

Échauffement et rituels d'entrée en activité en maternelle ?



Pour les élèves de maternelle, ce moment n'est pas physiologiquement indispensable.

Lorsqu'ils vont en récréation, par exemple, les élèves sont capables de démarrer des activités très engagées physiquement sans se blesser. Jusqu'à l'âge de la pré-puberté, le corps possède des lubrifications naturelles et une souplesse qui rendent l'échauffement pratiquement inutile d'un point de vue physiologique.

Cependant cet échauffement est utile pour au moins deux raisons :

- Il s'agit de donner des habitudes qui seront utiles plus tard.
- Il faut considérer ce moment comme un rituel d'entrée dans l'activité qui permet d'élever le niveau d'attention et de concentration des élèves. C'est un moment de rupture avec ce qui a été fait avant et qui permet à chacun de prendre ses marques, voire de se sécuriser.

Objectifs

- Se préparer physiologiquement et psychologiquement à l'activité.
- Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.
- Constituer un répertoire de mouvements simples, les mémoriser.

Principes pour les rituels d'entrée dans l'activité :

- Situations ritualisées et progressives.
- Sollicitation articulaire et musculaire spécifique selon les activités proposées.

Il convient d'associer progressivement les élèves à la prise en charge de ces rituels afin qu'ils deviennent autonomes. Un affichage-mémoire (photos, dessins ...) peut être utile pour rappeler la chronologie ou les points de vigilance.

Illustration de la construction de l'autonomie dès la moyenne et la grande section de maternelle :

- La classe de MS/GS de Madame Bondu à l'école d'Épineu le Chevreuil fait un cycle de lutte. Maël se propose pour diriger l'échauffement.
- Les élèves et l'enseignante ont construit un poster qui illustre la chronologie et les thèmes de cet échauffement.
- Lorsque Maël se trompe ou lorsqu'il a besoin d'une information complémentaire, il se dirige vers le poster.
- Les élèves ont acquis à la fois une compétence disciplinaire EPS sur la méthodologie de l'échauffement et des compétences transversales liées à la mémoire et aux apprentissages, des compétences langagières concernant notamment la précision d'un vocabulaire adapté.



[Lien à cliquer](#)

<http://www.ia72.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/illustration-de-la-construction-de-l-autonomie-des-la-moyenne-et-la-grande-section-de-maternelle--859468.kjsp?RH=1332404387474>

Mise à disposition corporelle et spatiale :

Il s'agit d'effectuer des activités de niveau énergétique faible.

Objectifs :

- prendre conscience de l'espace et des autres
- découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités

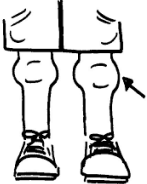
Vous pouvez aussi profiter de ce moment pour insister sur le rôle de la respiration : inspirer par le nez, soufflez par la bouche (respiration naso-bucale)

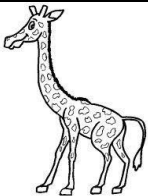
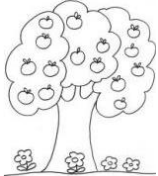
Propositions d'activités :

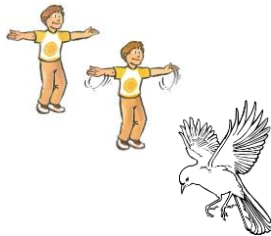
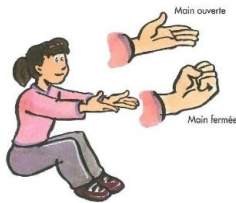
- Je marche dans tout l'espace / pas en rond / je vais où personne ne se trouve
- Jeu du top :
 - Top marche / arrêt ...
 - Top à reculons sans bousculer un autre élève
 - Top demi-tour ...
- Je marche comme ...
 - Je fais le flamant rose : pied au sol bien à plat, soulever l'autre jambe (si besoin la tenir avec ses bras). Tenir la position et repartir
 - Je marche à pas de géant
 - Je marche comme un soldat : marcher en montant les genoux
 - Je marche avec flexion comme la grenouille : faire un pas puis le pied arrière rejoint le pied avant. Faire une flexion accroupie. Faire un autre pas
- Je marche en posant mes pieds en slalom (de chaque côté d'une ligne par exemple) ...

Activation à dominante statique : échauffement à conduire de « bas en haut » ou de « haut en bas ».

Chevilles					
	<u>Demi-pointes :</u> Pieds dans le sol, monter sur les pointes de pieds et redescendre. Possibilité de se tenir à un appui fixe pour conserver son équilibre.	<u>Chut :</u> Debout. Marcher sur la pointe des pieds pour ne pas éveiller le loup.	<u>Aïe :</u> « J'ai mal aux orteils » Debout. Marcher sur les talons.	<u>Les marionnettes des chevilles :</u> Au sol. Faire les marionnettes avec les pieds.	...

Genoux / adducteurs						
	<u>Le plafond :</u> Debout. Marcher en pliant ses jambes progressivement comme si le plafond nous descendait sur la tête.	<u>Le réveil des genoux :</u> Debout, pieds serrés, jambes semi-fléchies, mains sur les genoux. Effectuer une rotation des genoux réunis.	...			
Bassin 	 <u>Le métronome :</u> Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras tendus de chaque côté du corps. Penchez le buste sur le côté droit afin que la main droite vienne toucher le genou droit (inverser). -idem en touchant le pied	 <u>Le lasso :</u> Debout, bouger son bassin comme s'il était tiré par une corde -devant / derrière -à gauche / à droite	 <u>Le Hoola hop :</u> Debout, bouger son bassin en rond.	 <u>L'esquive :</u> Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, mains sur les hanches. Faire une flexion sur la jambe droite, jambe gauche tendue (inverser).	...	

Dos 	 La girafe : Debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds.	 Le pommier : Debout, pieds dans le sol, monter ses deux mains vers le plafond. Etirer les bras le plus haut possible pour attraper les pommes. Les épaules touchent les oreilles.	 L'escargot : Debout, jambes écartées, enrrouler (tête en premier) et dérouler le dos (tête en dernier).	 Le chat : A 4 pattes, alterner dos rond / dos creux (souligner l'importance de l'accompagnement du regard).	 Le culbuto : Assis, jambes rassemblées, rouler vers l'arrière.	 Le détective : 1^{er} temps : Se pencher en avant afin de poser les mains au sol. Puis se relever <u>Variante</u> : idem en posant les mains puis les coudes. Se relever.
Cou / nuque 	 Oui, non, peut-être : - Pivoter la tête doucement de bas en haut -Tourner doucement la tête de droite à gauche - Dodeliner lentement de la tête					

Épaules 						
	<u>Le rameur :</u> Debout, bras tendus devant soi. Replier les bras en tirant les coudes vers l'arrière.	<u>L'agent de circulation :</u> Debout, bras repliés sur la poitrine. Tendre alternativement le bras droit vers l'arrière puis le ramener sur la poitrine tout en tendant le bras gauche derrière.	<u>Vice-versa :</u> Assis. Chercher à placer la main droite le plus loin possible derrière soi (inverser). <u>Variante :</u> debout	<u>Les moulinets :</u> Debout, bras tendus de chaque côté, faire des petits ronds avec les bras : -sens de rotation -petits / grands moulinets -lents / rapides <u>Variante :</u> l'oiseau Battre les bras comme un oiseau.	<u>Bof, bof :</u> Debout, monter les épaules puis les descendre - les 2 ensemble -alternativement.	<u>Le skieur :</u> Debout, pieds écartés, genoux fléchis. Les mains passent en arrière du dos doigts tendus et écartés. <u>Variante :</u> Même position mais cette fois une main est au sol tandis que l'autre est tendue vers le plafond.
Poignets / mains 						
	<u>Ouvert/fermé :</u> Assis, bras devant mains ouvertes. Fermer les mains et les ré-ouvrir.	<u>Les marionnettes :</u> Faire pivoter les poignets doigts écartés.	<u>Le mauvais sort :</u> Flexion / extension des doigts.	<u>Les bracelets :</u> Faire tourner des bracelets imaginaires autour de ses poignets.	<u>Le djembé :</u> Bras semi-fléchis, taper sur un djembé imaginaire.	<u>Les maracas :</u> Secouer les poignets comme si on voulait jouer des maracas.

**Comptines pour
mobiliser les
différentes
parties du corps :**



Jean Petit qui danse

Jean petit qui danse
Jean petit qui danse
De son doigt il danse
De son doigt il danse
De son doigt doigt doigt
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse
Jean petit qui danse
De sa main il danse
De sa main il danse
De sa main main main
De son doigt doigt doigt
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse
Jean petit qui danse
De son bras il danse
De son bras il danse
De son bras bras bras
De sa main main main
De son doigt doigt doigt
Ainsi danse Jean Petit

Jean petit qui danse
Jean petit qui danse
De son pied il danse
De son pied il danse
De son pied pied pied
De son bras bras bras
De sa main main main
De son doigt doigt doigt
Ainsi danse Jean Petit ...

Fais tout comme moi

Face à moi
regarde-moi
imite-moi
fais tout comme moi
attention, prépare-toi
1 2 3 et on y va ! ...

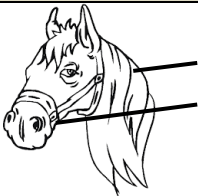
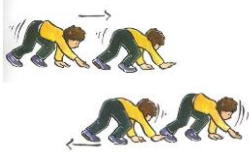
J'lève un bras tu lèves un bras
J'lève les deux tu lèves les deux
J'frappe des mains tu frappes des
mains
J'saute en l'air tu sautes en l'air ! ...

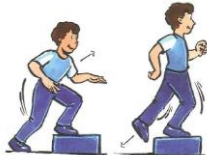
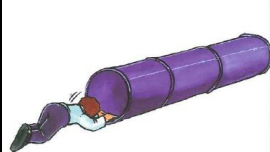
J'touche mon nez tu touches ton nez
J'frotte mon ventre tu frottes ton ventre
J'fais un tour tu fais un tour
J'me balance tu te balances ! ...

J'fais deux pas tu fais deux pas
J'lève un pied tu lèves un pied
J'm'accroupis tu t'accroupis
J'me repose tu te reposes !
La prochaine fois j'f'rai comme toi !

Activation dynamique

Il s'agit de solliciter progressivement et plus dynamiquement l'ensemble du corps (travail cardio-pulmonaire).

Des modes de déplacements variés						
	Le cheval : Bras tendus devant, se déplacer en imitant le cheval qui galope.	L'araignée : A 4 pattes, bassin en l'air. Avancer / reculer dans cette position. <u>Variante</u> : le crabe pour un déplacement latéral	Le canard : Accroupi, avancer / reculer dans cette position. Ne pas courir.	La chenille : Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.	Le lapin : Poser les mains au sol puis approcher les pieds et sauter.	La grenouille : Trotter puis s'accroupir et sauter.
Des sauts						
	Le kangourou 1 : Debout, pieds joints. Effectuer des petits bonds. -sur place -en avant / en arrière -de chaque côté d'une ligne...	Le kangourou 2 : Debout, sauter sur place en essayant de monter les bras le plus haut possible (extension).	Le kangourou 3 : Idem mais écarté les jambes en levant les bras. Rassembler ensuite bras et jambes.	Le kangourou 4 : Debout, se baisser en pliant les genoux puis sauter en poussant vers le haut (flexion /extension).	La rivière : Sauter vers l'avant le plus loin possible.	

Autres déplacements					
	Step : Monter et descendre une marche d'un seul pied.	Pas chassés : Se déplacer sur le côté en faisant des pas chassés.	Zig-zag : Les élèves sont rangés debout en colonne et espacés. Le dernier de la file remonte la colonne en zigzagant entre chaque enfant. Il prend la tête de la colonne et le dernier peut alors s'engager.	Dessous : Les élèves sont rangés debout jambes écartées en colonne. Le 1 ^{er} de la file doit passer entre les jambes de chaque enfant de la colonne.	Le tunnel : Ramper à plat ventre (tunnel ou enfilade de chaises ...)
Autres exemples	-des jeux à courir (jeux pour s'échapper/poursuivre, jeux pour transporter ...) ...				

Exemples de codifications pouvant servir à la création de traces mémoire pour la conduite d'un « échauffement » par les élèves eux-mêmes :

 Direction	 En avançant	 En reculant	 Sur le(s) côté(s)	 En tournant	 Autre	
 Démarche	 En marchant	 En sautillant	 A quatre pattes	 Comme un animal	 Comme une chose	 Autre
 Complications	 En bougeant une autre partie du corps	 En immobilisant une autre partie du corps	 En rencontrant des obstacles imaginaires (rivières, fossés, montagnes...)	 En réagissant à des sons	 A plusieurs	 Autre