

Echauffement – Primaire (1re à 6e année): La journée du fromager

Cette mise en train est à proposer dans le cadre de leçons de gymnastique au sol. Elle a l'avantage de particulièrement bien échauffer les poignets et de permettre la mise en place des tapis. Cette mise en train se décompose en quatre parties bien distinctes, qui ont toutes des visées différentes.

Retourner les fromages



Former deux équipes de fromagers, l'équipe «Emmental» et l'équipe «Gruyère». Disposer dix tapis de gymnastique dans la salle, cinq à l'endroit, les Emmental, et cinq à l'envers, les Gruyère.

Obligatoirement par deux, les fromagers doivent retourner les tapis pour transformer les Emmental en Gruyère ou l'inverse. Les fromagers doivent changer de fromage à chaque fois. Faire deux séries d'une minute, compter les fromages à la fin de chaque série.

Variante

Déséquilibrer la donne au départ en retournant quatre ou six tapis.

Remarque: Cet exercice active le système cardio-vasculaire.

La danse du fromager

Mettre tous les tapis à l'endroit, dans le même sens et de façon à ce que tous les fromagers puissent voir l'enseignant. Deux élèves se font face aux extrémités de chaque tapis. Heureux du travail accompli, les fromagers font quelques pas d'aérobic, si possible en musique (100-120 bpm) en imitant le maître fromager.

Variantes

- Demander aux élèves de faire le miroir ou de commencer le pas du pied gauche, respectivement droit.
- Compliquer la tâche en introduisant des mouvements de bras.

Remarque: Cet exercice améliore la coordination et active le système cardiovasculaire.

L'horaire du fromager

Par deux, en appui facial les pieds sur le tapis, un élève représente l'aiguille des heures, l'autre celle des minutes. Donner l'heure du lever, du dîner, du retournement de fromage, du coucher du fromager. Les élèves doivent les reproduire.

Variante

Même exercice en appui dorsal.

Remarque: Cet exercice renforce les poignets.

Le défi du fromager

De la position chandelle, descendre et se relever sans l'aide des mains.

Remarque: Cet exercice, à proposer sous forme d'un petit défi pour terminer l'échauffement, développe la stratégie et la collaboration.

Matériel: Tapis de gymnastique, musique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO