

# Echauffement – Secondaire II: Mieux vaut deux fois qu'une

Un élément fait souvent défaut aux enseignants d'éducation physique: le temps. C'est particulièrement le cas lors d'une leçon de 45 minutes avec de jeunes adultes du degré secondaire II.

Les deux formes d'échauffement suivantes ont été réalisées avec une classe mixte de troisième année d'apprentissage (17 à 18 ans) dans le cadre d'un tournoi de mini-football et d'unihockey (deux terrains dans le sens de la largeur de la salle). Ces jeux se sont tout d'abord déroulés dans le cadre de l'échauffement. La durée des jeux a été fixée à quatre à cinq minutes.

## Tête au mur

Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une balle de football. Cette balle ne peut être touchée et lancée qu'avec les mains. Le joueur qui parvient à renvoyer une balle – lancée par un partenaire – de la tête contre le mur adverse récolte un point.



### Règles:

- Les passes à soi-même ne sont pas autorisées.
- Trois pas autorisés avec la balle dans les mains.
- Aucun contact physique, pas de rebond.
- Passes décisives réalisées obligatoirement dans le camp adverse.

## Variante

Le mur ne joue pas le rôle de but. Chaque tête (ou passe du pied reprise de volée) en direction du partenaire qui a adressé la balle rapporte un point.

## Smash-unihockey

Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une balle d'unihockey. Cette balle ne peut être touchée et lancée qu'avec les mains (on joue sans canne). Le joueur qui parvient à «smasher la balle» – lancée par un partenaire – dans un but d'unihockey (placée à deux ou trois mètres du mur) sans la contrôler récolte un point.

**Règles:** identiques au jeu précédent

## Variante

Retourner les buts de sorte qu'ils soient orientés contre le mur.

## Pas de round d'observation!

Tous les élèves doivent être rapidement prêts pour la partie principale. Cet objectif peut être atteint si les points suivants sont respectés:

- Définir des règles simples et claires pouvant être rapidement expliquées (respectivement qui sont déjà connues des élèves).
- Opter pour des formes de jeux et d'exercices adaptées, d'intensité modérée et de préférence sans contact physique.
- Privilégier un nombre réduit de joueurs par équipe (entre trois et six) pour former quatre équipes jouant dans le sens de la largeur de la salle.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**