Echauffement – Secondaire I (7e année): Jeux des éléphants

La mise en train de cette double leçon – consacrée aux différentes formes et variantes de sauts en appui – doit activer le système cardio-vasculaire car la suite du programme n'est pas très exigeante. Les poignets font également l'objet d'une attention particulière.

L'échauffement se décompose en deux parties. La première ne nécessite que peu d'explications, à l'endroit où la classe est réunie. Il faut prendre garde que les jeux ne soient pas complexes et ne demandent pas trop de compétences. Dans le cas contraire, les différences de capacités entre élèves empêcheraient un jeu intensif auquel prendrait part tout la classe.

Jonglage des éléphants

Toutes les élèves se regroupent dans le rond central, se couchent sur le dos et dressent les jambes à la verticale. Une balle de gymnastique est mise en jeu par l'enseignant. Les élèves jonglent et font en sorte qu'elle ne touche pas le sol. La balle étant propulsée rapidement et haut dans les airs, une élève se positionne à l'opposé de l'enseignant et évite que la balle ne sorte de l'aire de jeu. La personne qui aide l'enseignant devrait être souvent remplacée. Durée du jeu: environ 3 minutes.

Remarque: Cet exercice renforce l'unité de la classe et développer le plaisir du jeu en groupe.

Football des éléphants

Après le jonglage des éléphants, un match de football des éléphants met aux prises deux équipes. Règles spéciales: la balle de gymnastique ne peut être jouée qu'en position assise (déplacement debout dans la salle autorisée, jeu avec la balle uniquement assis); les murs du fond forment les buts. Durée du jeu: environ 10 minutes.

Variante

Si l'aire de jeu est réduite (moitié de salle), les élèves n'ont le droit de se déplacer qu'en marchant à quatre pattes (le tronc et les bras sont encore plus sollicités).

Remarque: Cet exercice active le système cardio-vasculaire, échauffe les poignets (en s'asseyant et en se levant) et développe la coordination.

Matériel: Balles de gymnastique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO