



ÉCHAUFFEMENT THÉMATIQUE

ÉCHAUFFEMENT THÉMATIQUE

Introduction

Le présent document s'appuie sur le contenu de la brochure intitulée « Mallette d'outils d'échauffement » qui contient les informations théoriques de base et d'autres idées.

Vous y trouverez des programmes d'échauffement tout prêts sur un thème bien précis. Les

échauffements sont organisés en fonction des principaux critères et ils préparent les gymnastes au mieux pour l'effort à venir. La préparation physique et mentale permet de prévenir les blessures (Hegner, 2015, pp. 250 et 251).

Catégories

Les jeux et exercices du document « Mallette d'outils d'échauffement » sont 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 de deux catégories suivantes:

- **Activation du système cardiovasculaire**
- **Mobiliser le corps**

Des exercices de renforcement musculaires et de coordination peuvent venir compléter l'échauffement.

Les illustrations montrent dans quelle catégorie les différents échauffements ont été classés.

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



Exécution



Remarques



Variante



Matériel



Groupe musculaire
solicité



Forme sociale

ÉCHAUFFEMENT THÉMATIQUE *Table des matières*

Table des matières

Table des matières	Page
Echauffement avec banc	4
Echauffement avec ballon	10
Echauffement avec feuille-caillou-ciseaux	13
Echauffement en cercle	17
Echauffement avec des dés	18
Sources	19

ÉCHAUFFEMENT AVEC BANC



Installer les bancs partie large vers le haut et les uns à côté des autres. Les gymnastes se répartissent équitablement devant les bancs.



2–4 bancs (selon le nombre de gymnastes)



seul.e, parfois à deux



10-15 Min.

Catégories comprises :



Stimuler le système cardiovasculaire et mobiliser

Effectuer différents pas au moins pendant la durée d'une chanson.

- Station, tapoter sur le banc en alternant les pieds
- Step normal
- Step en levant les genoux
- Step en bougeant les bras
- Poser les pieds sur le banc en changeant directement (sautiller)

Exercices de renforcement musculaire

Effectuer chaque exercice env. 30–45 secondes.

Lever les mollets



Debout sur le banc, position des pieds : seulement la pointe des pieds sur le banc, talons levés, tendre les jambes et lever les talons, presser vers le haut puis redescendre lentement.



- Poser le pied entier sur le banc (facile)
- Sur une jambe, lever (difficile)

ÉCHAUFFEMENT AVEC BANC

Plier les genoux avec saut



Debout par-dessus le banc (entre les jambes), plier les genoux (les fesses touchent légèrement le banc) puis sauter sur le banc.



- Plier les genoux puis monter sur le banc sans sauter (facile)



Sur une jambe, plier les genoux



Debout sur le banc sur une jambe, plier le genou



- En cas de problèmes d'équilibre, utiliser une deuxième personne ou une paroi pour s'appuyer (facile)
- Plus on fléchit le genou et plus c'est difficile – agrandir l'amplitude des mouvements (difficile)

Appuis faciaux



Mains sur le banc, pieds par terre, faire des pompes



- Tenir la position d'appui facial, sans bouger (facile)
- Pieds sur le banc, mains par terre, faire des appuis faciaux (difficile)
- Frapper dans les mains d'une autre personne après chaque appui facial (difficile)



ÉCHAUFFEMENT AVEC BANC

Dips



S'asseoir sur le banc, poser les mains sur le banc de chaque côté du bassin, tendre les jambes en avant et lever les fesses. Plier et tendre les bras (en haut, en bas).



- Plier les jambes dans la position de départ (facile)
- Plier légèrement les jambes et prendre un ballon médical sur le ventre (poids supplémentaire) (difficile)



Mountain Climber



Poser les mains sur le banc (position d'appui en avant), pieds par terre, ramener un genou vers le coude et baisser.



- Garder la même position et poser un pied après l'autre de côté puis ramener au milieu (facile)
- Pieds sur le banc, mains par terre, lever le genou vers le coude (difficile)

Flexion du tronc en frappant des mains



Position assise face à face par terre, jambes sur le banc (jambes pliées, mollets sur le banc). Fléchir le tronc et frapper dans les mains de l'autre personne en se relevant.



ÉCHAUFFEMENT AVEC BANC

Superman



Se coucher sur le banc (sur le ventre),
lever un bras et une jambe en alternant



Traction des bras



Sur le ventre sur le banc, se tirer avec
les bras vers l'autre extrémité des bancs
(plusieurs bancs les uns à côté des autres)



Passé facial



Debout sur un côté du banc, tenir
le banc des deux mains et sauter
par-dessus



ÉCHAUFFEMENT AVEC BALLON



15–20 Min.



plusieurs ballons différents, au moins un par personne



Groupe, à deux, seul.e

Catégories comprises :



Stimuler le système cardiovasculaire



Un ballon par gymnaste. Se passer les ballons en se déplaçant de différentes manières (jogging avec tâche supplémentaire) (rouler, lancer/rattraper, dribbler). Un mode de déplacement et un type de passe par ballon (cf. tableau).



- convenir au préalable du mode de passe (contact visuel, hochement, etc.)

Ballon	Déplacement	Passe
Ballon de basket/balle à la corbeille	Faire rebondir (des deux mains)	Par le sol
Ballon de football	Dribbler	Avec le pied
Ballon de handball	Faire rebondir (d'une main)	Lancer d'une main
Balle de tennis	Petits lancers (d'une main)	Rouler par terre
Balle de softball/volleyball	Petits lancers (des deux mains)	Passe directe

Mobiliser



seul.e

Position	Exécution
debout jambes écartées	<ul style="list-style-type: none"> • Faire rouler le ballon par terre d'avant en arrière (entre les jambes) • Faire rouler le ballon en dessinant un huit couché autour des pieds
assis.e, jambes tendues	<ul style="list-style-type: none"> • Poser le ballon sur les cuisses, rouler des mains vers les pieds et revenir vers le ventre
debout	<ul style="list-style-type: none"> • Dessiner des cercles autour du bassin avec le ballon (transmission) • Poser le ballon entre les pieds et dessiner des cercles autour du bassin

ÉCHAUFFEMENT AVEC BALLON



à deux

Position	Exécution
à deux, dos contre dos (sans toucher)	<ul style="list-style-type: none"> Le ballon dessine un huit couché autour des deux personnes Le ballon dessine des cercles à différentes hauteurs (autour de parties du corps, par exemple à hauteur de la tête)

Exercices de renforcement musculaire

Position	Exécution
position assise, jambes tendues	<ul style="list-style-type: none"> Poser le ballon sur les cuisses et le faire monter vers les pieds et revenir en roulant en levant les jambes ou les fesses (en alternant)
position d'appui facial, ballon entre les mains	<ul style="list-style-type: none"> Poser le ballon entre les mains et le faire rouler d'une main à l'autre Poser le mollet sur le ballon, fléchir les jambes et tendre
position assise, jambes pliées en l'air	<ul style="list-style-type: none"> Russian twist : tenir le ballon des deux mains et le diriger d'un côté et de l'autre (toucher brièvement le sol à droite et à gauche)

ÉCHAUFFEMENT AVEC FEUILLE-CAILLOU-CISEAUX

Attention à bien exécuter les exercices de renforcement musculaire. Si vous n'êtes pas sûr.e, vous trouverez des descriptions plus précises des différents exercices dans le programme Fit en hiver Training.

A vous d'ajuster la sélection d'exercices en fonction des besoins de votre groupe. Le programme Fit en hiver vous propose d'autres idées. N'oubliez pas d'adapter le nombre de répétitions ou la durée des exercices en fonction de la condition physique des participant.e.s.



Les duos font deux tours en courant puis jouent à feuille-caillou-ciseaux. Le ou la perdant.e prend une carte dans sa pioche et fait l'exercice (choisir son degré de difficulté). Effectuer 10-15 répétitions par exercice (par côté) ou tenir la position pendant 30 secondes (selon l'exercice). Reposer ensuite la carte. Recommencer depuis le départ.



cartes avec exercices, éventuellement tapis, balles de jonglage et de tennis



à deux



15 Min.
(variante en fonction du nombre de cartes d'exercices)

Catégories comprises :

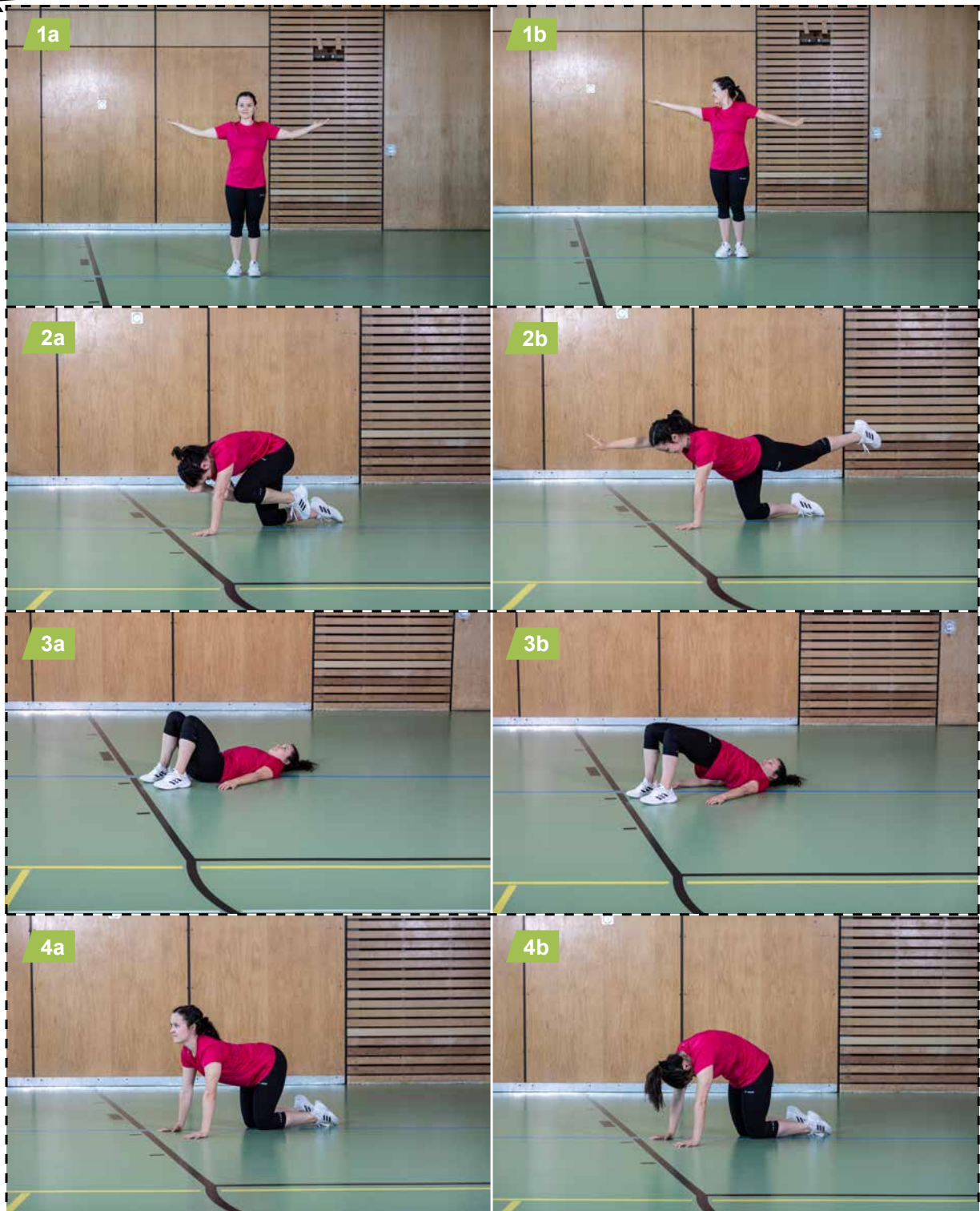


ÉCHAUFFEMENT AVEC FEUILLE-CAILLOU-CISEAUX

Exercices de mobilisation avec cartes

Exercices

- 1** Egyptien.ne
- 2** Position à quatre pattes, lever un bras et une jambe
- 3** Faire le pont
- 4** Faire le dos creux – le dos rond



ÉCHAUFFEMENT AVEC FEUILLE-CAILLOU-CISEAUX

Exercices musculaire avec cartes

Exercices

1a Appui facial contre le mur

2a Sur le ventre, lever les bras

3a Squats

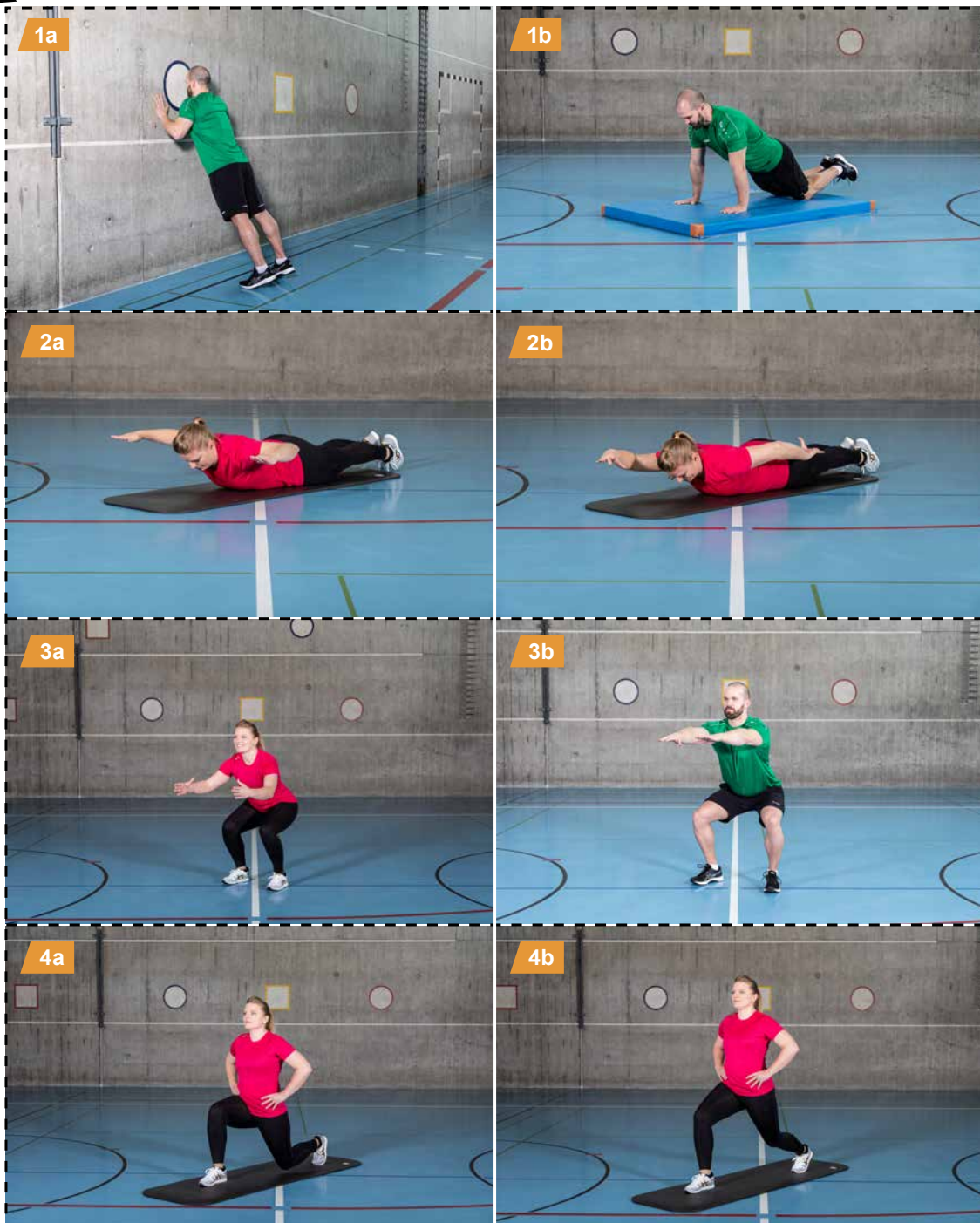
4a Fentes

1b Appui facial sur les genoux

2b Sur le ventre, faire une rotation des bras

3b Squats avec impulsions

4b Fentes avec impulsions

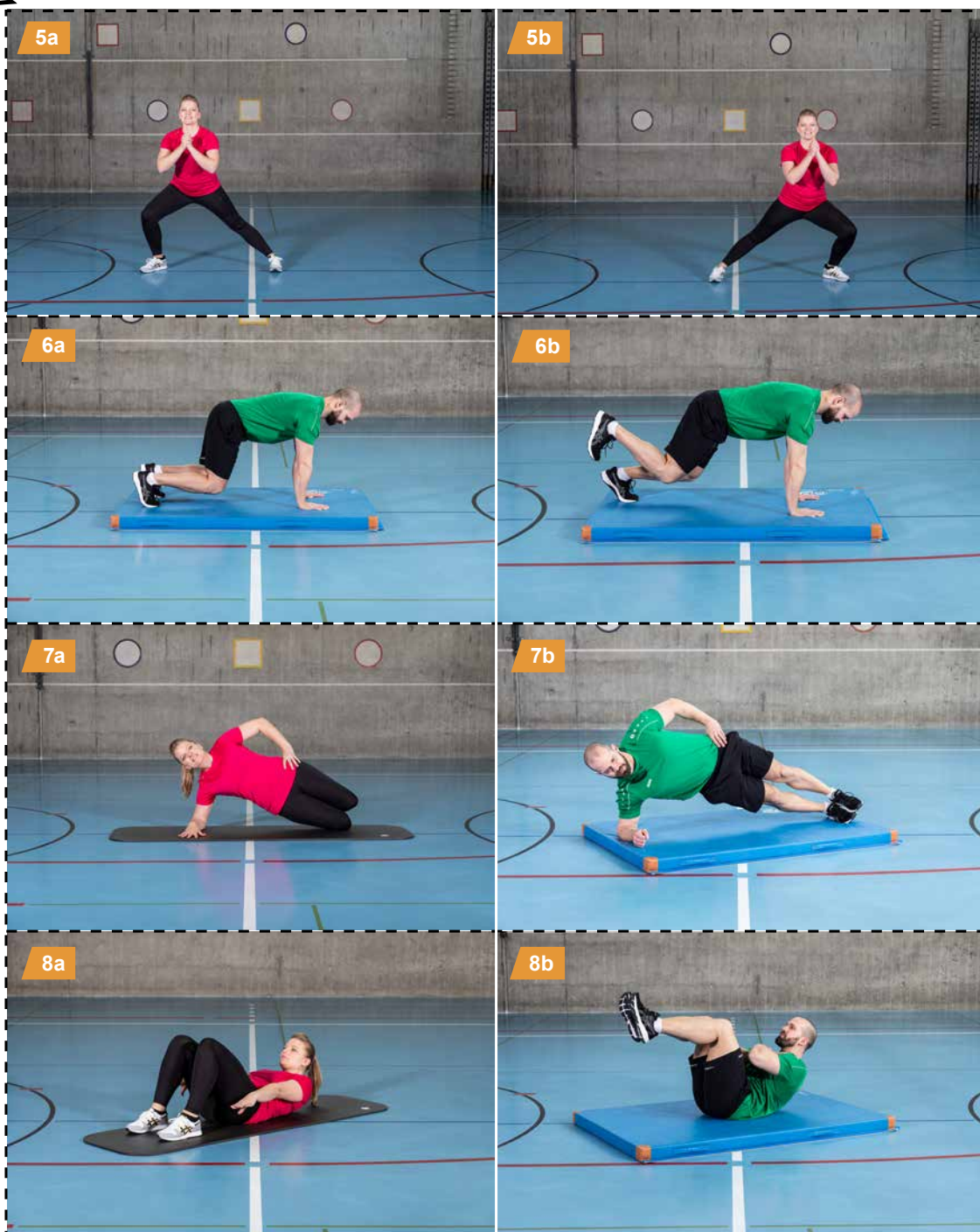


ÉCHAUFFEMENT AVEC FEUILLE-CAILLOUCISEAUX

Exercices musculaire avec cartes

Exercices

- | | | | |
|------------------------------------|--|---|----------------------------------|
| 5a Fentes de côté avec stop | 6a En appui à 4 pattes | 7a Sur les genoux, lever le bassin de côté | 8a Crunches |
| 5b Fentes de côté | 6b En appui à 4 pattes, lever pied et bras en alternant | 7b Lever le bassin de côté | 8b Crunches jambes levées |



ÉCHAUFFEMENT EN CERCLE



Les participant.e.s se placent en cercle et numérotent jusqu'à 2 (1,2,1,2, etc.). Les participant.e.s portant le numéro 1 font le tour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur place habituelle. Pendant ce temps, les participant.e.s portant le numéro 2 effectuent un exercice. Ensuite, ils changent. La forme de la course et l'exercice peuvent être choisis librement. Quelques propositions ci-après:







10–15 Min.



Groupe

Catégories comprises :



Style de course	Mobiliser/exercices de renforcement musculaire	
Course	Sur une jambe, faire des cercles en arrière/avant avec le bassin	
Courser en faisant des cercles avec les bras	Pencher la tête de côté et effectuer un demi-cercle de droite à gauche et vice-versa	
Course en arrière	Faire des cercles avec le bassin	
Course de côté	Plier les genoux et les lever	
Sautiller	Pointe des pieds – talons	
Pas en avant	Heel Touches	
Pas de côté	Sur les mains	

ÉCHAUFFEMENT AVEC DES DÉS



Lancer 2–3 dés en même temps puis effectuer les exercices correspondants. Adapter le nombre de répétitions aux participant.e.s et à leur condition physique. Faire ensuite un tour de salle en courant et relancer les dés.



Dés (plus il y en a, moins il y a d'attente), fiches d'exercices, dés (comme alternative, possibilité de noter les exercices sur un flipchart ou un tableau, fiches d'exercices disponibles comme copies)



15 Min.



à deux

Catégories comprises :



N°	Exercice	Images	Variante	Images
1	Balance			
2	Appui facial sur les genoux Appui facial		Appui facial contre le mur	
3	Flexion du tronc (jambes pliées en l'air)		Flexion du tronc (jambes posées par terre)	
4	Position accroupie façon sumo			
5	Fentes dynamiques (haut/bas)		Fentes statiques (tenir la position)	
6	Mountain climbers		Lever les jambes en position d'appui	
7	Scorpion couché			
8	A quatre pattes		Construction position à 4 pattes	
9	Appui sur les avant-bras		Sur les genoux, appui sur les avant-bras	
10	Superman		Superman uniquement haut du corps ou jambes	
11	Roulement de hanches			

ÉCHAUFFEMENT THÉMATIQUE

Sources

Echauffement	Source
Echauffement avec banc	Marktscheffel (2024) avec adaptations
Echauffement avec ballon	Composé avec la brochure + Harder, Hunziker, Markmann, Weber (2006)
Echauffement avec feuille- caillou-ciseaux	Sportunterricht.ch avec adaptations
Echauffement en cercle	Sportunterricht.ch avec adaptations
Echauffement avec dés	Sportunterricht.ch avec adaptations

Fit en hiver Training (2018). Fit en hiver Training – Echauffement. Accps 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.

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

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

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