

Favoris – Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Arc-en-ciel

Reproduire un parcours et ajouter une difficulté: les enfants doivent faire preuve de concentration durant cet exercice d'échauffement.

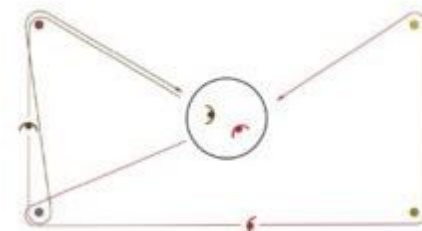
Poser un cône de chaque couleur (bleu, jaune, vert, rouge) dans les quatre coins du terrain de volleyball. Les athlètes, par deux, commencent dans le rond central: le premier court vers trois cônes (par exemple: jaune – vert – bleu). Le second effectue la même combinaison en ajoutant un cône. Son camarade repart en suivant le même enchaînement, avec un cône en plus, etc.

Le même cône peut être choisi plusieurs fois. Celui qui commet une faute recommence une nouvelle combinaison.

Remarque: Les athlètes qui attendent au milieu restent toujours en mouvement

[Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Effectuer la combinaison à l'envers.
- A enchaîne dans un sens, B dans l'autre. Le but est de finir en même temps.

Matériel: Cônes de différentes couleurs

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel

exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: En musique

Cet exercice sollicite le système cardiovasculaire. Les enfants se déplacent et s'arrêtent au gré de la musique.

Courir en musique. Dès que le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent. Le moniteur annonce une tâche que les enfants effectuent le plus vite possible dès qu'ils entendent le signal prédéfini.

Tâches possibles

- Toucher une ligne rouge.
- Sautiller dix fois d'un côté à l'autre d'une ligne.
- Tourner trois fois sur soi-même puis tenir l'équilibre sur une jambe.
- Toucher le plus vite possible deux parois qui se font face.
- A part les mains, aucune partie du corps ne doit toucher le sol durant dix secondes.
- Former le plus vite possible un groupe de cinq.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Slalom humain

Durant cet exercice, les enfants effectuent un slalom de différentes manières autour de leurs camarades.

Former un grand cercle avec un écart de deux mètres entre les enfants. Le moniteur slalome autour des enfants. Le dernier élève le suit. Dès qu'il se trouve tout devant, il reprend sa place de « piquet » de slalom. Le mode de déplacement et la vitesse peuvent varier.

[Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Les enfants sont en appui sur les coudes (frontal/dorsal/latéral) tandis que les autres courent ou sautent par-dessus les « obstacles ». Arrivés au bout de la piste, ils se placent aussi sur les coudes.

plus difficile

- Les « piquets de slalom » ont une tâche supplémentaire comme sautiller sur place ou se déplacer lentement en cercle. Veiller à ce que les écarts restent les mêmes.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'« échelle des âges » montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Sur les lignes

Cet exercice donne l'occasion aux enfants de se déplacer à leur guise, mais en respectant une consigne: toujours emprunter les lignes.

Traverser la salle en empruntant seulement les lignes. Chaque couleur de ligne correspond à un style de course (par exemple: rouge = course arrière; bleu = à quatre pattes; jaune = sautiller sur une jambe).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Suivre les lignes de manière à former des figures géométriques.
- Par deux: le premier ouvre la voie en faisant cinq changements de ligne, le second reproduit le parcours.
- Tâche annexe: dribbler (ballon de basketball), tenir une balle de tennis sur le tamis de la raquette, jongler avec deux ou trois balles, conduire une balle avec les pieds, etc., sans quitter les lignes.
- Chasse en ligne: les chasseurs (avec balle) poursuivent les lièvres et essaient de les toucher (sans lâcher la balle).

Matériel: Divers ballons et balles, évent. raquettes de tennis

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Robocop

Cet exercice à trois sollicite le système cardio-vasculaire. Une personne doit ramener à bon port ses deux camarades.

Par trois. Deux robots démarrent dos à dos. Un programmeur les met en mouvement en pressant sur les boutons «on/off» et en touchant l'épaule droite ou gauche pour leur donner une direction. Il tente ensuite de les ramener face à face.

Si un robot arrive près d'une paroi, il marche sur place. Quel programmeur ramène ses deux robots en premier?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variantes

- Un saboteur redirige les machines pour les empêcher de se retrouver.
- Par deux: le robot est aveugle.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Café du commerce

Dans cet exercice, les jeunes doivent courir sans interruption tout en discutant avec leurs camarades.

Courir pendant dix minutes sur un parcours connu avec la consigne de se raconter (par deux, par trois) sa journée (école, enseignants, loisirs).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme

Préparation ciblée – Stimuler le système cardiovasculaire: Passage à gué

Les enfants sautent d'un tapis à l'autre dans cet exercice. Il est interdit de poser pied à terre.

Poser des tapis de différentes couleurs sur le sol, leur écart permettant de sauter de l'un à l'autre sans toucher le sol.

A chaque couleur de tapis correspond une consigne (par exemple: rouge = jambe gauche, bleu = à deux jambes, gris = jambe droite). Les élèves sautent d'un tapis à l'autre librement.

Remarque: Placer les tapis du bon côté pour qu'ils ne glissent pas!

[Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Sous forme de poursuite.

Matériel: Différents tapis

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme