

# Echauffement – Ecole enfantine et 1re année: Le réveil de la nature

Articulé autour d'une activité douce, des exercices de mobilité articulaire, de coordination, des étirements et d'un contrôle de la posture, cet exercice peut être effectué au début de chaque leçon.

**La graine** – L'échauffement débute par le récit d'une graine qui devient une fleur. La graine (chaque enfant) se déplace dans le pré à la recherche d'un endroit où planter ses racines (les enfants se promènent librement, s'arrêtent lorsqu'ils le désirent, s'assoient et se replient sur eux-mêmes).

**La fleur** – Avec l'aide de l'enseignant, qui peut exécuter les mouvements ou seulement les suggérer, les enfants miment le cycle de la vie de la plante: elle sort tout d'abord de la graine (dégager lentement les bras du corps, réunir les mains au-dessus de la tête, se lever gentiment et tendre les bras vers le haut); profitant de la chaleur, la fleur s'ouvre (écarter les bras, répéter le mouvement à trois ou quatre reprises, rabattre finalement les bras le long du corps).



**Le bourdon** – Soudain arrive un bourdon, battant bruyamment des ailes et tournant autour de la fleur (exécuter des petits cercles avec les bras dans un sens puis dans l'autre). Le bourdon s'en va et laisse sa place à un enfant qui hume le parfum de la fleur (respirer profondément et tourner lentement les épaules dans un sens puis dans l'autre).

**Le serpent** – Non loin de là, un serpent observe la scène (joindre les paumes de la main, lever les bras en dessinant des ondulations, puis les redescendre; répéter deux ou trois fois) et regagne finalement son panier (s'asseoir les jambes croisées, incliner le buste vers l'avant et glisser la tête sous les bras).

**La fourmi** – Il y a aussi cette petite fourmi qui se déplace tantôt en avant, tantôt en arrière (relâcher les jambes et déplacer rapidement les doigts le long des jambes jusqu'au pied, puis remonter jusqu'aux hanches).

**L'araignée** – Cachée dans un coin, une araignée est recroquevillée sur elle-même comme une petite balle (en position assise, replier bras et jambes contre soi). Elle se réveille et étend ses pattes de toute leur longueur (s'étendre dans tous les sens: jambes écartées en «V», bras tendus et écartés au-dessus de la tête). Dans un soupir, l'araignée se blottit à nouveau (répéter le mouvement précédent), s'étend encore une fois (répéter le mouvement précédent) et se referme finalement à la tombée de la nuit.

Avant d'aller se coucher, les fleurs, les animaux et les insectes dansent en ronde.

## Calme, fantaisie, énergie

Cette mise en route est divertissante et se décline en plusieurs variantes, certaines pouvant même être proposées par les enfants.

L'activation se déroule principalement sur place. L'enseignant présente différents mouvements, dont quelques-uns sont réalisés en miroir; il est toutefois opportun de laisser libre cours à l'expressivité des enfants.

Il est conseillé à l'enseignant de mémoriser l'histoire, de la réciter lentement et de manière vivante, sur une musique joyeuse, rythmée, mais pas trop rapide. L'échauffement doit être répété à intervalles réguliers afin que les enfants puissent plus facilement s'en souvenir.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**