

Echauffement – Secondaire II: Tout en haut de l'échelle

Dans les écoles professionnelles, il est sensé de laisser de temps à autre la responsabilité d'organiser l'échauffement aux apprentis. Par le biais de consignes et directives précises, les élèves apprennent à reconnaître les éléments essentiels d'une bonne préparation à une activité physique.

Jeu de l'échelle à discrétion

Le point de départ est le «Jeu de l'échelle». Dans les petites classes, ce jeu se pratique individuellement; dans les grandes classes, il vaut mieux travailler par groupes (jusqu'à cinq élèves). Il s'agit de lancer le dé (pour soi ou son groupe), de déplacer la figurine et d'accomplir la tâche indiquée sur la case. Cette tâche peut être adaptée à l'activité physique faisant l'objet de la partie principale de la leçon. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur ou une équipe atteigne l'arrivée.

Un exemple

Au programme de la leçon figurent trampoline et basketball. La classe, composée de 16 élèves, est divisée par groupes de quatre. La personne qui lance le dé passe par les quatre stations dans un ordre défini (pour éviter les embouteillages, chaque membre du groupe débute à une station différente pouvant accueillir au moins quatre personnes).

Stations possibles: trois lancers au panier avec une balle de basketball, slalom avec une balle, saut par-dessus un banc suédois, sauter 20 x à la corde.



Le jeu aux mille et une possibilités

Le jeu a ceci d'intéressant que les stations peuvent être adaptées à tous les besoins. Les possibilités sont multiples: un parcours d'obstacles en salle, différents postes de force, des tâches en mouvement lors d'une leçon en plein air, des exercices de coordination avec des balles, etc. Le jeu peut se dérouler pratiquement partout et de diverses manières. Le fait d'évoluer en équipe est une source de motivation supplémentaire pour les apprenants.

Précautions

- Tout échauffement mené par les apprentis est ponctué d'une brève évaluation.
- Dans les écoles de taille plutôt modeste, l'enseignement de l'éducation physique est souvent mixte et réunit parfois plusieurs classes. L'éventail des capacités est de ce fait très large. Ces particularités doivent être prises en compte.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO