

EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENT :

Jeu n°1 : Jeu des 4 murs

Choisir 4 mots en relation avec un thème (APSA, collège, calendrier ...). Chaque mot correspond à un mur de la salle. Les élèves sont tous sur une même ligne. À l'annonce d'un des quatre mots, les élèves doivent se rendre vers le mur correspondant. Les derniers arrivés ont un gage (éviter de faire le jeu par élimination dans un premier temps).

Jeu n°2 :

Comme pour le jeu n°1, les élèves se déplacent en trotinant dans le gymnase. Au signal, ils doivent exécuter la consigne le plus rapidement.

Exemples :

- Assis, debout, plat ventre, plat dos, 4 pattes, accroupi ...
- Par groupe de 2,3, ...
- Assis sur une ligne rouge du gymnase, sur un arc de cercle, ...
- Perché (...)

Jeu n°3 : Mimes

Se déplacer comme :

Exemples :

- Un bébé, une vieille personne
- Un robot
- Un sportif : Un footballeur, un boxeur, un pongiste, un basketteur...
- Un animal : serpent, grenouille, lapin, éléphant, araignée, phoque, (...)

Jeu n°4 : Se déplacer

Se déplacer suivant la consigne :

Exemples :

- Sur un pied, les genoux, le ventre, le dos, les fesses
- En sautant, en courant, en reculant
- En roulant, en tournant
- En appui sur les mains (...)

Se déplacer à 2 (ou plus) suivant la consigne :

Exemples :

- L'un sur les pieds, l'autre sur les mains
- Avec deux appuis au sol
- L'un à 4 pattes, l'autre sans appui (...)