

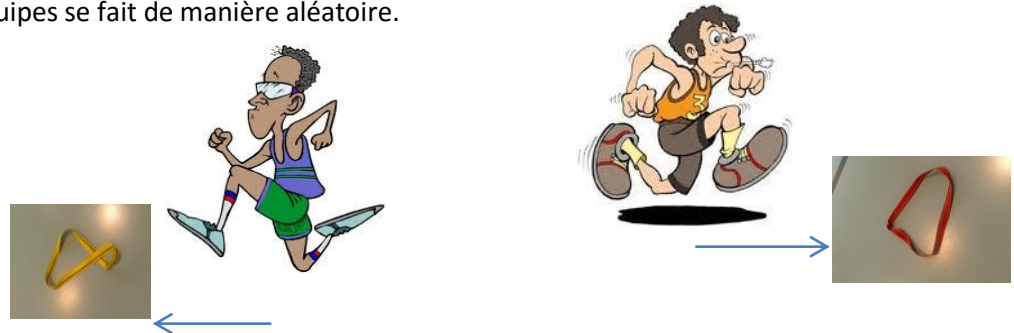
L'échauffement dans tous ses états

Former des équipes

Les sautoirs

Chaises musicales avec des sautoirs, utiliser une couleur de sautoir pour déterminer une tâche (renforcement, coordination, souplesse...). Varier les tâches liées aux couleurs de sautoirs selon l'objectif. Si un joueur est déjà sur un sautoir, je dois en trouver un autre.

La formation des équipes se fait de manière aléatoire.



Colliers

Deux cerceaux sont disposés à 30m l'un de l'autre. Un paquet de sautoir égale au nombre de joueurs est disposé dans l'un des cerceaux.

Les joueurs sont répartis en colonne, au signal de départ, ils doivent s'échanger une balle pour l'amener dans le cerceau situé en face. Lorsque la balle arrive dans le cerceau, un joueur peut s'emparer de l'un des sautoirs pour le porter et la balle doit repartir dans l'autre sens vers le cerceau de départ.

Le porteur de balle ne peut pas avancer avec celle-ci, il doit passer la balle à un partenaire.

L'équipe ayant donné un sautoir à chaque joueur remporte la partie.

La formation des équipes se fait de manière aléatoire et peut être orientée selon le niveau des groupes et la répartition des sautoirs dans les cerceaux.



Cartes

Les joueurs se déplacent avec leur balle sur le terrain, au signal amener son ballon sur une carte le plus rapidement possible. Eliminer les joueurs arrivant en dernier sur leur carte.

La formation des équipes se fait par niveau, répartir les élèves éliminés dans les différentes équipes au fur et à mesure.

La formation des équipes se faire de manière aléatoire en fonction de la couleur de la carte sur laquelle l'élève s'arrête.



Par activité

Raquette (badminton, tennis de table)

Tournante

Entrer sur le demi-terrain et frapper le volant à tour de rôle. Après chaque frappe, le joueur sort rapidement pour laisser la place à son partenaire.

Variante : travailler sur la diagonale coup droit, revers.



Volley-ball

Tournante avec ballon de baudruche ou balle bloquée.

Variante : le joueur peut passer de l'autre côté du filet après son lancer.



Lutte

Duel pingouin

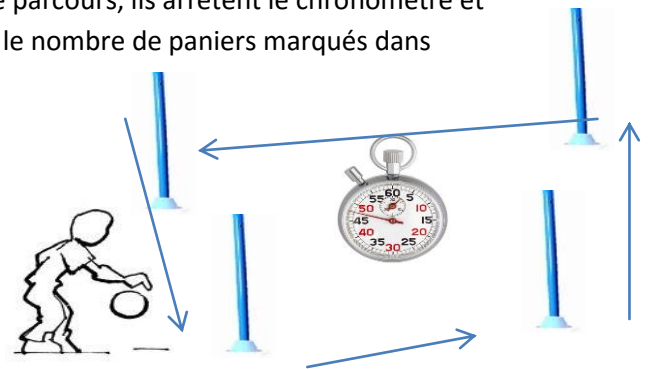
Les élèves sont répartis par deux à genoux sur un tapis fin, le but est de sortir son adversaire du tapis sans utiliser les mains qui restent dans le dos. Si un joueur sort ou tombe en posant un 3^{ème} appui au sol, l'adversaire marque un point. Le duel dure 1 minute 30.



Basket

Chronomètre humain

Une équipe effectue une tâche comme le tir au panier. Pendant ce temps, l'autre doit effectuer un parcours en dribble. Lorsque tous les joueurs ont réalisés le parcours, ils arrêtent le chronomètre et les tirs de l'autre équipe. On inverse les rôles et on totalise le nombre de paniers marqués dans chacun des équipes.



Gymnastique sportive

Air, terre, mer

A l'appel du mot, les élèves doivent se rendre sur l'agrès correspondant le plus vite possible

Air = anneaux/ espaliers/cadre suédois

Terre = tapis orange

Mer = tapis bleu



Variante position sur un agrès

Exemple sur un banc : air = debout sur le banc / mer = assis sur le banc / terre = sur le dos

Jeu de placement du corps, varier les positions selon objectifs.

Autonomie et responsabilité

Fiche autonomie (cf site section échauffement)

Mettre en place du matériel

Une mission est donnée à chaque équipe qui entre sur le terrain (nombre variable en fonction de la tâche). S'appuyer sur un tableau ou une feuille afin de donner une consigne claire aux équipes. Deux élèves doivent se tenir prêt dans le local du matériel, ils seront les seuls à pouvoir y rester pour distribuer le matériel aux équipes.


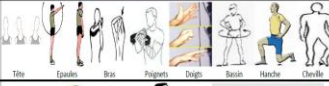


Mission **tapis** : Déplacer le chariot de tapis et poser le(s) tapis en toute sécurité à l'endroit indiqué par l'enseignant

Mission **Caisson** : Déplacer un caisson en le débloquant puis le bloquer en toute sécurité à l'endroit indiqué par l'enseignant

Variables : Retirer ou ajouter un élément de caisson, mettre l'accent sur la position des deux mains et la simultanéité des actions.

Mission **banc** : Déplacer les bancs sur roulette puis en déposer un en toute sécurité à l'endroit indiqué par l'enseignant.

Mission **petit matériel** : apporter un cerceau, un cône, un piquet, une assiette de démarcation, un sautoir à l'endroit indiqué par l'enseignant.

1	Course 2 tours de terrain	
2	Articulations Échauffer chaque articulation pendant 5 secondes	
3	Educatifs Métrée de pas Talons lèvent Pas chassés Sur 10m	
4	Sprint 4 sprints de 15m	

A la chaîne

Un maître d'échauffement est en tête de chaîne, il doit durant une minute proposer des exercices pour échauffer son équipe. A chaque coup de sifflet ou lorsque le maître d'échauffement est à court d'idée, il passe à la fin de la chaîne et c'est un nouveau maître qui dirige le groupe.



Zones

Avec du petit matériel construire des « maisons » autour desquelles il faudra réaliser les verbes d'action : tourner, sauter, balancer, lancer et rattraper, rebondir...

Variante : Utiliser différents objets (cordes, ballons...)



Le défi

Donner un challenge à vos élèves sur un travail de coordination.

Exemple une comptine à réaliser en rythme tout en sautant sur un élastique, un enchaînement de jonglage, un temps de maintien en équilibre selon une position définie...

Prendre un moment pour que les élèves puissent relever le défi devant le groupe.

(Cf site section défi)



Concentration

Sans mot dire

Attention, il est essentiel que chaque personne y compris l'enseignant puisse respecter ce silence. Au besoin une pénalité de 2 minutes à l'extérieur de la salle avant de revenir.

Relais ballon : Les joueurs sont au centre du terrain, 4 joueurs et 4 ballons sont au centre, lorsqu'un joueur lance un ballon à un autre joueur du cercle, celui-ci doit prendre sa place, le joueur recevant le ballon vient par la suite au milieu puis peut lancer à nouveau son ballon.



Je tombe !

Dans un petit espace de tapis fin, les élèves se promènent en marchant, lorsqu'un élève s'arrête il peut dire à voix haute la formule « je tombe ! » puis il doit se laisser tomber en avant, tous les autres doivent s'organiser pour l'empêcher de tomber.

Une seule personne peut dire je tombe au début puis laisser la liberté d'en ajouter 2, 3 ou 4.

Variante : Je vole (les porteurs doivent soulever le joueur pour le faire voler avant de le ramener au sol).

