

S'échauffer

mobile
cahier pratique

24

6|06 OFSPO & ASEP



Cahiers spéciaux en complément
à la brochure J+S
«Théorie de l'entraînement»

24 S'échauffer

Force

Vitesse

Endurance

Mobilité

Coordination

Régénération

*l'avenir en
mouvement*



Jeunesse+Sport

Le cahier pratique est une annexe
de «mobile», la revue d'éducation
physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

Allumage // L'échauffement fait partie intégrante de la séquence d'entraînement ou de la leçon. De sa qualité dépend le succès de l'activité. A vos marques, prêts? Partez!

Claudia Harder, Ralph Hunziker, Mariella Markmann, Andreas Weber

Photos: Philipp Reinmann; conception graphique: Andrea Hartmann, Monique Marzo

Traduction: Véronique Keim

► Comment préparer au mieux l'élève ou l'athlète à l'activité planifiée? Cette question, que chacun se pose certainement, est primordiale, car la mise en train constitue la rampe de lancement de toute performance, quel que soit son niveau. Les enjeux sont nombreux et interdépendants. Seule une préparation réfléchie remplira les rôles dévolus à ces premières minutes.

Activer la machine

Très schématiquement, on peut comparer le corps humain à une voiture. Pour qu'elle roule de manière optimale, tous les cylindres doivent fonctionner. La mise en route doit prendre en compte non seulement les aspects physiques, mais aussi les aspects psychiques, kinesthésiques, coordinatifs, cognitifs et sociaux. Une activation insuffisante d'une de ces pièces, et c'est toute la machine qui se grippe...

Objectifs multiples

L'échauffement vise à activer le système cardio-vasculaire, à irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'oxygène (jusqu'à 15 fois le débit initial) et de sucres, à

améliorer la mobilité articulaire et à prévenir les blessures. Une bonne mise en route permet aussi d'améliorer la disponibilité du système nerveux central, d'affiner la coordination et l'habileté. La motivation, l'attention, la concentration ainsi que les prédispositions pour l'apprentissage et la performance dépendent de la qualité des premiers pas.

C'est là aussi que se forge la cohésion entre les coéquipiers, l'esprit d'équipe. Tous ces ingrédients entrent dans un dosage subtil qui seul garantira un démarrage sur des bases optimales.

Les exercices présentés dans ce cahier ne sont pas destinés à une discipline particulière, mais conviennent à chaque activité, avec les adaptations qui s'imposent.

La première borne

Le cahier pratique «S'échauffer» est le premier exemplaire d'une série consacrée aux questions d'entraînement. Cette série qui fera appel à des spécialistes de chaque domaine se poursuivra dans les prochains numéros avec des thèmes tels que la force, la vitesse, l'endurance, la mobilité, la coordination et la régénération. //



Entrée en douceur

► Un des objectifs de l'échauffement est de préparer l'organisme à produire une performance physique. Il s'agit d'élever la température corporelle plus particulièrement celle des muscles, de stimuler le système cardio-vasculaire, d'augmenter les pulsations et la respiration. L'intensité doit être croissante.

Course en ligne

-10 10-14

Traverser la salle en empruntant seulement les lignes. Chaque couleur de ligne correspond à un style de course. Exemples: rouge = course arrière; bleu = à quatre pattes; jaune = sautiller sur une jambe, etc. Les élèves suivent les lignes de manière à former des figures géométriques, des chiffres ou des lettres.

Variantes:

- Par deux: le premier ouvre la voie en faisant huit changements de ligne, le second reproduit le parcours.
- Tâche annexe: idem en dribblant (ballon de basketball), en tenant une balle de tennis sur le tamis de la raquette, en dribblant avec deux balles, en conduisant une balle avec les pieds.
- Chasse en ligne: les chasseurs (avec balle) poursuivent les lièvres et essaient de les toucher (sans lâcher le ballon).

Robocop

10-14 15-20

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?

Variante: un saboteur déprogramme les machines pour les empêcher de se retrouver.

Bon à savoir

Pas de démarrage à froid

► Chaque moteur a besoin d'un tour de chauffe pour pouvoir déployer la puissance de ses chevaux. L'organisme aussi. Les muscles et les tendons sont, en période de repos, à la température de 36°. Or, ils ont un rendement optimal à 39°. Cette température engendre une baisse de leur viscosité, une augmentation de l'élasticité des tendons et une amélioration de l'amplitude articulaire. De plus, un «moteur» bien chauffé réagit plus rapidement aux impulsions électriques (une augmentation de 2° de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%) ainsi qu'une augmentation de l'activité enzymatique. Les petits jeux conviennent bien au démarrage de l'activité. Il faut cependant doser l'intensité, pour ne pas passer de 0 km/h à 100 km/h en trois secondes!

Tourner les crêpes

15-20 20+

Des tapis (au moins un tapis par joueur) sont répartis dans la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, chaque groupe retourne le plus vite possible les tapis du bon côté (pour eux). Après une minute, quelle équipe dispose du plus grand nombre de tapis du bon côté?

Une place au soleil

10-14 15-20

Des cerceaux sont répartis dans la salle (deux à trois cerceaux de moins que de joueurs). Au signal (visuel, acoustique), les élèves cherchent un cerceau libre après avoir touché au préalable une (ou deux) paroi(s). Un gage pour les joueurs sans cerceau.

Alea jacta est

10-14 15-20

Chaque élève reçoit un crayon et une feuille de concours avec la description des exercices (voir plus bas). Au centre se trouve un gros dé. Les joueurs le lancent et effectuent la tâche correspondante. Une fois l'exercice terminé, ils relancent le dé.

- 1 Faire le tour du tapis en appui facial
 - 2 Toucher avec les pieds la barre supérieure des espaliers
 - 3 Courir trois fois par-dessus un gros tapis
 - 4 Toucher les quatre parois
 - 5 Couché sur le ventre, se retourner et s'asseoir sur le tapis, sans l'aide des mains
 - 6 Joker: choisir un exercice
- Qui a effectué tous les exercices le plus rapidement?

Intermède musical

-10 10-14 15-20

En musique. Les élèves se déplacent en courant à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils effectuent le plus vite possible une tâche annoncée.

Exemples:

- Toucher l'échelon supérieur des espaliers
- Faire le pantin
- Sauter à deux jambes par-dessus une ligne
- Serrer la main d'un camarade en position d'appui facial
- Effectuer un exercice de coordination ou d'étirement

Variante: idem en dribblant. Lorsque la musique stoppe, le joueur fait un arrêt simultané ou exécute un mouvement de basketball (tir, feinte, tir en course). Adapter à la discipline prévue dans la leçon.

Tours de corde

15-20 20+

Expérimenter diverses manières de sauter à la corde, seul, à deux ou en groupe: sur une jambe, alternatif, sauts doublés, pantin, en arrière, en synchronisation, à deux avec une corde, etc.

Variantes:

- Combiner des sauts de course avec la corde
- Avec la grande corde, sauts en groupe (single/double dutch)
- Passer la corde alternativement par-dessus la tête et sous les pieds

Passage à gué

10-14 15-20

Des tapis de différentes couleurs sont répartis dans la salle, de manière à ce que les élèves puissent sauter de l'un à l'autre. A chaque couleur correspond une consigne. Par exemple: rouge = jambe gauche; bleu = jambe droite; deux tapis = à deux jambes, etc.

Qui réalise le plus de sauts sans se tromper? Autoriser éventuellement un saut intermédiaire entre les tapis.

Pince-moi!

-10 10-14

Les joueurs accrochent trois pinces à linge sur leur t-shirt ou leur bas de training. Ils courent le long des lignes. Au signal de l'enseignant, ils peuvent quitter les lignes et «attaquer» les adversaires pour prendre leurs pinces. Au coup de sifflet suivant, tout le monde rejoint les lignes.

Variante: essayer d'accrocher ses propres pinces au t-shirt d'un camarade (ou au sautoir).

Pour tous les âges

► En principe, chaque forme d'échauffement présentée est applicable à différentes classes d'âge, avec les adaptations qui s'imposent. Le choix des exercices dépendra de paramètres tels que la taille des groupes, l'activité spécifique, les objectifs ou encore les attentes. Les catégories proposées sont des recommandations.

Moins de 10 ans	-10	15-20 ans	15-20
10-14 ans	10-14	Plus de 20 ans	20+

En rythme

► L'utilisation de la musique pour l'échauffement doit être justifiée. L'introduire comme bruit de fond ou comme récompense pour les élèves ne sert à rien.

Bien choisie, elle soutient certaines séquences de mouvement et peut contribuer à améliorer la performance.

A quoi faut-il penser? Certains mouvements – course, sautillé, étirement, renforcement – répondent à des tempos spécifiques. En outre, chez les enfants, le déroulement des mouvements est en général plus rapide que chez les adultes. Le choix de la musique est donc primordial: elle doit avoir le bon tempo, des rythmes clairs, une structure reconnaissable.

Exemples:

- Courir: 150 à 180 battements/minute (bpm)
- Sautiller: 120 à 140 bpm
- Renforcer/Etirer: 100 à 120 bpm



Rebonds gagnants

► Les jeux de balles constituent une mise en route motivante pour les grands et les petits. Certaines formes conviennent mieux que d'autres. Petits groupes sur demi-terrains, avec des règles adaptées, tels sont les critères de base à respecter.

Tunnel mobile

-10 10-14 15-20

Balle au but spéciale. Deux équipes s'affrontent. Le but est marqué si un joueur réussit à faire passer sa balle entre les jambes d'un coéquipier. Règles: on joue avec un ballon-mousse et il est interdit de lever les jambes pour faciliter le passage du ballon.

Variante: plus difficile. Le point est marqué si la balle passe sous les jambes d'un coéquipier et est récupérée par un troisième joueur de l'équipe.

Squash-ball

15-20 20+

Deux équipes. On joue avec le ballon de handball. L'équipe A marque un point si un de ses joueurs récupère la balle lancée par un coéquipier via le panneau de basketball. Trois pas avec la balle permis, dribble interdit. Règle supplémentaire: il y a changement de possession si la balle tombe sur le sol.

Variante: balle ricochet. Le point est marqué si la balle frappe le sol, puis la paroi et enfin le sol, sans qu'un adversaire la rattrape (sol-paroi-sol = un point).

Contre la montre

-10 10-14

Par trois. Deux élèves exécutent une tâche motrice (passes en course, tirs, exercice de coordination, etc.) aussi longtemps que le troisième termine son exercice (sauts à la corde, slalom, etc.). Changement après chaque tour.

Chasse gardée

10-14 15-20

Trois chasseurs poursuivent un lièvre dans un petit terrain. Ils essaient de le toucher (sans lâcher la balle) en se faisant des passes. Trois pas autorisés. Jeu au temps. Changement après chaque prise. **Variante:** deux équipes de même taille s'affrontent sur deux demi-terrains. Les chasseurs A poursuivent les lièvres de l'équipe B d'un côté; de l'autre, c'est le contraire. Les lièvres touchés changent de terrain et deviennent chasseurs. Quelle équipe réussit la capture de tous les lièvres en premier?

Effets en cascade

- Un échauffement optimal:
 - Stimule de système cardio-vasculaire (augmente les pulsations, la respiration, l'irrigation sanguine)
 - Augmente la température du corps (centrale) et des muscles (locale)
 - Améliore la mobilité articulaire et musculaire
 - Augmente la vascularisation des muscles
 - Fournit plus d'oxygène au corps
 - Améliore la coordination intra- et intermusculaire
 - Augmente la sensibilité des propriocepteurs situés dans les muscles, tendons et articulations
 - Huile les articulations
 - Renforce l'attention, la disponibilité à l'apprentissage et à la performance
 - Accompagne les élèves ou les athlètes dans l'activité proprement dite en créant une atmosphère propice aux échanges.

Jeu de tête

15-20 20+

Balle au mur spéciale. Le but est de toucher le mur en face avec la balle. Pour que le point soit valable, le dernier joueur doit dévier le ballon avec la tête.

Variante: idem, mais au lieu de viser le mur, le joueur passe la balle (toujours de la tête) à un troisième coéquipier.

Balle au cerceau

15-20 20+

Quatre contre quatre sur un petit terrain, cinq cerceaux au sol. Les attaquants essaient de déposer la balle dans un cerceau libre, les défenseurs les en empêchent en plaçant un pied dedans. S'ils interceptent la balle, les défenseurs deviennent attaquants. Imposer le nombre de pas selon l'activité qui va suivre.

Balle derrière la ligne

15-20 20+

Le point est marqué si un coéquipier réceptionne la balle derrière une ligne ou dans une zone désignée à l'avance. Sans dribble et avec un nombre de pas imposé.

Variante: idem avec un volant de badminton. Le nombre de passes augmente, l'intensité aussi!

Accordéon

-10 10-14

Deux élèves, face à face, se font des passes selon une technique imposée par l'enseignant. Progressivement, ils se rapprochent jusqu'à se toucher la main, puis ils s'éloignent à nouveau.

Electrons libres

10-14 15-20

Les joueurs dribblent (ou conduisent la balle avec le pied, la canne d'unihockey) librement dans la salle. A l'annonce d'un chiffre ils se regroupent le plus rapidement par trois par exemple. Les joueurs restés sur le carreau effectuent un gage ou perdent une vie.

Jardin des feintes

10-14 15-20

Différents objets (piquets, cônes, massues, etc.) sont répartis sur le terrain. Ils représentent des adversaires que les joueurs tentent de tromper par une feinte de corps. L'enseignant ou un joker se placent aussi comme défenseurs et peuvent faire un pas de côté pour intercepter la balle.

Salade de fruits

-10 10-14

Les élèves sont répartis par groupes aux quatre coins de la salle, chacun avec un ballon. Chaque équipe reçoit le nom d'un fruit. Lorsque l'enseignant annonce «oranges et citrons!», les deux groupes correspondants démarrent pour échanger leur place (en dribble, avec la canne d'unihockey, balle au pied, etc.). Le dernier joueur de chaque groupe reçoit un gage. A l'annonce «salade de fruits», les quatre groupes traversent la salle en diagonale.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

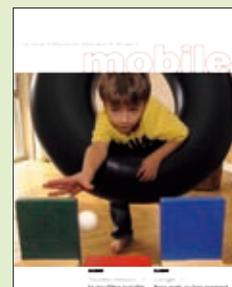
- Dès cinq abonnements: Fr. 37.-/abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-

→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:

www.mobile-sport.ch



Applications multiples

► Les formes de jeu présentées dans ce cahier sont applicables à toutes les disciplines, moyennant quelques adaptations. On peut jouer aussi bien en salle que sur le terrain extérieur, sur la patinoire, sur le court de tennis, sur la piste d'athlétisme, etc. L'exemple décrit ci-après montre comment un exercice de base peut se décliner en plusieurs variantes selon les jeux pratiqués dans la séquence qui suit.

Roi du dribble

Diviser le terrain de volleyball en deux parties, la «super league» et la «challenge league». Tous les joueurs commencent dans la ligue supérieure. Chacun essaie de chasser le ballon d'un adversaire, conformément aux règles inhérentes au jeu choisi (basketball, handball, unihockey, etc.) sans perdre le sien. Celui qui perd la balle descend en ligue inférieure et ne remontera que s'il réussit à chasser la balle d'un adversaire.

Trésor ambulant (tennis, badminton)

Les joueurs commencent avec plusieurs balles (volants) sur le tamis. Tout en protégeant leur capital, ils essaient de piller celui des autres. Les balles ou volants qui tombent ne peuvent pas être récupérés. Après deux minutes, qui a le plus de balles (volants) sur sa raquette?



D'un équilibre à l'autre

► Les exercices proprioceptifs «mettent en éveil» la musculature, les ligaments et les tendons. Ils contribuent ainsi à diminuer le risque de blessure. Les tâches coordinatives sur des surfaces instables ou réduites (banc

retourné, tapis posé sur des ballons, chapeau mexicain, etc.) s'avèrent efficaces à ce niveau, de même que le travail à pieds nus (dans le sable ou sur l'herbe).

Flamant rose

-10 10-14

Sur une jambe, maintenir l'équilibre sur un sol instable ou une surface réduite, puis dessiner des figures avec la jambe libre. Idem en essayant de soulever un objet ou faire tourner une balle autour de la jambe d'appui.

Variante: toujours sur une jambe, dribbler avec un ballon de basketball, renvoyer (tête ou pied) une balle lancée par un camarade, effectuer des passes de handball, etc.

Sans merci

15-20 20+

A et B, face à face, essaient de se déséquilibrer, avec une ou deux mains. Le premier qui soulève un pied perd une vie.

Variantes:

■ Sur une jambe. Les adversaires tentent de se déstabiliser à l'aide de leur jambe libre (coups de pied interdits!)

■ Sur une jambe, en équilibre sur la partie étroite du banc. Les joueurs se repoussent à l'aide d'une balle qu'ils tiennent devant eux, comme un bouclier.

Podium

10-14 15-20

En équilibre sur le ballon lourd, effectuer des flexions de jambes, puis remonter.

Variantes:

■ Se tenir en équilibre et jongler simultanément avec deux, puis trois balles.

■ Idem, avec un partenaire en face. Comptabiliser le maximum de passes.

Ski nautique

10-14 15-20

Un skieur placé sur deux morceaux de tapis (ou muni de chaussons de feutre) se fait remorquer par deux camarades à travers un slalom.

Bon à savoir

Le sixième sens

► De petits récepteurs situés dans les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations fournissent en permanence au cerveau des informations essentielles au déroulement du mouvement: angle des articulations, position du tronc, indications sur les forces qui s'exercent sur les segments, état de tension, etc. Ces propriocepteurs sont donc intimement liés à la qualité de la coordination motrice. Ils permettent de prévenir les blessures grâce à une mise en éveil des muscles stabilisateurs ou à des ajustements de position, comme lors d'une

course sur terrain irrégulier. Une fois le danger reconnu (risque de torsion de la cheville), un réflexe permet la mise en tension instantanée des muscles censés empêcher une torsion trop importante. Ce «pilotage automatique», indépendant de la volonté, peut cependant être entraîné par des exercices proprioceptifs destinés à améliorer la coordination intermusculaire et intramusculaire.

Balle sautée

15-20 20+

Trois contre deux en cercle, tous les joueurs sur une jambe. Les élèves dans le cercle essaient d'intercepter la balle que s'échangent les joueurs extérieurs. Celui qui perd la balle ou fait une mauvaise passe se retrouve au milieu.

Tournée des quatre-trempins

15-20 20+

Construire un tremplin avec deux bancs que l'on fixe aux espaliers d'un côté et à un élément de caisson de l'autre. Le sauteur s'élance (sur des morceaux de tapis ou avec des chaussons de feutre), donne une forte impulsion et se réceptionne en position de télémark.

Surf en eau douce

10-14 15-20

Placer des ballons lourds ou de basketball sous un couvercle de caisson. Le surfeur se tient en équilibre et effectue quelques figures (demi-tour, lever une jambe, etc.).

Variante: ajouter des tâches coordinatives annexes: jongler, renvoyer un volant de badminton, un ballon de volleyball, etc.

Drôle de gardien

-10 10-14

Le gardien défend sa cage en équilibre sur une jambe. Les joueurs tentent de viser les angles pour l'amener à perdre pied.

Variante: se passer la balle sur une surface instable.

Pas croisés

10-14 15-20 20+

Placer quatre bancs retournés de manière à former une croix. Les élèves courent en cercle en enjambant les bancs. Au signal, ils sautent et s'immobilisent sur le banc, à une ou deux jambes.

Variantes:

- Une fois sur le banc, les élèves font un demi-tour, un tour complet, sur une ou deux jambes.
- Par deux, se croiser sans perdre l'équilibre.

Sauts figés

-10 10-14

Sur le sable, l'herbe ou une rangée de tapis. Sauter d'une jambe à l'autre en recherchant une certaine hauteur. A chaque réception, stabiliser la position avant d'enchaîner le saut suivant.

Variante: idem, les yeux fermés, avec des sauts décalés à droite et à gauche, vers l'arrière, etc.

Combat de coqs

10-14 15-20

Deux joueurs, en appui sur une jambe, tentent de se déséquilibrer à l'aide des mains. celui qui pose l'autre pied ou change de jambe a perdu le duel. Départ avec un capital de cinq points pour chacun.

Variante: idem sur un tapis. Celui qui sort du tapis a perdu.

Leçon ou entraînement?

► L'échauffement comprend deux phases: une générale, puis une plus spécifique, orientée vers l'activité. La première partie vise à augmenter la température centrale, en sollicitant tout le corps.

L'échauffement spécifique prépare les athlètes aux contraintes particulières de leur discipline. Les groupes musculaires sont individualisés pour tenir compte des différents régimes (concentriques, excentriques), les mouvements se rapprochent de ceux qui seront reproduits lors de l'épreuve. Enfin, les aspects technico-tactiques compléteront cette phase préparatoire et amèneront le sportif dans de bonnes dispositions aussi bien physiques que psychiques. Pour des raisons de temps, l'échauffement à l'école se concentre plutôt sur une mise en train globale, avec de petits accents spécifiques à la fin.

Production et distribution de publications de sport.

Le centre de compétences pour médias de didactique du sport.

Partenaire de l'ASEP.

Collaboration avec l'OFSP.

Médias pédagogiques pour les formateurs en sport des écoles et associations.



Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Téléphone 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
Courriel info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag



Demandez nos catalogues d'édition.



Solide comme un roc

► Un bon gainage est indispensable pour transmettre les forces entre le haut et le bas du corps. Il permet aussi de protéger la colonne vertébrale des trop grosses charges ou des à-coups imprévus. Les exercices de renforcement et de stabilisation appartiennent donc au protocole d'échauffement.

Homme de bois

10-14 20+

Par quatre. Trois élèves forment un triangle, le quatrième se place au centre, le corps bien tendu, gainé. Les partenaires se passent «le tronc d'arbre», lentement, en contrôlant bien leur placement. Les pieds restent sur place.

Variantes:

- L'élève au centre ferme les yeux
- Sur un pied. Plusieurs élèves forment un cercle et se transmettent «l'homme de bois»

Résiste!

10-14 15-20

Par deux. Le premier se positionne en appui facial, le second lui tient les jambes. Il en lâche une à intervalles réguliers. L'élève en appui garde le dos droit et essaie de ne pas abaisser la jambe libérée par son partenaire.

Variantes:

- Idem en appui sur les avant-bras (plus facile)
- idem en position d'appui dorsal (plus difficile)

Bon à savoir

Tonique et fort

► Les formes présentées ici ne sont pas pensées comme un entraînement de condition physique ou de force. Il s'agit plutôt d'une activation de l'appareil locomoteur. Les exercices visent à augmenter la tonicité musculaire, un paramètre très important pour de nombreuses disciplines. C'est pourquoi le nombre de répétitions sera restreint, l'accent étant mis sur la qualité d'exécution. De plus, les exercices de renforcement et de tenue contribuent à minimiser les risques de douleurs dorsales.

Expomobile

-10 10-14

Groupes de cinq. Chaque équipe désigne une statue qui doit être transportée d'un coin à l'autre de la salle, sans qu'elle se déforme.

Variante: former des statues de plusieurs personnes.

Corps à corde

15-20 20+

Quatre équipes. Nouer solidement une grande corde de manière à former un anneau. Un joueur de chaque équipe saisit la corde. A deux mètres de distance sont placées quatre massues qui forment un carré. Au signal, chacun tire la corde pour essayer de toucher sa massue. Un point pour le gagnant, un point de pénalité pour celui qui lâche la corde.

Deux c'est assez...

10-14 15-20

Un chasseur, un lièvre. Les autres joueurs attendent par groupes de deux en appui facial (éventuellement sur les avant-bras). Si le lièvre se place en bonne position à côté d'un des membres du duo, ce dernier laisse la place et devient lièvre à son tour.

Marathon

10-14 15-20 20+

Les élèves enchaînent différentes positions en appui, en maintenant un parfait gainage abdo-dorsal. 1) appui facial sur les avant-bras (10 sec.); 2) même position, lever alternativement les pieds en touchant à chaque fois le talon de l'autre (10 fois); 3) se tourner sur le côté (10 sec); 4) se tourner sur le dos (ne pas abaisser les fesses, 10 sec.) 5) tourner sur l'autre côté (10 sec); 6) retour à la position de départ.

Variante: par deux. En appui facial, rouler ou se passer une balle. En appui dorsal, enchaîner des passes avec les pieds.



Elargir le champ d'action

► Les étirements ont-ils une raison d'être dans la préparation à l'effort? Oui! Mais attention à évoluer dans le bon registre. Le but est, d'un côté, de préparer le muscle à l'effort sans le détendre, et de l'autre d'obtenir la meilleure amplitude possible selon les mouvements qui vont suivre.

Grand huit

10-14 15-20 20+

Par deux, dos à dos, à un mètre de distance. Les partenaires se passent un ballon en pivotant le haut du corps à droite puis à gauche (sans ballon, ils se tapent dans les mains). La balle décrit ainsi un huit. Les pieds ne bougent pas.

Variante: passer le ballon sous les jambes et le recevoir par-dessus la tête.

Ça roule

-10 10-14

Debout, jambes écartées. L'élève fléchit la jambe gauche et roule la balle autour du pied gauche. Il se redresse et fait de même à droite. La balle décrit un huit sur le sol.

Variante: idem, en position jambes fendues, passer la balle devant puis derrière la jambe.

Le chat botté

15-20 20+

Se déplacer vers l'avant en pas fendus, les plus grands possibles. Qui arrive le plus loin en dix pas? Interdiction de sauter et de toucher le sol avec la main.

Variante: revenir sur ses pas. Qui peut rejoindre le point de départ avec le même nombre de pas?

Hélicos

15-20 20+

Tout en courant, tourner les bras ensemble, puis alternativement. Tourner enfin un bras vers l'avant, l'autre vers l'arrière.

Variante: pendule. Balancer la jambe d'avant en arrière, puis de gauche à droite, sans perdre l'équilibre. Augmenter progressivement l'amplitude. Fermer les yeux.

Bon à savoir

Etirer les muscles, mobiliser les articulations

► La mobilité est la capacité d'effectuer des mouvements de grande amplitude, avec fluidité.

Elle est indispensable pour les sportifs de disciplines artistiques telles que gymnastique artistique, danse ou patinage. Elle revêt aussi pour les autres sportifs une grande importance, car elle permet un déroulement harmonieux des mouvements. Les modalités de l'entraînement de la mobilité dépendent de la discipline et des effets recherchés. Ainsi, les exercices explosifs ne seront pas précédés d'une séquence d'étirements passifs et longs qui diminueraient le tonus musculaire. Dans le cadre de l'école, les étirements prennent leur sens pour améliorer l'amplitude articulaire et pour prévenir certaines dysbalances musculaires. Avant l'effort, on privilégiera les exercices dynamiques (mouvements de balancier par exemple). Après la séquence, les étirements viseront à rendre leur longueur initiale aux muscles contractés par l'effort.

Drôle d'embrouille

10-14 15-20

A et B, face à face, se donnent la main. Chacun passe une jambe (du même côté) par-dessus le bras. Passer ensuite les mains au-dessus de la tête (sans les lâcher) tout en faisant un demi-tour. Terminer la rotation en passant les jambes à l'extérieur des bras.

Girouettes

-10 10-14

Tracer des cercles de différentes grandeurs avec diverses parties du corps (hanches, tête, jambes, pieds, genoux, poignets) et sur différentes surfaces.

Variante: faire tourner le cerceau autour des hanches (hula-hop) ou d'une autre partie du corps.



Ciblé, dosé, coordonné

► La préparation ne concerne pas seulement les composantes physiques. Pour donner le meilleur de soi-même, il faut être en éveil, attentif, concentré. Quels sont les exercices qui agissent dans ce sens?

Des pieds et des mains

-10 10-14 15-20

Dissocier les mains et les jambes: les pieds effectuent le mouvement pointe-pointe-talon-talon, tandis que les bras touchent les hanches, puis les épaules et enfin le ciel.

Variante: les pieds battent la mesure alternativement g-d-g-d, tandis que les mains tapent selon un autre rythme.

Festival de lancers

10-14 15-20 20+

Viser diverses cibles, grandes et petites, suspendues ou surélevées, placées à différentes distances. Exemples: lancer des volants (avec la raquette) sur des tapis, dans le couvercle du caisson, à travers des cerceaux accrochés. Unihockey: viser divers objets, au sol ou légèrement surélevés. Viser des anneaux (hauteur de saut) avec des balles de tennis. Idem avec un ballon de football.

Sur l'arête

10-14 15-20

Enchaîner des sauts en équilibre sur un banc. Pour cela, l'élève place ses jambes l'une derrière l'autre. Changer la position des jambes après cinq sauts, sans interrompre le mouvement.

Variante: idem sur la partie étroite du banc, ou sur une ligne.

Objets volants

-10 10-14

Estimer les trajectoires de différentes balles. A lance des balles à B en variant la distance, la hauteur et la force. B essaie de les rattraper dans un sac ou un cône renversé, après un rebond.

Variante: les partenaires se font des passes via le filet de tchoukball, la paroi ou le panneau de basketball.

Sauts désordonnés

15-20 20+

Combiner différentes formes de sauts (g-g-d-g-d-d par exemple) avec des mouvements de bras. Exemple: saut sur la jambe gauche, lever le bras droit latéralement.

Déménagement périlleux

10-14 15-20

Effectuer un parcours d'obstacles avec une balle de ping-pong en équilibre sur la raquette. Exemples: traverser un banc sur la partie étroite, passer par-dessus deux éléments de caisson, effectuer un slalom et avancer sur des restes de tapis.

Bon à savoir

Esprit es-tu là?

► A capacités physiques égales, c'est souvent la force mentale qui décide de la victoire ou de la défaite. Les aspects cognitifs jouent un rôle important dans la capacité de décision notamment. Les petits exercices présentés ici sollicitent l'attention,

la concentration et la précision des gestes. Des éléments indispensables à travailler en phase d'échauffement.

Compte à rebours

10-14 15-20

Passes à deux. Les partenaires commencent avec un capital de 100. A chaque passe reçue, le joueur retranche deux ou trois (ou autre selon le niveau des élèves) au total. En cas d'erreur, on repart à 100. Quel groupe arrive à zéro le plus vite possible?

Nuages

-10 10-14

Jongler avec deux ou trois ballons de baudruche en même temps, en veillant à ce qu'ils restent toujours en l'air. Eventuellement avec une raquette de tennis ou de badminton.

Variante: idem par groupes avec plusieurs ballons.

Passes à l'aveugle

-10 10-14

A se tient à deux (jusqu'à cinq mètres) face au mur. B, placé derrière, lance une balle par-dessus la tête de son partenaire qui essaie de la rattraper correctement.

Variante: adapter les consignes à la discipline entraînée. Respecter les techniques spécifiques de passes et de réception (manchette en volleyball, amorti de la poitrine en football, amorti tennis, etc.)

Cascades

10-14 15-20 20+

Passes en course. Former des groupes de cinq et numéroté les joueurs. Le joueur 1 passe au numéro 2 qui passe au 3, etc.

Variante: au signal – visuel ou acoustique –, l'ordre est inversé.

Ajouter un ballon supplémentaire ou encore varier les signaux avec des consignes différentes.

Tip top

10-14 15-20

Former un cercle de joueurs (de 5 à 8). A commence à compter, son voisin enchaîne, etc. Lorsque l'on arrive à 5, le joueur doit prononcer «tip» à la place du chiffre et on change de sens. Idem à 7 où le joueur annonce «top», avant que le jeu ne reparte de nouveau dans l'autre sens. Ainsi, chaque multiple de 5 et de 7 doit être annoncé de cette manière et induit un changement de sens. Celui qui fait une erreur quitte le cercle et sprinte deux fois autour de ses camarades avant de réintégrer sa place. Selon le niveau des élèves, commencer seulement avec les multiples de 5 par exemple.

Variante: idem en ajoutant de petits déplacements (sautiller sur place, tourner lentement, etc.)

Carré de choc

10-14 15-20 20+

Huit joueurs (deux par angle) forment un rectangle (4 à 5 mètres de distance). Le joueur passe à droite et se déplace dans l'autre direction. Quand le mouvement est bien rôdé, changer de sens. C'est l'enseignant ensuite qui annonce les changements de sens. Quel groupe réussit les enchaînements sans interruption?

Variante:

- Jouer avec deux balles simultanément
- Après la passe, prendre la place en diagonale, mais en contournant les joueurs (vitesse).

Passes zonées

15-20 20+

Diviser la salle en quatre petits terrains. L'équipe A joue dans le terrain 1 et 3, l'équipe B évolue dans les 2 et 4. Un ballon par zone au départ. L'objectif est de réaliser le plus grand nombre de passes entre terrains alliés. Une passe = un point. Les joueurs essaient en même temps d'intercepter les balles de l'adversaire. Quelle équipe récolte le plus de points en trois minutes?

Une question d'adaptation

► L'échauffement type n'existe pas! Les paramètres –innombrables– influencent le choix de la méthode aussi bien que les exercices:

Age: les enfants et les jeunes (avant la puberté) sont plus souples que les adultes. Les risques de déchirures musculaires sont donc réduits. Les adultes ont besoin d'une intensité qui croît régulièrement: les balles au chasseurs ou autre lutte pour le ballon s'avèrent donc dangereuses. A moins de les coupler avec une consigne qui ralentit la vitesse de déplacement (dribble par exemple).

Température: la chaleur ambiante influen-

ce positivement l'échauffement. Par contre, plus il fait froid, plus la mise en train demande de temps. Mais attention! La température ressentie sur la peau ne correspond pas à la température interne des muscles. L'échauffement ne peut pas être négligé, même sous les tropiques.

Moment: si l'on n'a pas encore beaucoup bougé (le matin par exemple), le temps imparti à l'échauffement sera plus long.

Situation: la mise en route dépend aussi de

l'état d'esprit des participants (stress en période d'examen, euphorie avant les vacances, etc.). L'adaptation est donc indispensable à ce niveau (exercices qui requièrent plus ou moins d'attention par exemple).

Discipline: l'échauffement global au départ, devient de plus en plus spécifique pour préparer idéalement la séquence principale.



Idées fortes

► Les capacités mentales peuvent déplacer des montagnes. Dans la vie quotidienne comme dans le sport. Le sportif capable de diriger ses pensées et de maîtriser ses émotions compte un atout de plus dans son jeu.

Simulation

10-14 15-20

Former des groupes d'intérêts (athlétisme, basketball, gymnastique aux agrès, etc.). Sous la direction d'un meneur, les athlètes simulent la compétition (préparation, consignes, échauffement, match ou compétition). Ou: le premier joueur simule la mise en jeu (football par exemple), le second contrôle et fait une passe, ainsi de suite.

Souffle vital

20+

Avoir les sens en éveil au bon moment! Inspirer profondément par le nez, dans un endroit calme, pour chasser la fatigue ou pour obtenir une activation optimale. Se focaliser sur l'inspiration, retenir un moment le souffle, puis laisser s'échapper l'air tranquillement. Répéter plusieurs fois.

Boîte de Pandore

10-14 20+

En groupe ou individuellement dans le vestiaire. Fermer les yeux et imaginer que l'on est dans le vestiaire, avec un carton devant soi. Consigner sur une feuille les problèmes qui trottent dans l'esprit et placer le billet dans la boîte que l'on referme ensuite. Se représenter la situation suivante: après avoir fermé la boîte, je la pousse sous le banc des vestiaires et je la laisse là durant tout l'entraînement. Ouvrir les yeux. L'entraînement peut commencer. Lorsque des problèmes apparaissent, je les envoie dans la boîte en refermant bien le couvercle. Après la séance, je m'imagine en train d'ouvrir la boîte et de considérer les problèmes qu'elle contient. Je décide à ce moment de m'en occuper.

Au radar

-10 10-14

Les élèves essaient de suivre une ligne, les yeux fermés, en imaginant une corde accrochée à leur nombril qui les tire vers l'avant, ou des glissières de chaque côté de la route qui les guide. Qui réussit à maintenir le cap qu'il s'est fixé?

Bon à savoir

Le pouvoir des images

► Les sportifs butent souvent contre des barrières physiques ou techniques à un moment donné de leur activité. La concentration et la visualisation permettent de les surpasser. Un exemple hors du contexte sportif: si nous lisons avec des pensées qui vagabondent, il y a fort à parier que nous ne saurons pas de quoi parle le texte. Par contre, si nous lisons «activement» le texte en le rattachant à des images, nous apprenons beaucoup plus efficacement. C'est pareil en sport: celui qui est bien dans son affaire intègre mieux un mouvement, se blesse moins facilement et économise ses forces grâce à un meilleur dosage. La visualisation constitue donc un complément très judicieux à la préparation physique.

► Un grand merci à Daniel Birrer, psychologue FSP, et David Egli, chef de branche J+S Handball, pour leur précieux apport lors de la réalisation de ce cahier.

Œil intérieur

15-20 20+

Les élèves se fixent un objectif pour la leçon suivante. Cet objectif n'est pas uniquement lié à la performance comptable, mais il contient une dimension technique ou tactique. Exemples: «Je veux engager énergiquement ma jambe libre lors de mon saut (fosbury).» Ou: «Je ne lâche pas des yeux mon adversaire direct (football).» Après avoir formulé l'objectif, l'élève ferme les yeux et essaie de se le représenter avec tous ses sens.

Un détail sous la loupe

15-20 20+

Debout, assis ou couché dans un endroit calme (coin de la salle, vestiaire, local à matériel). Se représenter mentalement un élément de l'entraînement qui va suivre. L'image (fosbury flop, tir au handball, lancer-franc au basket, etc.) doit être rendu vivant grâce à l'activation de tous les sens. L'entraîneur ou le maître mettent sur la voie en focalisant l'attention des athlètes sur un détail du mouvement. Fermer les yeux et respirer en profondeur durant l'exercice.

Relax express

10-14 15-20 20+

Se placer dans une position confortable et imaginer que l'on est une marionnette. Tour à tour, les bras, les mains, la nuque, les jambes, les pieds se soulèvent, activés par les fils du marionnettiste. Soudain, quelqu'un coupe les fils. La marionnette se tasse sur elle-même. Le stress et les tensions se sont envolés.

Objet du désir

20+

S'asseoir dans une position confortable et respirer calmement. Imaginer l'engin de sport qui va être utilisé (balle, raquette, vélo, skis, etc.). Se représenter les spécificités de l'objet, ses détails. Entamer un dialogue intérieur avec lui, dans lequel on rappelle ses fonctions et son importance dans la performance à suivre.

Magnétiseurs en herbe

-10 10-14

Formes de passes au football. Les partenaires s'échangent la balle. Lors de la réception, le joueur imagine que son pied est un aspirateur qui attire le ballon et l'amortit. Pour la passe, le même joueur pense que le pied de son partenaire est un aimant.



Au cœur de la performance

► Le cahier pratique «S'échauffer» est le premier exemplaire d'une série consacrée aux questions d'entraînement. De nombreux points sont tirés du livre «Training fundiert erklärt» et de la brochure J+S «Théorie de l'entraînement». Cette série se poursuivra dans les prochains numéros avec des thèmes tels que la force, la vitesse, l'endurance, la mobilité, la coordination et la régénération.



Projets communs

► L'esprit d'équipe est un facteur de succès dans les sports collectifs. Les sportifs individuels peuvent aussi le cultiver pour améliorer leur environnement. L'échauffement en groupe, selon un protocole exercé au préalable, constitue la première pierre à l'édifice commun.

Bon à savoir

Atouts pour tous

► Le jeu favorise la socialisation et sollicite les ressources émotionnelles des élèves. La collaboration et la coopération sont des éléments clés pour les jeux collectifs et pour les activités du quotidien. Les exercices proposés doivent être conçus de manière à donner la chance à chacun d'apporter une pierre à l'édifice. Le plus faible ne doit jamais être un frein ou un obstacle, mais il doit au contraire pouvoir contribuer à sa manière à la réussite collective.

Nœud gordien

10-14 15-20

En cercle, les participants saisissent chacun deux mains de différentes personnes. Une fois tous les liens établis, le groupe essaie de démenteler le nœud, sans se lâcher les mains.

Circuit fermé

10-14 15-20

Former un cercle de six à huit personnes et se tenir par les mains. Un cerceau est «enfilé» dans le cercle, à la jonction des mains de deux partenaires. Sans se lâcher, les joueurs font passer le cerceau de l'un à l'autre, jusqu'à ce qu'il ait fait un tour complet. Quel groupe est le plus rapide?

Variante: former un plus grand cercle avec plusieurs cerceaux. Les cerceaux doivent se rattraper.

Déménageurs

15-20 20+

Un gros tapis par groupe. L'enseignant donne la consigne pour déplacer le tapis. Par exemple: le déplacer sous les anneaux, puis le retourner une fois dans l'axe transversal, une fois dans l'axe longitudinal. Quelle équipe remplit la mission le plus rapidement?

Variante: passage à gué. Chaque groupe dispose de deux tapis (grandeur du tapis selon la taille du groupe). Quelle équipe traverse la salle le plus rapidement sans qu'aucun membre ne touche le sol?

Escalier roulant

-10 10-14

Six à huit élèves se couchent sur le dos, côte à côte. Un camarade, transformé en valise, est déposé au départ de l'escalier roulant. Au signal, les marches se mettent en route (les élèves roulent latéralement) et la valise avance. Dès qu'une marche ne touche plus la valise, elle se déplace vers l'avant pour prolonger l'escalier. Quel groupe atteint la ligne d'arrivée en premier?

Bibliographie

- **Müller, U.; Baumberger, J.:** (2006). Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst. BM-Sportverlag, Horgen.
- **Scherer, H.:** Aufwärmen mit dem Ball. Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Band 18. Hofmann-Verlag, Schorndorf. 2005. 160 Seiten.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/OFSPO, Herzogenbuchsee. 2006.
- **Swiss Tennis (Editeur):** Schlagkräftige Ideen. 2005.

- **OFSPO (Editeur):** Théorie de l'entraînement. Jeunesse+Sport. Macolin, 2006. Numéro de commande 30.811.500
- cahier pratique «mobile» 2/00 «Commencer la leçon par le bon bout». 2000.
- cahier pratique «mobile» n°2 «Unihockey». 2005.
- cahier pratique «mobile» n°10 «Jeux de balle». 2005.
- cahier pratique «mobile» n°18 «Basketball». 2006.
- «mobile» 2/04 «Esprit d'équipe».

Convoi spécial

15-20 20+

Disposer à travers la salle divers obstacles à surmonter, contourner, traverser, etc. Former des équipes de quatre: deux non-voyants, un muet et un agent de sécurité. Chaque groupe dispose de deux minutes pour élaborer un plan d'action (durant cette phase, le muet ne peut déjà plus parler!). L'agent effectue le parcours en tête, suivi des deux non-voyants puis du muet.

Soigner les rituels

► Les jeunes définissent souvent de petits rituels qui marquent leur appartenance à tel ou tel groupe. Ces mises en scène sont aussi un moyen de se démarquer du monde des adultes. Le sport est un champ favorable à ces pratiques. Répéter certains gestes ou mouvements durant l'échauffement, selon un rythme et une alternance bien éprouvés, permet de créer une atmosphère propice à l'activité qui va suivre. Sécurisants, ils renforcent par ailleurs l'esprit d'équipe. Les exercices ou enchaînements s'orienteront vers le profil de la discipline, avec un accent placé sur la qualité et le rythme d'exécution.

Exemples:

■ **Général:** tout en trottinant, lever une jambe vers l'épaule opposée (étirement des ischio-jambiers), en rythme (synchronisation). Choisir un athlète qui dicte le rythme.

■ **Volleyball:** imiter le mouvement du smash, après trois pas d'élan, à gauche, puis à droite. Marquer le rythme avec les pas au sol.

■ **Athlétisme:** tout en trottinant, effectuer une rotation de discobole, en se rétablissant en équilibre. Repartir en courant dans l'autre sens.

Les rituels consistent aussi à se saluer en début de leçon ou d'entraînement, à se retrouver à tel endroit, équipé, prêt au départ.

Locomotive

-10 10-14 20+

Par deux, face à face. Les partenaires tiennent chacun un ballon de baudruche à bouts de bras (jonction entre deux wagons). La locomotive pousse le wagon à travers la salle, en avant, en arrière, de côté, etc.

Variante: assis, dos à dos, se relever sans l'aide des mains et se rapprocher d'un second groupe. Echanger les partenaires, sans perdre le contact corporel.

Confiance aveugle

15-20 20+

Cinq à dix élèves forment une colonne en se tenant à une corde. Tout en fermant les yeux, le groupe essaie de former des figures géométriques, des chiffres, des lettres, etc. Pour s'organiser, ils ont le droit de parler mais pas de lâcher la corde, ni d'ouvrir les yeux.

Mars attack

15-20 20+

Des groupes d'astronautes (cinq à huit) tentent de rejoindre leur fusée. Ils sont reliés par des chambres à air attachées à leur cheville. Ce système leur pourvoit de l'oxygène pour trois minutes au maximum. Une tempête radioactive a parsemé leur chemin de déchets qu'ils ne doivent en aucun cas toucher. Seuls les endroits délimités par un cerceau peuvent être empruntés. Les groupes parviendront-ils à traverser, en moins de trois minutes, le champ radioactif sans mettre un pied en dehors des zones protégées? Si un membre de l'équipage rate la cible, tout le groupe fait marche arrière et repart au début.

Mille-pattes

10-14 15-20 20+

Les élèves forment un cercle, en se plaçant les uns derrière les autres. Sans l'aide des mains, chacun s'assoit sur les genoux du partenaire de derrière.

Variante: de cette position, avancer et reculer, sans perdre l'équilibre.

Big bang

10-14 15-20

Les joueurs forment un grand cercle. Chacun choisit, sans l'énoncer, un camarade autour duquel il devra tourner trois fois. Au signal de l'enseignant, tout le monde s'élançait. Qui réussit sa mission et rejoint sa place le premier?

Points de repère



La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français deutsch italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NP / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch