

PRINCIPES POUR ELABORER UN ECHAUFFEMENT EN CYCLE 2

L'échauffement se fait avec toute la classe.

La durée est de 10 à 15 minutes.

Lors des premières séances, il est proposé par l'enseignant.

Pour les élèves de fin de cycle 2 à partir de la 3^{ème} séance, quelques exercices peuvent être proposés par les élèves.

Le vocabulaire est imagé.

L'échauffement se construit en puisant quelques exercices de chacune des familles ci dessous (se déplacer debout, se déplacer au sol, solliciter les articulations et s'étirer debout et au sol, sentir le tonus et le gainage).

On commence par des déplacements variés en occupant tout l'espace mis à disposition :

▪ **Déplacements variés en augmentant progressivement la vitesse et l'intensité (de la marche vers la course) :**

En marchant : (on peut le faire sur une musique)

- vers l'avant, vers l'arrière,
- sur la pointe des pieds, sur les talons,
- jambes pliées, (*le plafond nous descend sur la tête*)
- sur le côté, en croisant ou en ramenant un pied contre l'autre et en écartant (*on marche en faisant le crabe*) ,
- en levant une jambe pliée ou tendue (*on marche en faisant le pantin de bois*),
- en tournant d'un côté et de l'autre (*on tourne comme une toupie*),
- en mobilisant les bras (*on fait l'oiseau ou le moulin*)(petits et grands cercles) ,

En sautant :

- sauter sur un pied, sur les deux pieds (*on fait le kangourou*),

En courant (*on court partout sans cogner les autres*)

▪ **Déplacements variés en position debout, puis dans des positions au sol :**

En rampant, en roulant sur le côté (*on avance dans un tunnel*)

Sur les mains et les pieds (jambes tendues, les genoux ne touchent pas le sol) :

- Se déplacer sur le côté en croisant bras et jambes (alterner par dessus et par dessous) - essayer les 2 côtés
- Faire un tour complet sur soi : les mains se déplacent peu, les pieds décrivent un grand cercle (*l'horloge*)

En position accroupie :

- Poser les mains au sol et ramener les pieds entre les mains (*saut de lapin*)

La brouette : Par 2, l'un pose les mains au sol, l'autre porte ses pieds. Les 2 se déplacent ensemble.

On sollicite les articulations et on étire les muscles, en commençant par le haut et en terminant par le bas du corps. Tous les mouvements se font en douceur sans à coups.

On peut en profiter pour nommer les parties du corps sollicitées :

▪ **Sollicitation articulaire et étirements, sur place, debout :** (Les pieds sont placés à l'écartement de la largeur du bassin.)

Mobilisation de la nuque : pencher la tête vers l' avant, vers l' arrière, sur le côté (*on fait « oui » et « non » avec la tête*).

Mobilisation des épaules :

- monter et descendre les épaules, ensemble et alternativement (*on fait « bof » avec les épaules*)
- ramener les épaules vers l'avant et vers l'arrière, ensemble et alternativement
- rotation des épaules vers l'avant et vers l'arrière, ensemble et alternativement
- petits cercles de bras, que l'on agrandit pour faire de grands cercles de bras, vers l'avant et vers l'arrière (*on fait l'oiseau ou le moulin avec les bras*)

Etirement du buste :

- Bras le long des oreilles, s'étirer *pour aller toucher le plafond*

Mobilisation des jambes :

- Equilibration en position accroupi : descendre accroupi, tenir la position sans tomber et se relever

▪ **Sollicitation articulaire et étirements, sur place, au sol, sur des tapis :**

Pour enrouler la colonne vertébrale

- A 4 pattes, faire le dos rond, le dos plat et le dos creux (*le chat qui s'étire*)
- culbuto (en boule, jambes pliées, dos rond, les mains au tibias : partir en arrière et revenir assis sans lâcher les mains) (*la petite boule qui roule*)
- De la position assise, enrouler la colonne vertébrale pour aller poser ses pieds derrière la tête et revenir assis (*la grande boule qui roule*)
- Même situation mais revenir accroupi

Etirement des jambes : assis jambes serrées et tendues , enrouler et dérouler la colonne vertébrale, idem jambes écartées. (*l'escargot qui rentre dans sa boîte*)

Sollicitation des extrémités :

- Assis, faire tourner les coudes, poignets, et chevilles.
- Mobilisation des poignets en variant les déplacements en position 4 pattes (jambes pliées, genoux au sol) et quadrupédie (jambes tendues, pieds au sol)

Les situations de gainage permettent de ressentir la tonicité nécessaire pour les activités gymniques.

▪ **Sentir le tonus et le gainage :** contraction de l'ensemble des muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers, jambes) pour obtenir un corps tonique (par opposition à relâché) :

Jeu du déménageur : les « meubles » se mettent dans une position gainée pour que les déménageurs puissent (à deux ou plus) les transporter sur une distance de quelques mètres.