



L'échauffement en E.P.S



L'échauffement

Objectifs

- Se préparer physiologiquement à l'activité.
- Découvrir différentes parties du corps et leurs possibilités.

Compétences

- Constituer un répertoire de mouvements simples, les mémoriser.

Rôle de l'échauffement

Quelle que soit l'activité, un échauffement est nécessaire. Pour les élèves jeunes 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 (en grandissant).
- Il s'agit d'élever le niveau d'attention ou de vigilance des élèves.

Déroulement de l'échauffement

C'est un moment de rupture avec ce qui a été fait avant et aussi une sorte de rituel qui permet à chacun de prendre ses marques. L'échauffement est composé de :

- Mise en action cardio-pulmonaire générale et progressive
- Etirement, sollicitation articulaire et musculaire
- Sollicitations spécifiques des membres qui seront particulièrement sollicités

L'action doit être conduite de la tête aux pieds en ayant soin de solliciter toutes les articulations.

L'échauffement se termine toujours par un travail de mobilisation spécifique. Il s'agit de faire travailler la ou les zones qui seront particulièrement sollicitées dans l'activité qui suit (exemple doigts pour les jeux de ballons).

Un petit retour au calme peut être effectué après l'échauffement : c'est l'occasion pour présenter le contenu de la séance, les règles de fonctionnement précises, rappeler ce qui a été fait auparavant....

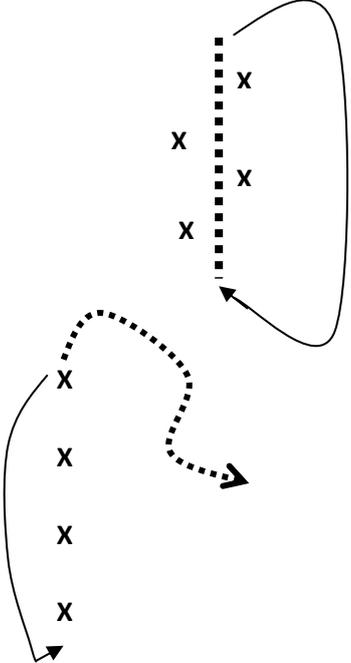
Principes pour l'échauffement

Pendant le temps d'échauffement les élèves doivent être en situation de réussite, on peut reprendre un apprentissage antérieur ce qui évite la passation de nouvelles consignes. Toutes les situations de jeu proposées sont donc connues par les élèves.

Champ 1: Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée
Activités : athlétiques (courses, sauts, lancers)

Exemples d'exercices et de jeux à proposer en échauffement par cycle :

Cycle1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	
Jeux individuels	<p>Pour donner des repères, se déplacer comme des animaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • courir en faisant du bruit comme un éléphant, • courir sans faire de bruit comme la souris, • se déplacer comme une grenouille, un lapin, un crabe... <p>Pour repérer son corps dans l'espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> • courir sans l'aide des bras, • courir avec l'aide des bras...
Jeux par binômes	<u>Jeu du miroir</u> : faire comme son camarade, les deux élèves sont placés face à face.
Jeux collectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Jacques a dit : les élèves marchent et consignes du maître (ou d'une élève) : lever les bras, trotter, poser un genou au sol... • Petits parcours en marchant puis en trottinant : slalom, sauts dans les cerceaux...
Cycle2 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée	
Jeux individuels	Apprendre à réagir à un signal : enfant assis, mains au sol, on se relève au signal (penser à alterner pied droit et pied gauche)
Jeux en binômes	<p><u>Jeu de la télécommande</u> (un des deux élèves à la télécommande, l'autre obéit) : lecture normale (déplacement en avant normal) – avance rapide (déplacement avant accéléré) – retour rapide – arrêt sur image – ralenti avant et arrière</p> <p><u>Les roues de vélo</u> : 2 joueurs se suivent, au signal la roue avant s'échappe et doit regagner un refuge sans se faire toucher par la roue arrière. Ou, variable : pas de signal, la roue avant se dégonfle (s'accroupir), la roue arrière doit s'arrêter sans la toucher.</p>
Jeux collectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de l'épervier, • Jeux de poursuite (le chat et les souris), • 1,2,3 soleil...
Cycle3 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée	
Jeux individuels	<ul style="list-style-type: none"> • Cordes à sauter • Parcours avec slaloms, paliers d'accélération, sauts dans des cerceaux (alterner appui droit, appui gauche)...
Jeux en binômes	Courir selon une trajectoire pour écrire une lettre, un mot, un chiffre à faire deviner à son binôme

<p>Jeux par groupes</p>	<p><u>Le relais long</u> (prise de repères spatio temporels) En colonne, par quatre, avec un bâton de relais, les élèves courent où ils veulent mais le groupe reste ensemble. Ils se transmettent le bâton de main droite en main gauche. L'élève qui transmet annonce la main du receveur.</p> <p><u>La locomotive</u> : (courir en s'adaptant à l'allure du premier) Par groupes de 4 ou 5 élèves, dans un espace libre et délimité (plutôt un terrain varié, avec des obstacles naturels ou de type plots...) Un élève fait la locomotive puis au signal se met en dernière position du groupe et c'est l'élève suivant qui prend la tête.</p>	
--------------------------------	---	---

Champ 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activité : Engins roulants et cyclisme

Exemples d'exercices et de jeux à proposer en échauffement par cycle :

Cycle1 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés	
Jeux autour du matériel	<p><u>Mon casque</u> : je règle mon casque avec la maîtresse et je tourne la tête dans tous les sens pour vérifier qu'il est bien accroché.</p> <p><u>Je pédale</u> : Allonger au sol, jambes en l'air simuler le pédalage en variant les allures.</p> <p><u>Je freine</u> : Se déplacer en simulant la position des bras et des mains sur le guidon, au signal je freine (geste des mains) et je m'arrête.</p> <p><u>Le parc à vélo</u> : Trottiner autour des engins posés au sol, au signal venir s'asseoir à côté d'un engin libre. Reprendre et changer d'engin à chaque fois.</p>
Jeux de manipulation des engins (sans monter sur l'engin)	<p><u>Vélo couché/vélo debout</u> : apprendre à relever son engin le plus rapidement possible.</p> <p><u>D'un côté puis de l'autre</u> : au signal oral se positionner devant, derrière, à droite, à gauche de l'engin sans le laisser tomber.</p> <p><u>Je promène mon vélo</u> : promener son engin en le poussant dans un espace délimité.</p> <p><u>Je guide mon vélo</u> : promener son engin en le poussant sur un parcours défini.</p> <p><u>J'échange mon vélo</u> : promener son engin en le poussant dans un espace délimité et au signal l'échanger avec un camarade sans le laisser tomber.</p>
Jeux d'équilibre sur les engins	<p><u>A vélo</u> : Au signal, je monte sur mon engin et au second signal je redescends de l'autre côté.</p> <p><u>La Draisienne</u> : Je circule sur mon engin dans un espace délimité en poussant le sol avec les pieds</p> <p><u>Le parcours Draisienne</u> : Je circule sur mon engin en poussant le sol avec les pieds et en suivant un parcours.</p>
Cycle2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés	
On pourra reprendre en début de séquence certains des exercices d'échauffement précédents en fonction du niveau de pratique des élèves. De plus les vélos utilisés sont de taille supérieure donc l'élève doit de nouveau acquérir une bonne perception de son engin et de la position de son corps par rapport à celui-ci	
Jeux individuels	<p><u>La Draisienne</u> : Je circule sur mon vélo dans un couloir en poussant le sol avec les pieds.</p> <p><u>La Draisienne lancé</u> : Je circule sur mon vélo dans un couloir en poussant le sol avec les pieds au signal je pousse très fort une dernière fois pour lancer mon vélo le plus loin possible.</p>
Jeux en binômes	<p><u>Monter et descendre</u> : un vélo pour deux, un élève tient le vélo par le guidon à l'avant. Au signal le second arrive en courant et doit s'installer le plus rapidement possible en position sur la selle. On échange les rôles.</p>

	<p><u>Les jumeaux</u> : Rouler par deux en suivant deux couloirs parallèles et en conservant la même vitesse tout le long de celui-ci.</p> <p><u>Les binômes</u> : Rouler par deux en se suivant et en gardant la même allure. Au signal celui qui est derrière passe devant et on poursuit.</p>
Jeux collectifs	<p><u>Prêt, partez</u> : Au signal, être capable de mettre correctement son casque, de courir vers son vélo poser au sol, le relever, l'enjamber pour se mettre en position de départ.</p> <p><u>Jeu de l'élimination</u> : Rouler le plus longtemps possible dans un espace délimité sans en sortir, ni s'arrêter, ni poser pied à terre.</p>
Cycle3 : Adapter ses déplacements à des environnements variés	
On pourra reprendre en début de séquence certains des exercices d'échauffement précédents en fonction du niveau de pratique des élèves. De plus les vélos utilisés sont de taille supérieure donc l'élève doit de nouveau acquérir une bonne perception de son engin et de la position de son corps par rapport à celui-ci	
Jeux individuels	<p><u>Dextérité et aisance sur son engin</u> : Rouler en cercle autour d'un terrain stable (ex : terrain de basket) et répondre aux consignes suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis sur la selle puis debout sur les pédales - Rouler en lâchant une main (gauche ou droite) - Rouler en lâchant en alternance une main puis l'autre - Rouler en lâchant les pédales (prise d'élan) - Rouler en mettant le poids du corps en avant (sur le guidon), en arrière (passer derrière la selle). - Rouler en suivant des figures géométriques tracées au sol.
Jeux en binômes	<p><u>Dextérité et aisance sur l'engin à deux</u>: Elèves répartis par binôme Rouler de front à la même allure et être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se donner la main - Se transmettre un objet - S'arrêter au signal et changer de vélo <p>Rouler l'un vers l'autre et se taper dans la main en se croisant</p>
Jeux collectifs	<p><u>123 Soleil</u> : Même principe que le jeu traditionnel mais les élèves sont sur un vélo et essaie de se rapprocher de la ligne d'arrivée sans être vu par celui qui décompte.</p> <p><u>Course de lenteur</u> : Les élèves sont alignés sur une ligne et doivent atteindre la ligne d'arrivée le plus lentement possible sans s'arrêter, sans revenir en arrière et sans poser les pieds à terre. Le gagnant est le dernier qui franchit la ligne.</p>

Champ 3 : S'exprimer devant les autres

Activité : Expression corporelle

Les activités d'expression à l'école :

Elles sont de plusieurs formes :

- **Les activités gymniques :**
 - **jeux d'équilibre** vers la gymnastique, gym avec objets (GRS), acrosport,
 - **jeux d'adresse** vers les jeux de cirque
- **La danse :**
 - **jeux d'expression** vers le mime,
 - **danse créative/d'expression/contemporaine, danses collectives/codifiées/folkloriques, jeux/rondes chantés /dansés, percussion corporelle.**

Quelques principes en activité d'expression :

- Utiliser son corps, les mouvements (ne pas parler) - expression corporelle
- Expression du corps, à plusieurs, donner au regard des autres, montrer – socialisation
- Part à l'imaginaire, la créativité – symbolique
- Accepter les rôles de danseur/spectateur
- Adopter une posture de départ et de fin, poser le regard
- Eviter les gestes parasites

On peut introduire **le support musical** dès l'échauffement si ce support sera présent au cours de la séance.

De la même façon, on peut introduire **la manipulation libre d'un accessoire** (foulard, plume ...) si cet accessoire est exploité dans la séance.

Faire des mouvements en même temps que les enfants pour qu'ils osent les faire.

Les variables peuvent concerner : les types de déplacements, l'amplitude des mouvements, leur rapidité, l'utilisation d'un accessoire, faire seul / par 2 / à plusieurs.

Cycle1 : Objectif 3 - Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Activités en individuel	<ul style="list-style-type: none">● Réinvestir les mouvements/activités déjà réalisés lors de la séance passée● Position debout, jambes semi-fléchies : s'étirer, se replier « comme une fleur », passer au sol, se coucher d'un côté, sur le dos, rassembler les membres, rouler, se relever ...● Debout, s'enrouler, s'asseoir, s'allonger, jambes groupées ...● Debout, avec les pieds, caresser, taper ... le sol● Debout, avec les mains, caresser, taper, frotter ... l'air● Tous reproduisent un geste proposé par l'enseignant, un geste réalisé par un enfant : <i>Ondes de bras, Ondes de jambe, sur la pointe des pieds, ... Marcher, tourner, se mettre accroupi, s'allonger au sol, se relever ...</i>● Marcher et bouger comme des robots (gestes saccadés)
Activités par binômes	<ul style="list-style-type: none">● Par 2, reproduire un geste en miroir

<p>Variables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variable - les déplacements : Se déplacer en marchant, en sautillant, en courant, en pas chassés, sur le côté, sur la pointe des pieds / rapidement ou lentement ... • Variable - l'amplitude : Se déplacer et réaliser des gestes avec des ronds (gestes amples) • Variable - accessoire / non : Avec un accessoire, le faire glisser, le faire voler, le lancer, le faire tourner, le laisser tomber PUIS Avec un accessoire, le faire glisser sur son corps, le faire tourner au-dessus de la tête/devant soi.
<p>Cycle2: S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	
<p>Activités en individuel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestir les mouvements/activités déjà réalisés lors de la séance passée • Position debout, jambes semi-fléchies : s'étirer, se replier « comme une fleur », passer au sol, se coucher d'un côté, sur le dos, rassembler les membres, rouler, se relever ... • Debout, avec les pieds, caresser, taper ... le sol • Debout, avec les mains, caresser, taper, frotter ... l'air • Debout, on ferme les yeux, on ouvre les yeux, on fixe un point du regard, on fait 5 pas, on s'arrête autour de soi et on recommence (apprendre à fractionner les mouvements !) • Tous reproduisent un geste proposé par l'enseignant, un geste réalisé par un enfant : <i>Ondes de bras, Ondes de jambe, sur la pointe des pieds, ... Marcher, tourner, se mettre accroupi, s'allonger au sol, se relever, demi-tour en s'abaissant, ...</i> • Déplacements saccadés / en rondeur • Se déplacer en marchant, en sautillant, en courant, en pas chassés, sur le côté, sur la pointe des pieds / rapidement ou lentement ... • Se déplacer en respectant des « tracés » dans l'espace (lignes courbes, lignes droites, en diagonale)
<p>Activités par binômes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Par 2, reproduire un geste en miroir • Réaliser chacun 1 position de statue différente.
<p>Activités en collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une ronde, produire, chacun son tour, un mouvement différent. Ajouter 3 ou 5 mouvements successifs, les reproduire et les enchaîner • Faire une ronde, inviter un élève à produire un mouvement que les autres vont reproduire ensemble à l'identique. Puis chaque élève de la ronde essaie de produire le mouvement différemment des autres.
<p>Cycle3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	
<p>Activités en individuel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestir les mouvements/activités déjà réalisés lors de la séance passée • Position debout, jambes semi-fléchies : s'étirer, se replier « comme une fleur », passer au sol, se coucher d'un côté, sur le dos, rassembler les membres, rouler, se relever ... • Debout, on ferme les yeux, on ouvre les yeux, on fixe un point du regard, on fait 5 pas, on s'arrête autour de soi et on recommence (apprendre à fractionner les mouvements !) • Tous reproduisent un geste proposé par l'enseignant, un geste réalisé par un enfant : <i>Ondes de bras, Ondes de jambe, sur la pointe des pieds, ... Marcher, tourner, se mettre accroupi, s'allonger au sol, se relever, demi-tour en s'abaissant, ...</i> • Déplacements saccadés / en rondeur

<p>Activités par binômes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser chacun 2 positions de statue, les combiner. Puis choisir un mouvement et ces 2 positions de statue (statue / mouvement / statue) • Par deux / par petits groupes, se passer un accessoire (balle, foulard, ruban, ...) avec mouvements en rondeur / avec mouvements saccadés / avec un déplacement.
<p>Activités en collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une ronde, produire, chacun son tour, un mouvement différent. Ajouter 5 mouvements successifs, les reproduire et les enchaîner • Faire une ronde, inviter un élève à produire un mouvement que les autres vont reproduire ensemble à l'identique. Puis chaque élève de la ronde essaie de produire le mouvement différemment des autres.

Champ 4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel**Activités** : jeux d'opposition

Cycle1 : Collaborer, coopérer, s'opposer	
Jeux individuels	<ul style="list-style-type: none"> - Série de 10 mobilisations sur : doigts, épaules, cou, bassin, chevilles, dos (culbuto) - Pour s'approprier l'espace : dans un espace délimité par des tapis, ramper de différentes façons (sur le ventre ou sur le dos), se déplacer en quadrupédie, à quatre pattes,
Jeux par binômes	<p>Pour accepter le contact : par deux, se déplacer librement ou selon les indications de l'enseignant et au signal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toucher le foulard, le ballon de son camarade (vers le jeu du hérisson avec des pinces à linge) - Toucher son camarade à l'épaule, la tête, le dos
Jeux collectifs	<p>Jeu « chat simple » : un chat désigné, poursuit les souris pour les toucher par une tape de la main sur l'épaule ou sur le dos. Jeu qui peut se faire debout ou à quatre pattes.</p> <p>Jeu du « chat deux » : le chat et les souris sont formés par 2 joueurs se donnant la main.</p>
Cycle2 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
Jeux individuels	<ul style="list-style-type: none"> - Série de 10 mobilisations sur : doigts, épaules, cou, bassin, chevilles, dos (culbuto) - Pour s'approprier l'espace : dans un espace délimité par des tapis, ramper de différentes façons (sur le ventre ou sur le dos), se déplacer en quadrupédie, à quatre pattes, rouler,
Jeux en binômes	<p>Pour accepter le contact : par deux,</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer librement ou selon les indications de l'enseignant et au signal toucher son camarade à l'épaule, la tête, le dos - face à face, paumes des mains en contact, effectuer 10 mouvements de piston. Un des deux partenaires devra opposer une résistance modérée
Jeux collectifs	<p>Jeu du « chat blessé » : le joueur touché devenu chat doit se déplacer en gardant une main à l'endroit où il été touché (épaule, dos, genou, ...)</p> <p>Jeu de « l'épervier » : à quatre pattes, traverser une longueur de tapis sans se faire toucher par l'épervier.</p>
Cycle3 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
Jeux individuels	<ul style="list-style-type: none"> - Série de 10 mobilisations sur : doigts, épaules, cou, bassin, chevilles, dos (culbuto) - Pour s'approprier l'espace : dans un espace délimité par des tapis, ramper de différentes façons (sur le ventre ou sur le dos), se déplacer en quadrupédie, à quatre pattes, rouler (en avant, en arrière),
Jeux en binômes	<p>Pour accepter le contact : par deux,</p> <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer librement ou selon les indications de l'enseignant et au signal toucher son camarade à l'épaule, la tête, le dos - face à face, jambes légèrement écartées, les mains sur les épaules du partenaire, descendre 5 fois en planche ventrale - debout dos à dos, descendre jambes fléchies et remonter 5 fois.

Jeux collectifs	Le jeu de « la forteresse » : deux équipes, l'une a un ballon et doit le protéger en construisant une forteresse (les enfants s'accrochent les uns aux autres), l'autre équipe doit « décrocher » tous les enfants pour attraper le ballon.
------------------------	---

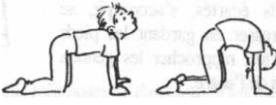
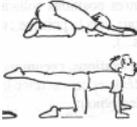
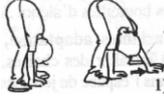
Champ 4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Activités : jeux collectifs

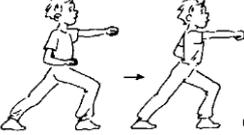
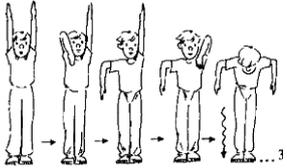
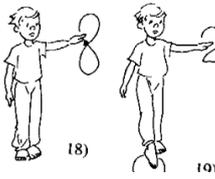
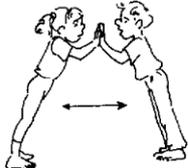
Cycle1 : Collaborer, coopérer, s'opposer	
Jeux individuels	S'approprier l'espace : <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer librement dans la salle de différentes manières : courir, marcher, trotter, ramper - se déplacer dans la salle avec un ballon dans les mains - transporter un ballon d'une caisse à une autre de différentes manières
Jeux par binômes	A deux, <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer l'un à côté de l'autre - suivre le camarade devant soi - passer le ballon à son camarade en se déplaçant
Jeux collectifs	Jeu des « déménageurs » : déplacer des objets d'un endroit à un autre Jeu des « balles brûlantes » : envoyer les balles dans une zone extérieure à la sienne.
Cycle2 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
Jeux individuels	Se déplacer de différentes manières. Se déplacer de différentes manières avec un ballon.
Jeux en binômes	A deux, <ul style="list-style-type: none"> - se déplacer avec un ballon pour deux en se le passant au signal - se déplacer en suivant son camarade qui change de direction au signal de l'enseignant
Jeux collectifs	Jeu de « l'épervier » : Traverser la zone de l'épervier sans se faire toucher. Jeu du « chat tabou » : pour éviter d'être prise, la souris se tient debout sur la pointe d'un pied, talon décollé ou se tient comme une tortue renversée (sur le dos les pattes en l'air)
Cycle3 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	
Jeux individuels	Se déplacer dans un espace défini avec un ballon, en évitant les obstacles.
Jeux en binômes	A deux, se déplacer en effectuant des passes. A deux, se déplacer sur un parcours en effectuant des passes.
Jeux collectifs	Le jeu du « béret » : deux équipes face à face, chaque joueur porte un numéro. A l'appel de son numéro <ul style="list-style-type: none"> - aller chercher le foulard et le rapporter dans son camp. - Aller chercher le ballon et le rapporter en dribblant, en le conduisant au pied ou en effectuant une passe à ses partenaires.

Quelques situations d'échauffement

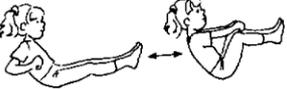
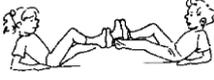
ECHAUFFEMENT DU DOS

<p><i>Le chat dos rond, dos creux</i></p> 	<p><i>Le chat s'étire</i></p> 	<p><i>Le chien s'étire</i></p> 	<p><i>La marche de l'ours</i></p> 	<p><i>Le pont</i></p> 
<p><i>La marche du singe</i></p> 	<p><i>Le culbuto</i></p> 	<p><i>Le caoutchouc</i></p> 	<p><i>Main-pied</i></p> 	<p><i>Le vent dans l'arbre</i></p> 
<p><i>Le ver de terre</i></p> 		<p><i>L'arc</i></p> 	<p><i>La tortue</i></p> 	<p><i>Le serpent</i></p> 

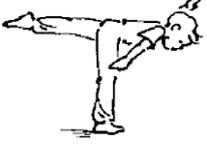
ECHAUFFEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE (EPAULES, BRAS, POIGNETS)

<p><i>Le robot</i></p> 	<p><i>Se moquer</i></p> 	<p><i>Le chandelier</i></p> 	<p><i>Le karaté</i></p> 	<p><i>Les moulins</i></p> 	<p><i>Se laver</i></p> 	<p><i>Le coq</i></p> 
<p><i>Le pantin</i></p> 		<p><i>Ecrire</i></p> 	<p><i>La brouette</i></p> 	<p><i>Jeu de paume</i></p> 	<p><i>Les ruades</i></p> 	

ECHAUFFEMENT DES JAMBES

<p><i>Le charleston</i></p> 	<p><i>Essui-glace</i></p> 	<p><i>L'escrime</i></p> 	<p><i>Le crabe</i></p> 		<p><i>Le sumotori</i></p> 	<p><i>Les fentes</i></p>  <p>34)</p>
<p><i>Le twist</i></p> 	<p><i>Combat de coqs</i></p> 	<p><i>Le canard</i></p> 	<p><i>La balance</i></p> 	<p><i>Le compas</i></p> 	<p><i>La chaise invisible</i></p> 	<p><i>Les ailes de Papillon</i></p> 
<p><i>Le toboggan</i></p> 	<p><i>La table</i></p> 	<p><i>La barque</i></p> 	<p><i>L'aviron (+abdo.)</i></p> 		<p><i>Les ciseaux</i></p> 	<p><i>Le vélo</i></p> 

METTRE EN ROUTE L'EQUILIBRE

<p><i>Chevilles</i></p> 	<p><i>Les pointes</i></p> 	<p><i>L'arc</i></p> 	<p><i>La planche</i></p> 	<p><i>La pompe</i></p> 	<p><i>L'arbre</i></p> 	<p><i>Le balancier</i></p> 
---	---	---	--	---	---	--

ECHAUFFEMENT DU COU

Mettre les mains sur les hanches (pour bloquer la colonne dorsale) : Faire oui, non, peut-être – Aller regarder le plus loin possible derrière – faire des demi-cercles avant (menton poitrine) – Suivre une partie de tennis – Suivre un moustique.

ECHAUFFEMENT DES DOIGTS

Jeter des sorts (ouvrir et fermer les doigts le plus vite possible) : mains en bas, à l'horizontale, le plus haut possible – Tourner les poignets en serrant les poings le plus fort possible - Jouer du piano - Se brûler – Faire les marionnettes – A 4 pattes, tourner les mains au sol dans tous les sens.

Situations issues d'IUFM NANCY EPS