

Formes d'échauffement

Sur les lignes

Les gymnastes n'ont le droit de passer que sur les lignes de la salle. Aux croisements l'un passe de côté, par-dessus ou entre les jambes, ... toujours sans quitter la ligne.

Idem, en courant, é reculons, en marchant à 4 pattes ou en rampant...

Idem, mais chaque couleur de ligne correspond à un mode de locomotion, par ex. en sautant sur les lignes rouges, à reculons sur les lignes blanche etc.

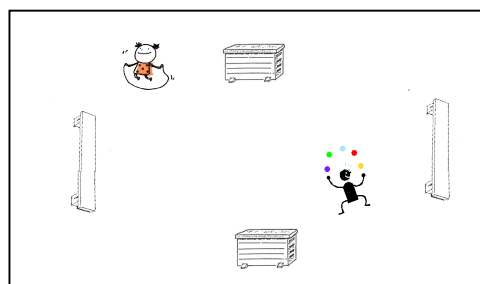
Tous les gymnastes évoluent sur les lignes le plus longtemps possible sans croiser personnes. Si jamais deux d'entre eux se rencontrent, ils se donnent la main et essaient d'augmenter leur nombre (en croisant d'autres).

Jeu du chat et de la souris sur les lignes, 2 ou 3 chats, les souris touchées reste sur place et laissent passer les autres souris ou les blocs (bras en haut ou de côtés)

Mise en train avec jeu d'évolution

Degrés d'évolution

1. Courir, aller toucher les 4 parois
2. Passer par-dessus 2 caissons
3. Passer dessous et dessus 2 bancs
4. Faire le tour de la salle en sautant à la corde
5. Jeu des Montgolfières (maintenir en l'air plusieurs ballons de baudruches)



Déroulement : lorsque deux personnes du même degré d'évolution se rencontrent, ils jouent à ciseaux-caillou-papier. Le vainqueur monte d'un degré dans l'évolution tandis que le perdant reste à son niveau. Le dernier resté à son niveau d'évolution peut monter d'un degré en faisant 5 appuis.



Echauffement avec sacs de commission en plastique ou sac poubelle

Co-responsabilité : tous les gymnastes montrent un exercice.

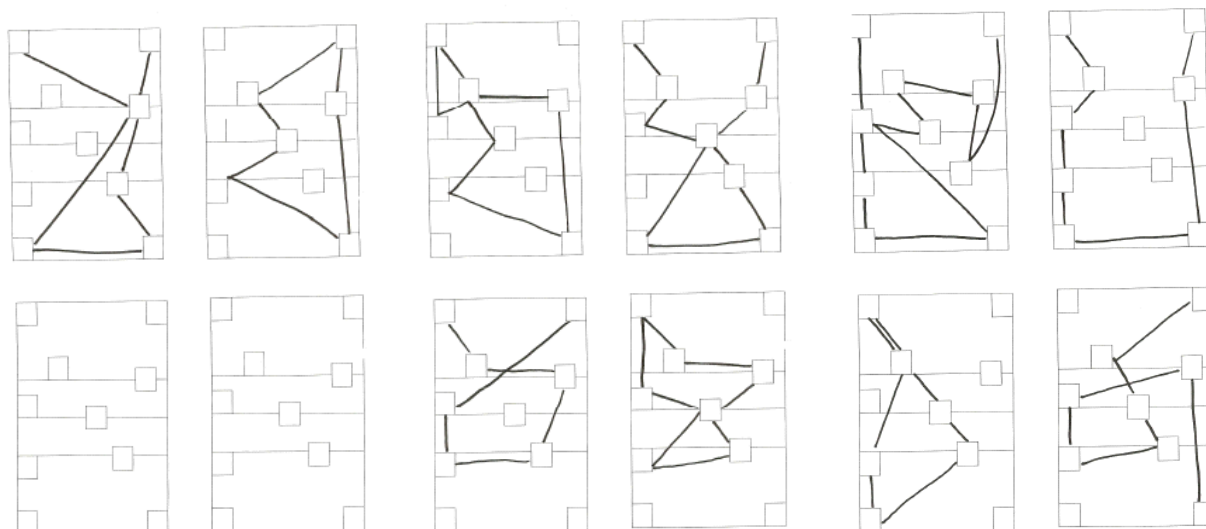
- Debout en cercle
- mobiliser les articulations, de haut en bas (tête-pieds) Montrer l'exercice, tout le monde le refait, tenir les mains tendues vers l'avant = transmission au prochain
- mouvements avec les pieds/jambes (marcher, courir, sautiller, en avant, en arrière, ...)
- idem mais en accompagnant en rythme
- coordination bras-jambes
- numéroter les 1 et 2 et indiquer suite de mouvements : 1 bouge 2 en rythme, 2 bouge, 1 et 2 en rythme et bougent simultanément.
- 1 et 2 varient l'exemple donné de manière autonome
- 1 et 2 se remettent en cercle comme au départ et effectuent leur propre variation


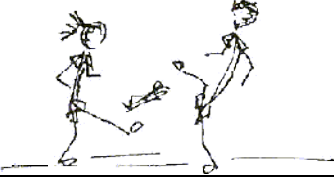

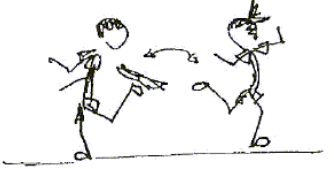
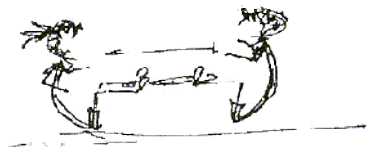




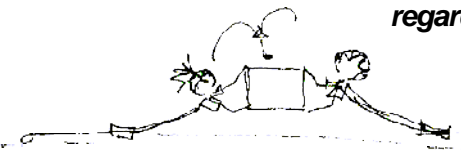
Echauffement général, activation de la circulation sanguine

Disposer 10 tapis selon plan donné

10 cartes indiquant trajectoire donnée. Au verso de chaque carte un exercice avec partenaire.

Déroulement : chaque paire prend une carte, mémorise la trajectoire, l'effectue par cœur 1x en av. et 1x en arr. puis fait 10x l'exercice donné.



	tête en bas, pieds en l'air		shooter
	par-dessus, par-dessous		shooter en arrière
	ramer		s'asseoir, se lever
	lancer-rattraper		jongler
	faire un 8		regarder la TV