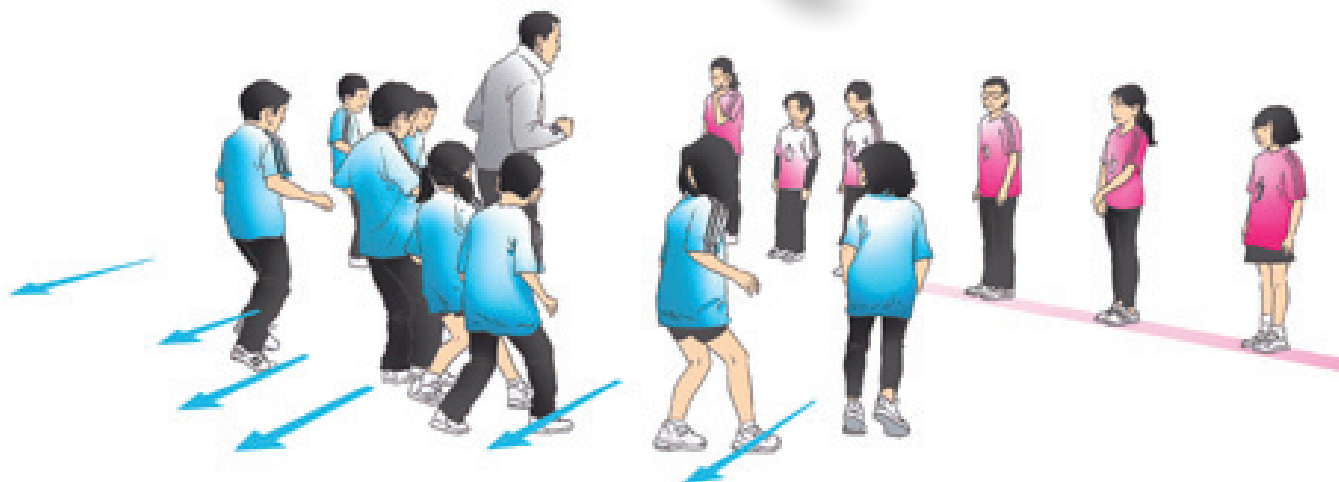


## L'échauffement



### Objectifs

Acquérir motricité générale. Développer des coordinations d'actions variées. Travailler la vivacité et la fréquence des appuis. Se préparer à la séance : mise en activité cardio-pulmonaire.

### But pour l'enfant

S'échauffer en respectant les consignes données par l'enseignant.

### Organisation pédagogique

#### Le groupe :

- Tous les enfants.

### Consignes

- Les enfants sont suffisamment espacés pour ne pas se gêner.
- Les enfants réalisent :  
Un exercice statique pendant 5 à 8 secondes.  
Un exercice en déplacement sur 1 aller – retour.

### Exemples d'exercices statiques

- Sauts pieds joints devant et derrière la ligne.
- Ecarter et serrer les pieds (avec ou sans ouverture de bras).
- Pas alternés devant et derrière la ligne.
- Ecarter - serrer et avant - arrière (« dessiner une croix avec ses pieds »).
- Montée de genoux en coordonnant le mouvement des bras.
- Talons – fesses.
- Taping : grande fréquence d'appuis alternés (garder le buste droit).
- Rotation des bras (coordonnés ou alternés). Augmenter progressivement la fréquence.
- Autres...

Les différents exercices peuvent être réalisés 2 fois.

### Exemples d'exercices en déplacement

- Course soutenue.
- Course avant à l'aller et course arrière au retour.
- Pas chassés.
- Pas croisés.
- Pas chassés avant à droite et à gauche.  
Au retour pas chassés arrière à droite et à gauche.
- Montée de genoux.
- Talons – fesses.
- Cloche-pied.
- Autres...

Les différents exercices peuvent être réalisés 2 fois.

### Veiller à

- Insister sur la bonne exécution des différents exercices avant d'augmenter la vitesse.