

# Echauffement: Un rituel physique et social

**Préchauffer le four avant d'y introduire le gâteau. Une évidence. Commencer la leçon par un échauffement. Une obligation. Pour les enseignants, les règles sont claires. Le sont-elles aussi pour les élèves? Pas sûr. A moins de leur en expliquer les raisons.**

Le peu de temps disponible ne facilite pas la réalisation des multiples objectifs de l'échauffement. Les enseignants ainsi que les élèves devraient prendre l'habitude de s'activer dès leur entrée en salle de sport.

Que l'on recourt à des histoires au jardin d'enfants ou à l'école primaire ou à des formes de jeu plus motivantes avec des élèves plus âgés, ces rituels contribuent à un début de leçon réussi. Six exemples pour tous les degrés scolaires.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**