S'échauffer: Un rituel incontournable à l'école

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.

Comment préparer au mieux l'élève à l'activité planifiée? Cette question, que chacun se pose certainement, est primordiale, car la mise en train constitue la rampe de lancement de toute performance, quel que soit son niveau. Les enjeux sont nombreux et interdépendants. Seule une préparation réfléchie remplira les rôles dévolus à ces premières minutes.

Très schématiquement, on peut comparer le corps humain à une voiture. Pour qu'elle roule de manière optimale, tous les cylindres doivent fonctionner. La mise en route doit prendre en compte non seulement les aspects physiques, mais aussi les aspects psychiques, kinesthésiques, coordinatifs, cognitifs et sociaux. Une activation insuffisante d'une de ces pièces, et c'est toute la machine qui se grippe...

Objectifs multiples

L'échauffement vise à activer le système cardio-vasculaire, à irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'oxygène (jusqu'à 15 fois le débit initial) et de sucres, à améliorer la mobilité articulaire et à prévenir les blessures. Une bonne mise en route permet aussi d'améliorer la disponibilité du système nerveux central, d'affiner la coordination et l'habileté.

La motivation, l'attention, la concentration ainsi que les prédispositions pour l'apprentissage et la performance dépendent de la qualité des premiers pas. C'est là aussi que se forge la cohésion entre les coéquipiers, l'esprit

d'équipe.

Tous ces ingrédients entrent dans un dosage subtil qui seul garantirera un démarrage sur des bases optimales. Les quatre exemples présentés ci-dessous couvrent les degrés scolaires primaire, secondaire I et secondaire II.

- Ecole enfantine et 1re année
- Primaire (1re à 6e année)
- Secondaire I (7e année)
- Secondaire II

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO