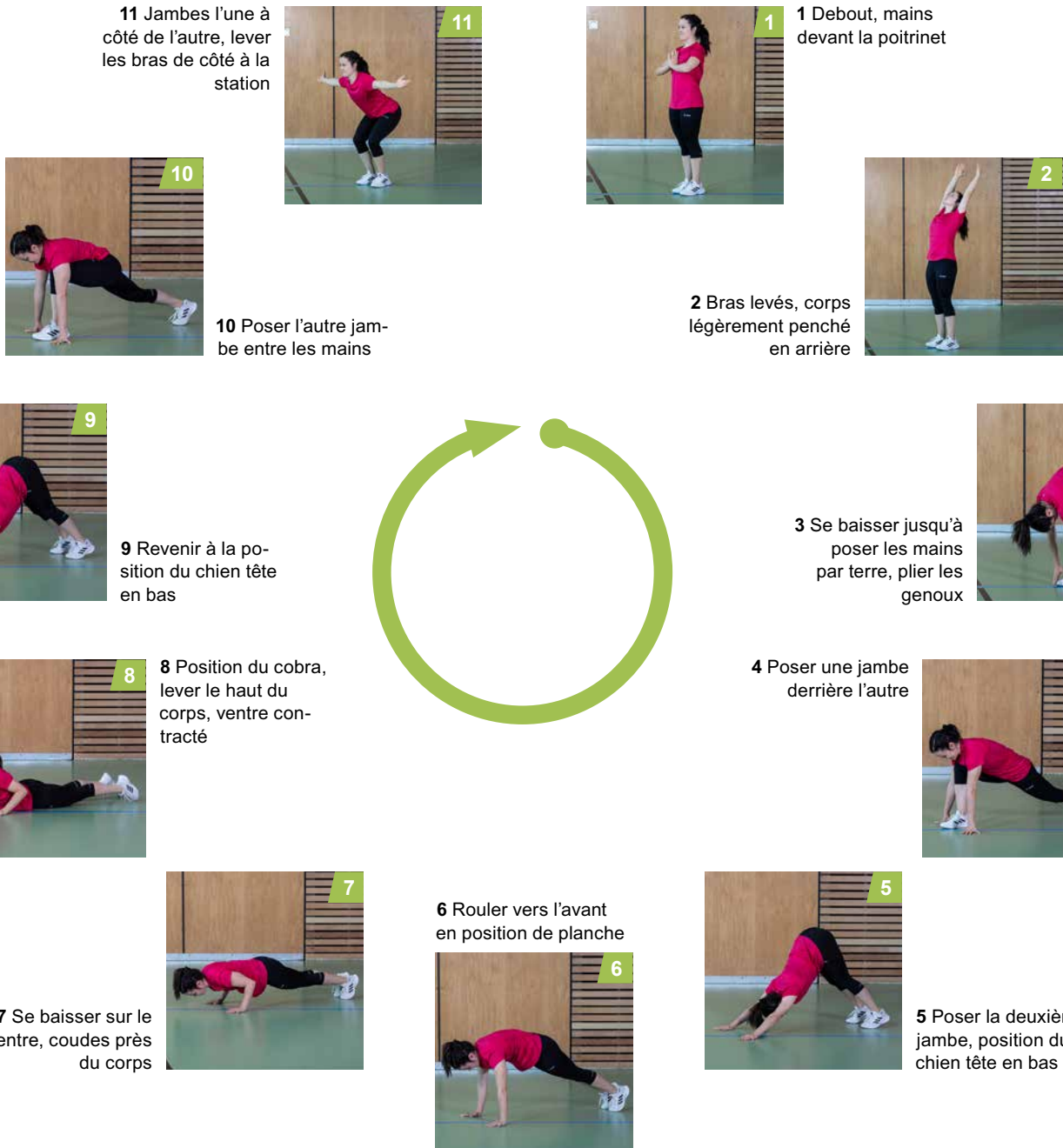
effectuer tout le mouvement 5–10× en changeant de côté à chaque fois


Est aussi entraîné :



MOBILISER LE CORPS Flux (de mobilisation)

Salutation au soleil



 effectuer tout le mouvement 5–10× en changeant de côté à chaque fois



MOBILISER LE CORPS

Movement Preps

Les mouvement preps sont, à l'instar des mobilisations flux, une forme de mouvement dynamique pour l'échauffement. Il s'agit toutefois d'une forme améliorée, car ils comprennent également des composantes de force. Elle permet d'améliorer la stabilité dynamique et la perception des mouvements, d'activer les muscles sollicités et de gagner en flexibilité. De plus, ils favorisent la collaboration entre les différentes chaînes musculaires du corps.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).



choisir entre trois et cinq mouvement preps et les effectuer 4 à 6 fois. Il doit toujours y avoir le mouvement prep 1 ou 2; les effectuer 2 à 4 fois.



- ces exercices stimulent le corps tout entier,
- s'assurer d'avoir fait un échauffement avant de mobiliser la colonne vertébrale,
- effectuer les exercices de manière dynamique et non pas statique.



MOBILISER LE CORPS

Movement Preps

Movement prep en avant



effectuer le prep 4× en changeant de côté à chaque fois



corps tout entier

1, 2, 3 ramener le genou vers la poitrine, tendre la jambe et faire un grand pas en avant

4, 5 tendre un bras en l'air, suivre du regard, changer de côté

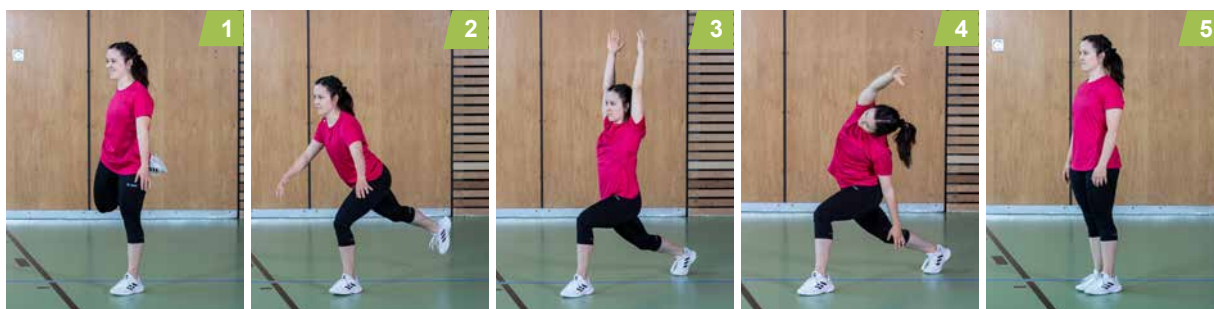
6 mains par terre, tendre la jambe de devant

7, 8 pieds serrés, dérouler.

Est aussi entraîné :



Movement prep en arrière



effectuer le prep 4× en changeant de côté à chaque fois



corps tout entier

1 ramener le talon sur les fesses

2, 3 tendre la jambe en arrière avec grand pas, bras en l'air

4 pencher le haut du corps à droite et à gauche

5 ramener la jambe de derrière en avant

Est aussi entraîné :



MOBILISER LE CORPS Movement Preps

Marcher sur les mains



Position tête penchée sur les genoux, se déplacer en avant en s'aidant des mains, les pieds suivent



tronc, épaules, arrière des jambes

Est aussi entraîné :



Position accroupie façon sumo



Position accroupie, saisir les orteils, tendre les jambes sans lâcher les orteils. Garder le dos droit.



arrière du corps

Etirement des mollets



Poids du corps sur un pied, lever et baisser les talons, changer de côté



mollets



MOBILISER LE CORPS

Movement Preps

Balance



Tendre une jambe en arrière, se pencher en avant en gardant le dos droit, épaules, hanches et talon forment une ligne. Changer de côté.



fessier, jambes, tronc

Est aussi entraîné :



Balance – variante



Ramener une jambe en avant vers la poitrine, passer à la balance, la jambe fait une rotation vers l'intérieur (scorpion, changer de côté).



fessier, partie intérieure des jambes, tronc

Est aussi entraîné :





MOBILISER LE CORPS

Movement Preps

World's greatest stretch



Grand pas en avant à droite, poser la main gauche par terre, tendre le bras droit en l'air. Le regard suit la main. Coude droit vers le talon, retour à la position de départ. Changer de côté.



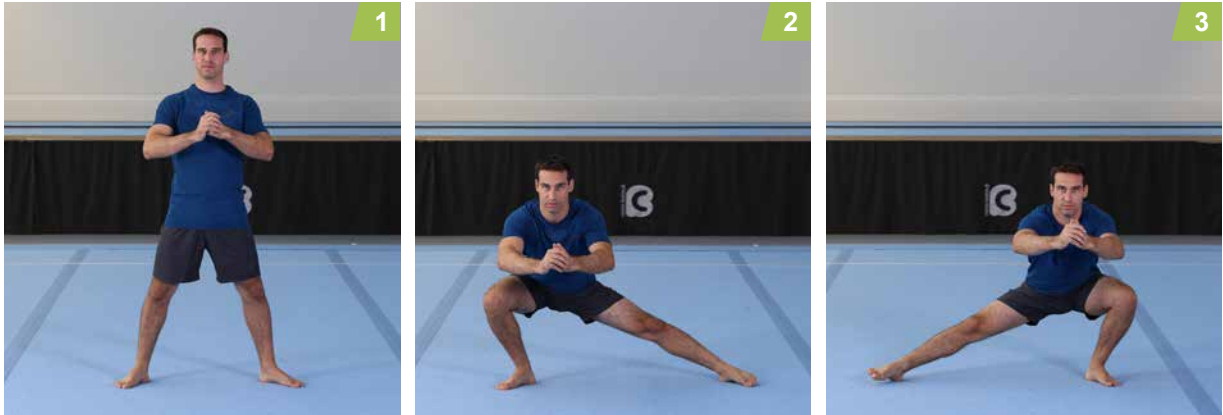
partie avant des cuisses et fessiers


Est aussi entraîné :




 **MOBILISER LE CORPS** Movement Preps

Grand pas de côté



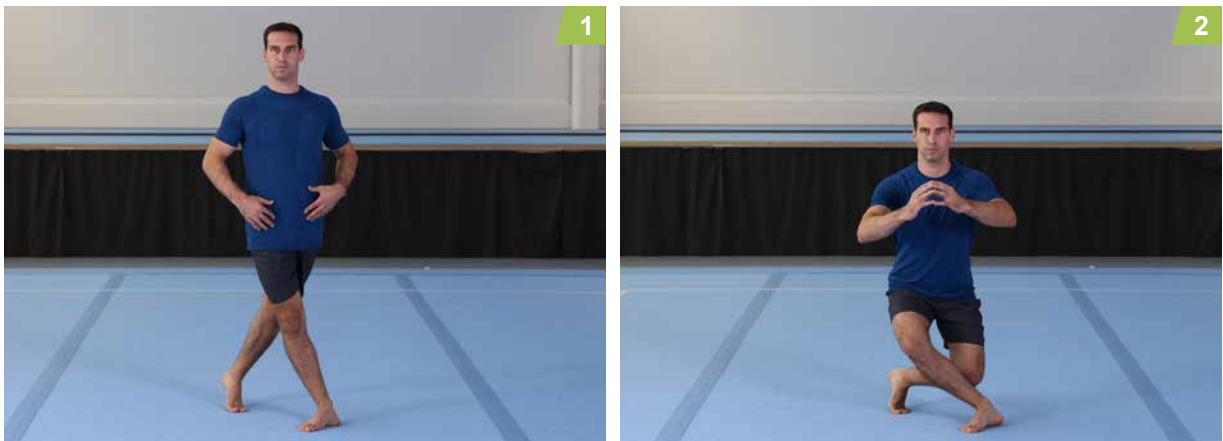
 Station jambes écartées, plier le genou droit, s'accroupir, jambe gauche tendue.


 adducteurs et abducteurs


Est aussi entraîné :



Grand pas croisé



 Position droite, jambes croisées, pointe des pieds tournée vers l'intérieur, poids sur la jambe avant, baisser et lever le bassin en arrière. Changer de côté.

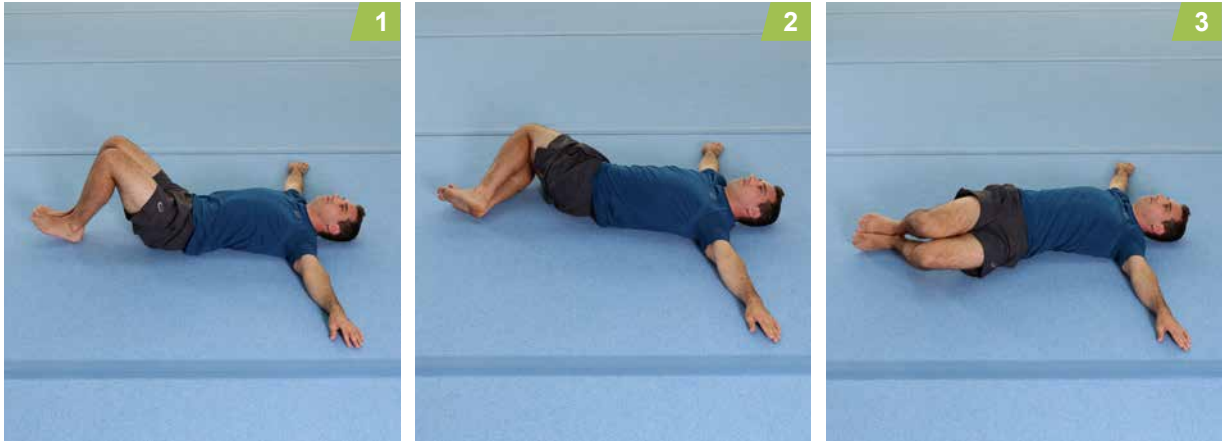
 stabilisateurs latéraux dans les hanches et les cuisses

Est aussi entraîné :



 **MOBILISER LE CORPS** Movement Preps

Roulement du bassin

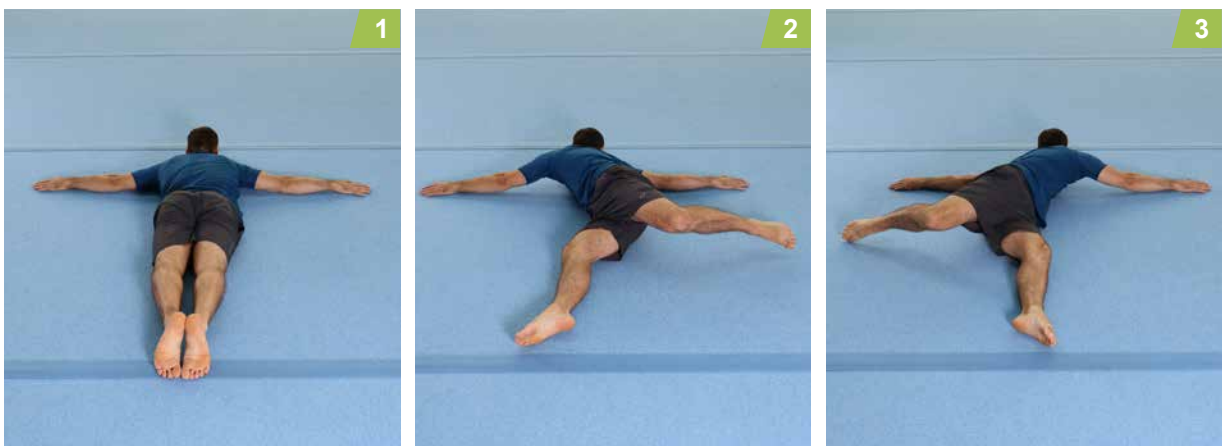


basculer à droite les jambes pliées, épaules au sol. Changer de côté.



partie inférieure du dos, colonne vertébrale

Scorpion couché



Diriger le talon gauche vers la droite tout en contractant la fesse gauche. La hanche droite reste au sol. Changer de côté.



colonne vertébrale, partie avant du corps

Est aussi entraîné :





EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Introduction

L'échauffement ne doit pas comporter d'exercices de renforcement musculaire intenses. Il s'agit de solliciter les muscles légèrement, voire modérément, afin de les préparer aux sollicitations plus intenses de la partie principale.



Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pépinière d'idées




Facile		Moyen	
Lever de bras en position sur le ventre		Rotation des bras en position sur le ventre	
Appuis faciaux contre la paroi		Appuis faciaux sur les genoux	
Appuis faciaux sur les avant-bras contre la paroi		Appuis faciaux sur les avant-bras sur les genoux	
A quatre pattes		A quatre pattes	
A quatre pattes avec appui		A quatre pattes avec appui, lever bras-jambe en alternant	
A genoux, en appui sur les avant-bras		En appui sur les avant-bras	
Sur les genoux, lever latéral du bassin		Lever latéral du bassin	
Flexion du tronc, talons au sol		Flexion du tronc, jambes en l'air	
Position d'appui facial, déplacement du poids du corps sur les mains		Toucher les épaules	
Position d'appui facial, déplacer le poids du corps sur les pieds		Mountain climber	
Sauts de grenouille		Burpees	
Sans progression			
Lever de bras en position à genoux		Toucher de talon	
Squats		Superman	
Fentes		Arcs à poulies	



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices

Bring Sally Up par Moby

Position de renforcement up		Position de renforcement down	
Moyen debout		Squat	
Appui facial		Sur le ventre	
Exigeant			
Appui facial		Appui sur les avant-bras	
Flexion du tronc		Tendre les jambes	
Très exigeant			
Appui facial		Appui facial juste au-dessus du sol	



Jouer la chanson correspondante (sur YouTube, Spotify, etc.). Prendre une posture de renforcement musculaire. A «up», se lever, à «down», revenir dans cette position.



Vous pouvez repenser la signification afin d'adapter le niveau aux gymnastes, par exemple à «up» les gymnastes prennent la position de renforcement et à «down» ils reviennent à la position neutre.



EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices

Echauffement avec bingo



Former des groupes de deux. Une fiche de bingo, un stylo et un dé par équipe.

1. Il y a 6 exercices. L'exercice à effectuer est décidé par le dé.
2. La fiche de bingo comporte des cases avec des chiffres. L'équipe se met d'accord sur le chiffre qu'elle choisit puis elle effectue le nombre de répétitions indiqué sur le dé.
3. On effectue l'exercice.
4. On peut cocher ce chiffre.
5. On peut ensuite lancer le chiffre suivant.
6. L'équipe a terminé une fois qu'elle a tracé deux lignes verticales et une ligne diagonale.



ci-joint en p. 43, 2 modèles de fiches de bingo.



dés, fiches de bingo imprimées, stylos

Est aussi entraîné :





COORDONNER LES MOUVEMENTS

Introduction

Les exercices de coordination complètent bien l'échauffement car ils activent et sollicitent l'interaction entre organes sensoriels, système nerveux et muscles. Cependant, les exercices de coordination ne doivent pas être effectués uniquement à l'échauffement ; il est important de les intégrer régulièrement dans les sessions d'entraînement.

























Pour les compléments et variantes d'exercices et de jeux, consultez les idées de modes de déplacement (p. 9), idées de mobilisation (p. 23), idées d'exercices de renforcement musculaire (p. 37), idées d'exercices de coordination (p. 41) et idées d'exercices d'équilibre (p. 41).



COORDONNER LES MOUVEMENTS

Pépinière d'idées

Idées d'exercices de coordination					
Facile		Moyen			
Hula Hoop au bras		Hula Hoop			
Jongler avec deux balles		Jongler avec deux balles en croisant			
Jongler avec un volant		Jongler avec un volant, coup droit et revers			
Saut à la corde		Saut à la corde, bras croisés			

Idées d'exercices d'équilibre					
Facile		Moyen		Difficile	
Se lever sur la pointe des pieds		Se lever sur la pointe des pieds en fermant les yeux		Sur une jambe, se lever sur la pointe du pied	
Dessiner un 8 en position de marche		Dessiner un 8 en position debout tandem		Debout sur une jambe, dessiner un 8	
Position de marche, tourner la tête		Position tandem, tourner la tête		Debout sur une jambe, tourner la tête	
En équilibre en position assise sur un ballon de gymnastique		En équilibre à genoux sur un ballon de gymnastique		En équilibre en position couchée sur un ballon de gymnastique	
Debout sur une jambe, yeux fermés		Debout sur une jambe sur surface molle		Jongler avec un volant en faisant une rotation	



COORDONNER LES MOUVEMENTS

Exercices

Chaos de ballons



à chaque ballon sa tâche. Commencer par les exercer uniquement avec un ballon. Une fois ok, on peut prendre deux ballons en même temps dans le cercle.



6–8 personnes forment un cercle



Tâches proposées avec le ballon :

le ballon 1 fait un tour dans le sens des aiguilles d'une montre (le lancer)

le ballon 2 fait un tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (le lancer)

le ballon 3 fait un tour dans le sens des aiguilles d'une montre (avec les pieds)

le ballon 4 est passé via le sol à la personne de son choix (dire le nom de la personne choisie)



2–3 ballons différents par cercle

Apprentissage des noms



- 1er tour : lancer le ballon à un.e coéquipier.ère en prononçant son nom. Continuer jusqu'à ce que tout le monde ait reçu le ballon au moins deux fois
- 2e tour : dire le nom de la personne à qui on lance le ballon
- 3e tour : lancer le ballon à A et dire le nom de B. A lance le ballon à B en disant le nom de C, etc. On dit donc le nom de la personne à qui on passe le ballon.



6–8 personnes forment un cercle

Course de ballons



Lancer ou tirer du pied le ballon à la personne de son choix puis courir vers celle-ci : on court donc après le ballon et reste sur place en attendant de le réceptionner et de continuer à le passer.



6–8 personnes forment un cercle

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

ANNEXE

Modèle 1

1 Saut à la corde



2 Fentes



3 Mountain climber



4 A quatre pattes



5 Flexion du tronc



6 Pantin



1	3	5	8	10	15
20	25	28	30	32	35
40	44	50	70	80	100
100	80	70	50	44	40
35	32	30	28	25	20
15	10	8	5	3	1

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

ANNEXE

Modèle 2

1 Toucher les talons



2 Squats



3 Mountain climber



4 Sauts de grenouille



5 Faire le pont



6 Toucher les épaules



1	3	5	8	10	15
20	25	28	30	1	3
5	8	10	15	20	25
28	30	1	3	5	8
10	15	20	25	28	30
15	10	8	5	3	1

MALLETTE D'OUTILS D'ÉCHAUFFEMENT

BIBLIOGRAPHIE

Felchner, C. (2021, Februar 24). Aufwärmen. Netdoktor. Accès via : <https://www.netdoktor.ch/bewegung/aufwaermen/>

Fit en hiver Training (2018). Fit en hiver Training – Echauffement. Accès via <https://www.stv-fsg.ch/de/winterfit/download-leitende.html>

Harder, C., Hunziker, R., Markmann, M. und Weber, A. (2006). Aufwärmen. Mobile Praxis. OFSPO & SVSS.

Häusser, J. (2017, April 23). Richtig Aufwärmen – Wie sieht das optimale Warm Up aus? Sports + Medicine. Accès via : <https://sportsandmedicine.com/de/2017/04/richtig-aufwaermen-wie-sieht-das-optimale-warm-up-aus/>

Hegner, J. (2015). Training fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre. (6. Auflage). Ingold Verlag.

Hottenrott, K. und Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen. In A. Güllich und M. Krüger (Hrsg.), Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium. (S. 458). Springer Spektrum Verlag. 10.1007/978-3-642-37546-0

Marktscheffel, M. (2024, Februar). Warm-Up & Cool-Down. Sportpraxis, 65(2), 6–9.

Schönege, H. (Zugriff am 05.05.2024) Das neue Warm-up für Sportler!. Fit for Fun. Zugriff über: <https://www.fitforfun.de/sport/movement-prep-das-neue-warm-up-fuer-sportler-236681.html>

Sportunterricht.ch (Zugriff am 21.05.2024). Aufwärmen. Lehrunterlagen für den Sportunterricht. Zugriff über: <https://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/> – anchor1

Sutter, M. (2012). Burner Games. Mobile Sport. Office fédéral du sport OFSPO