

# Situations d'échauffement pour les séances d'E.P.S

**Thibaut LE BOLLOCH**  
**Personne Ressource en EPS – DDEC / UGSEL 22**  
**Janvier 2020**

## Introduction :

### Déroulement d'une séance :

- ✓ Mise en train (prise en main + échauffement)

<p><b><u>La mise en train : plus qu'un simple "échauffement"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La prise en main : appel, mise en place du matériel, évocation de la séance précédente, objectifs de la séance qui commence, mise en projet.</li><li>• Echauffement : "ensemble des activités utiles pour établir l'état optimal de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique intense."</li></ul> <p><b><u>Principes à respecter : du général au spécifique, d'une intensité modérée à plus importante, progressif sans engendrer une sensation de fatigue, être complet .</u></b></p> <p style="text-align: right;"><i>P. Seners la leçon d'EPS - Vigot - 1995</i></p>
--

- ✓ Corps de séance (situation(s) de jeu + évolution(s) ou ateliers évolutifs)
- ✓ Bilan/retour au calme

#### ✓ **Rappel des règles avant de commencer la séance :**

- ✓ **Sur le comportement** (cf. *règlement en EPS* pour la classe s'il y en a un)
- ✓ **sur l'espace** : 2 zones identifiées
  - zone de « non jeu » : récupération – passation des consignes ;
  - zone de « jeu ».
- ✓ **sur les signaux sonores**
  - 1 coup de sifflet : début ;
  - 1 coup de sifflet long : pause (on s'arrête là où on est) ;
  - 3 coups de sifflet : fin, on retourne dans la zone de « non jeu ».

### **Pourquoi faut-il s'échauffer ?**

Pas toujours indispensable sur le plan physiologique, notamment avec les jeunes enfants, l'échauffement est un repère éducatif nécessaire qui permet :

- ✓ d'installer de bonnes habitudes ;
- ✓ de préparer les muscles et les articulations à l'effort et activer les fonctions circulatoire et respiratoire ;
- ✓ de limiter les blessures ;
- ✓ d'augmenter progressivement la concentration de l'élève, lui permettant ainsi d'être plus performant pour la suite de la séance.

**Un échauffement doit être progressif** (son contenu est lié à l'activité au sein de la séance) :

- **d'une faible intensité (ex : marche) vers une intensité plus soutenue (ex : course) ;**
- **d'un échauffement général du corps vers un échauffement plus spécifique en lien avec l'activité.**

Il doit demander peu de matériel ; doit demander peu de temps d'installation. Les consignes doivent être relativement simples. **Au cours d'un échauffement, tous les enfants doivent être en mouvement. Il ne doit pas y avoir d'élimination** (sinon l'enfant éliminé se refroidit).

**La durée de l'échauffement sera conditionnée aux conditions météorologiques : plus il fera froid, plus l'échauffement sera long !**

### **Pourquoi faire évoluer une situation de jeu ?**

Cela permet : de relancer l'intérêt des enfants, de faire évoluer les comportements et les stratégies. Il faut qu'il y ait un réel enjeu pour que les enfants prennent du plaisir.

### **Comment faire évoluer une situation de jeu ?**

En jouant sur une ou plusieurs variables :

- Le temps (durée du jeu ...) ;
- L'espace (les limites du jeu ; les zones ...) ;
- Le nombre de joueurs ;
- Le droit des joueurs (sur les objets, dans les relations aux autres ...) ;
- Le matériel ;
- La cible (taille, emplacement) ;

### **A quoi sert le temps *Bilan/retour au calme* ?**

**A) Le bilan :** Il est très important de connaître le ressenti des élèves sur ce qu'ils viennent de vivre. Cela permet de faire un pont avec la séance à venir (définir son objectif).

**B) Le retour au calme :** il est indispensable car il permet aux élèves de quitter, progressivement, un état d'excitation et d'énervement et ainsi de retrouver des rythmes cardiaque et respiratoire normaux. L'enseignant retrouve, ainsi, des élèves plus réceptifs pour les activités en classe.

Tout comme l'échauffement, le retour au calme doit être progressif (ne pas passer directement de la course à une position statique, allongée) et en relation avec l'activité suivante.

## ✓ Des situations d'échauffement sans matériel

- **Echauffer les muscles** : “la douche” (se frotter les mains, le visage, toutes les parties du corps). *Les enfants sont en cercle, assis ou couchés sur le sol. Le réveil sonne. Les enfants s'étirent (bras, jambes, cou...), ils baillent. Puis c'est l'heure de la douche. On se frotte les différentes parties du corps (cou, jambe, bras, ...). L'enseignant peut inventer une petite histoire qu'il raconte à ses élèves en mimant les gestes.*
  
- **Echauffer les différentes articulations** : (cou, épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles) : partir du haut du corps et descendre progressivement !
  - ✓ pour le cou : monter les épaules, puis décrire des cercles avec la tête ;
  - ✓ pour les épaules : nager le crawl puis le dos crawlé (bras tendus !) ;
  - ✓ pour les coudes : si travail du coude droit - position debout, la main gauche tient le coude droit. L'avant-bras et le poignet droit représentent un serpent. Le serpent est « dans son panier » quand l'avant-bras et le poignet droit passent sous l'avant-bras gauche. « Le serpent sort de son panier » quand l'avant-bras et le poignet droit repassent au-dessus de l'avant-bras gauche ;
  - ✓ pour les poignets : joindre les 2 mains et faire des mouvements, coudes collés au corps / doigts entrelacés, faire des vagues en utilisant les membres supérieurs ;
  - ✓ pour les hanches : faire du hula hoop (*jeu des années 50 dans lequel on fait tourner un cerceau en plastique autour de son corps, par ondulations*) avec un cerceau imaginaire ;
  - ✓ pour les genoux : position debout, mains posées sur les genoux, jambes légèrement fléchies, décrire des cercles avec les genoux ;
  - ✓ pour les chevilles : si travail de la cheville droite - en position assise, jambe droite posée sur la cuisse gauche, la main droite tient la cheville droite ; réaliser des cercles avec la main gauche (la main gauche tenant les orteils du pied droit).
  
- **Mimer le pantin de bois** : position en boule, proche du sol - dans un premier temps les fils du pantin se tendent (toutes les parties du corps sont étirées progressivement vers le ciel) ; dans un deuxième temps, les fils du pantin se détendent (toutes les parties du corps se relâchent et sont entraînés vers le sol).
  
- **De la marche à la course (au rythme du tambourin)** : Les enfants circulent dans l'espace sans se toucher. Ils doivent suivre le rythme du tambourin : rythme lent = marche ; rythme rapide = course ; plus de rythme : arrêt (immobile, comme une statue).

- **De la marche à la course (au rythme de l'histoire)** : raconter une histoire afin de mettre les enfants en situation.

*Au départ, les animaux se baladent tranquillement dans la savane (marche).*

*Soudain, un bruit retentit (au bout d'une vingtaine de secondes) ; tous les animaux se figent ! (immobilisation). Fausse alerte, pas de danger. De nouveau, ils se baladent tranquillement (marche). Voyant que la nuit se rapproche, ils décident d'accélérer la marche (marche sportive). Tout à coup, un nouveau bruit retentit. Des chasseurs, armés de fusils surgissent. Les animaux prennent peur, ils partent dans tous les sens. Attention à la chute ; il ne faut surtout pas toucher un autre animal sinon on risque de tomber (course multidirectionnelle).*

**Matériel** : plots ou coupelles pour délimiter l'aire de jeu

- **La course** : courir dans toute la salle, en dispersion. Au signal : on s'arrête.  
Evolutions : Courir « fort » (faire du bruit avec ses pieds) ; Courir « léger » (pas de bruit).
- **Dispersés / réunis** (Cf. Prim'infos - l'échauffement en E.P.S p.3)



- **Les petits paquets** (Cf. Prim'infos - l'échauffement en E.P.S p.3)



- **Les siamois** (Cf. Prim'infos - l'échauffement en E.P.S p.3)



- **Le miroir** : 1 meneur de jeu qui se place face au reste du groupe (le groupe est réparti sur plusieurs lignes parallèles, espacées de 4 ou 5 m – sur chaque ligne, les enfants s'écartent les uns des autres : ils ne doivent pas se toucher lorsqu'ils tendent les bras horizontalement). Au signal, le meneur effectue des mouvements ; les autres enfants reproduisent les mêmes mouvements, au même moment.

Au bout de 30 secondes, l'enfant qui a le mieux imité le meneur prend sa place.

**Matériel** : plots ou coupelles pour délimiter l'aire de jeu

- **Le train** : constituer des équipes de 4 à 6 joueurs. Dans chaque équipe : un enfant joue le rôle de la locomotive ; les autres jouent le rôle des wagons, qui suivent la locomotive en imitant ses mouvements. A chaque signal sonore, changement de locomotive (le 1<sup>er</sup> wagon devient locomotive ; la locomotive va à la queue du train).

Progression : d'abord en marchant, puis en trotinant, enfin en courant.

**Matériel** : plots ou coupelles pour délimiter l'aire de jeu

- **Les animaux** : imiter le déplacement d'un animal : tortue, crabe, souris, lapin, éléphant, kangourou, serpent ...

Progression : les animaux sont calmes au départ (marche) puis ils sentent qu'ils sont pourchassés alors ils s'agitent (course dans toutes les directions).

**Matériel** : plots ou coupelles pour délimiter l'aire de jeu

- **Dessus/dessous** (Cf. *Prim'infos - l'échauffement en E.P.S p.3*)



- **Les maisons** : matérialiser 4 rectangles de couleurs différentes, autour de l'aire de jeu centrale. Chaque rectangle représente une maison. Au signal de départ, les enfants se déplacent dans l'aire de jeu. Quand il le souhaite, l'enseignant nomme à haute voix une couleur correspondant à une des couleurs de maisons. Aussitôt, les enfants doivent se rendre dans la maison correspondante. Le premier arrivé prend la place de l'enseignant.

Evolutions : introduire des manières différentes de se déplacer (crabe ; serpent ...) / Il ne faut surtout pas aller dans la maison nommée / si 4 maisons : il faut aller dans la maison opposée à celle nommée.

**Matériel** : socle de 24 coupelles de 4 couleurs pour matérialiser l'aire de jeu et les maisons

## ✓ Des situations d'échauffement avec matériel :

### ➤ avec des balles et ballons

- **Manipulation (seul) :** découverte du ballon et des possibilités d'utilisation (Cf. *Prim'infos – L'échauffement en E.P.S*)

**Matériel :** 1 ballon



- **Balle au mur (seul) :** lancer la balle (à la cuillère - du bas vers le haut) au mur et la rattraper après avoir dit : « *A la balle ... caporal ... au ballon ... Napoléon ...* ».

Evolutions possibles : avec rebond : après avoir frappé dans ses mains / après avoir effectué un tour sur soi / réception : dans le bol formé par ses 2 mains jointes ; dans le bas du tee-shirt ou dans la poche / réception à 1 main, sur 1 pied ... / sans rebond.

- **Manipulation (à deux) :** découverte des possibilités d'utilisation  
(Cf. *Prim'infos – L'échauffement en E.P.S*)

**Matériel :** 1 ou 2 ballons par binôme (fonction des situations de jeu)





➤ **avec des cerceaux (ronds ou plats)**

- **Manipulation libre** : découverte du cerceau et des possibilités d'utilisation

(Cf. *Prim'infos – L'échauffement en E.P.S*)

**Matériel** : 1 cerceau par enfant / 1 cerceau pour 2 (fonction des situations de jeu)

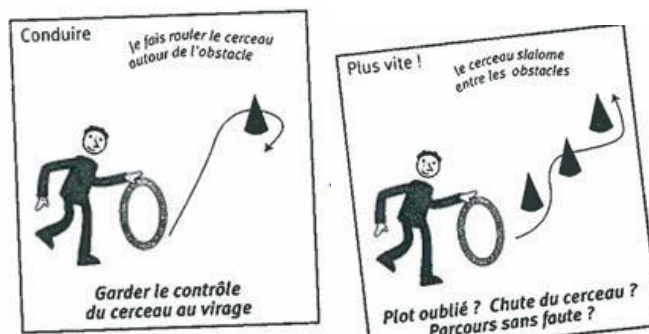


- **Parcours de motricité** :

- ✓ cerceaux au sol. Parcours à réaliser de différentes façons : marche avant ; pas chassés ; montées de genoux ; sauts pieds joints ; talons fesses ...



- ✓ cerceau (rond) tenu verticalement (engin roulant).



- **Atelier de motricité** : sauter dedans, derrière, devant, à gauche, à droite (retour à chaque fois à l'intérieur du cerceau) / mains dans le cerceau et pieds à l'extérieur : se déplacer comme une araignée, en quadrupédie (puis inversement) ...

**Matériel** : 1 cerceau par enfant