

Franck LABROSSE

Adamus



# PROJET

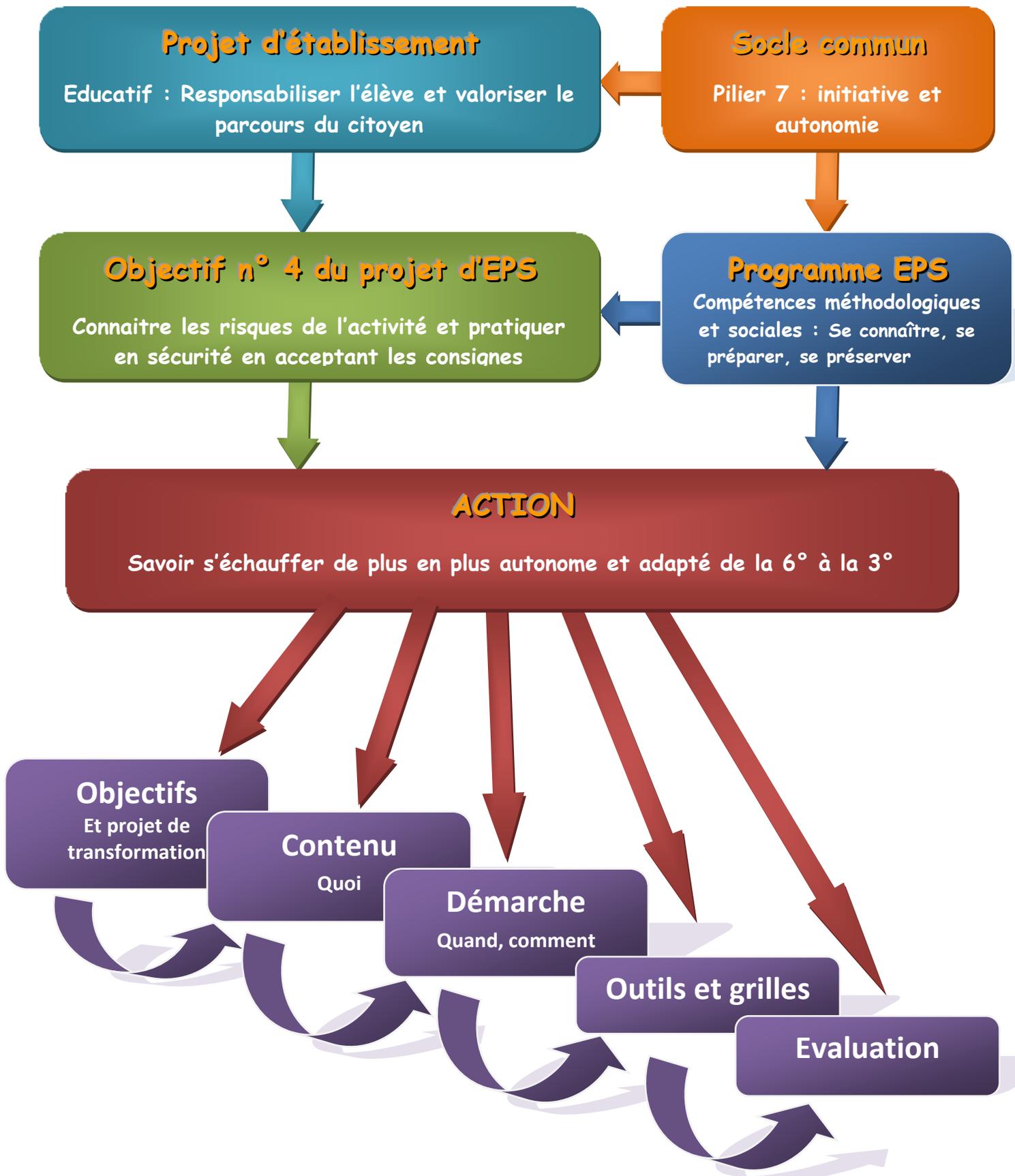
# SAVOIR S'ÉCHAUFFER

Curriculum de la 6ème à la 3ème

Septembre 2011

# PROJET « Savoir s'échauffer »

## Cohérence des projets



# OBJECTIFS et projet de transformation

Sur le cursus de la scolarité

**PASSER DE .....**  
Un élève qui suit un échauffement dicté sans en connaître ni les raisons ni la structure où les critères de réalisation



**...A**  
Un élève qui est capable d'élaborer et de conduire un échauffement pertinent, efficace et adapté.

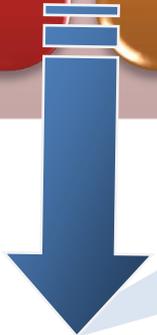
## Etapes de transformation

**PASSER DE .....**  
Un élève qui suit un échauffement dicté sans but et sans en connaître la structure, les fonctions ou les critères de réalisation.

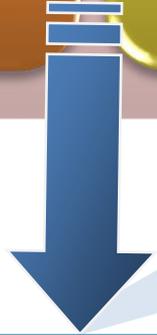
**... A ...**  
Un élève qui sait pourquoi et comment s'échauffer seul de manière rituel en suivant la structure guidée par l'enseignant.

**... PUIS A ...**  
Un élève qui sait s'échauffer seul ou en petit groupe en suivant une trame et de manière structurée, progressive et adaptée à l'activité.

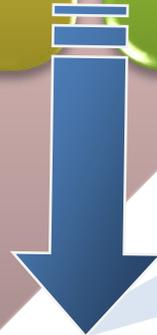
**... Et ENFIN A ...**  
Un élève qui sait élaborer et mener un échauffement de bout en bout de manière structurée, progressive, cohérente et adapté à l'activité et aux conditions de pratique.



6ème

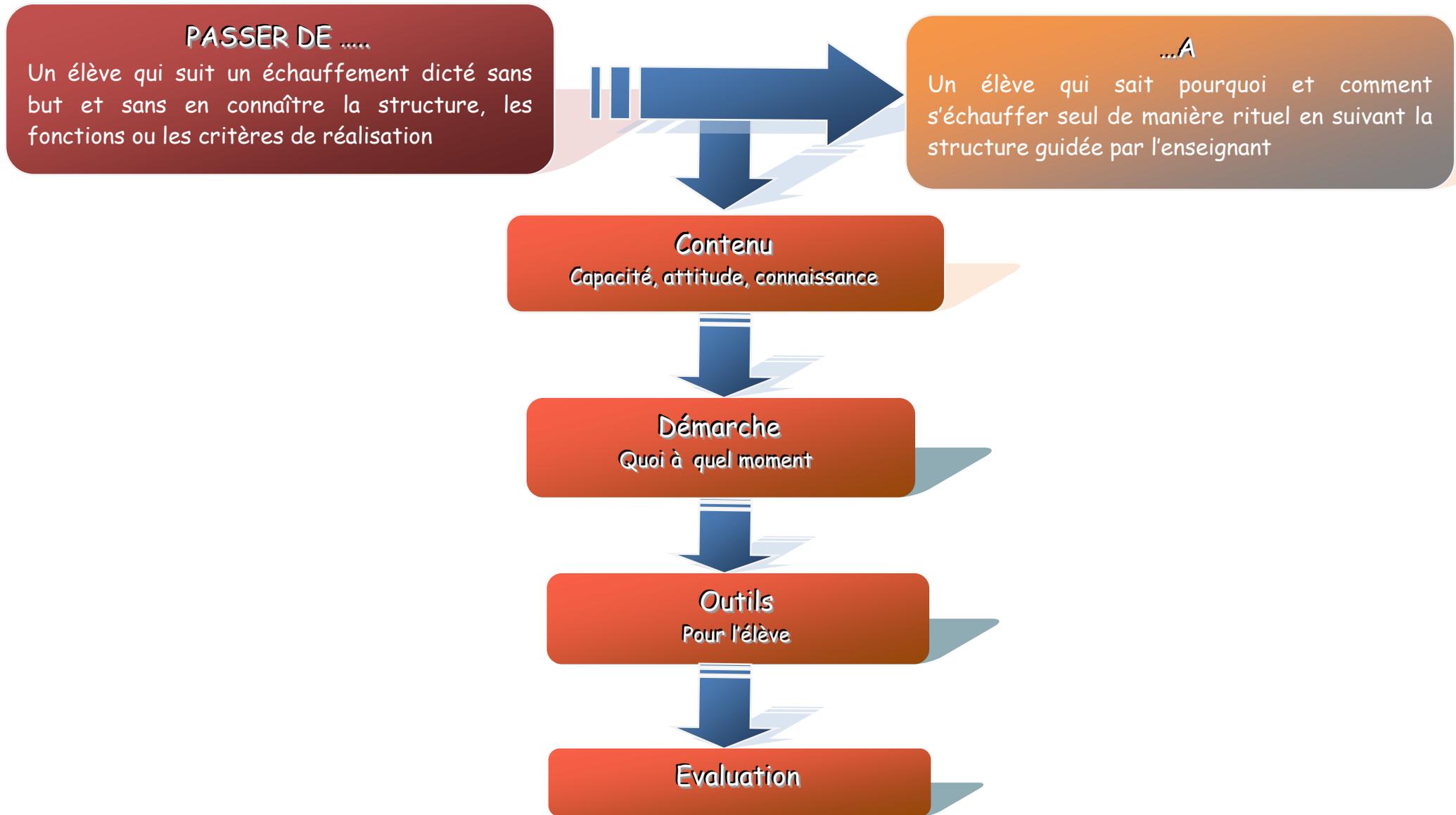


5ème & 4ème



3ème

## ETAPE 1 :



## CONTENU

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les différentes fonctions d'un échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de réaliser les différentes phases sans s'arrêter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Accepter de s'échauffer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître 3 phases d'un échauffement (<i>général, articulaire, musculaire</i>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de faire un échauffement général d'une intensité suffisante pour activer les fonctions cardio-pulmonaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Persévérer dans l'effort.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître la démarche rituelle de chaque phase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de faire un échauffement général d'une intensité contrôlée pour rester en capacité aérobie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Savoir maintenir l'effort malgré des sensations pénibles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les critères de réussite d'un échauffement général.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de mobiliser les articulations dans leur amplitude maximale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Avoir envie de réaliser correctement les exercices.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les zones du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de reproduire les étirements et les renforcements musculaires en respectant les positions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre concentré durant toutes les phases de l'échauffement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les segments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de faire les étirements et les renforcements en respectant les critères de réalisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Savoir s'entraider afin de bien réaliser les exercices.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les articulations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de reproduire les mouvements de l'échauffement spécifique montrés par l'enseignant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Savoir faire une analyse de ce qui a été réalisé en fonctions des critères de réussite et de réalisation.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Connaître les plages de fréquence cardiaque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Etre capable de mémoriser le rituel d'échauffement.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>~ Savoir prendre sa pulsation cardiaque.</li> </ul>	

## DEMARCHE

Quoi ...	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
<b>Sens</b>		↪ Savoir pourquoi on s'échauffe.		
<b>Connaissance des phases et repères</b>	↪ Connaître les 3 phases	↪ Connaître les critères de réussite d'un échauffement général ( <i>essoufflement, cœur qui bat plus vite, sueur, rougeoiement</i> )	↪ Repère : mobilisation articulaire et renforcement selon un sens ( <i>du haut vers le bas</i> ).	↪ Connaître la notion de progressivité.
<b>Autonomie</b>	↪ Suivre globalement l'enseignant.	↪ Savoir reproduire ce que fait l'enseignant ( <i>critère de réalisation des positions</i> )	↪ Savoir reproduire seul le rituel selon les commandements de l'enseignant.	
<b>Mise en avant</b>	↪ Insister sur l'échauffement général et musculaire ( <i>durée intensité puis position</i> )		↪ Insister sur l'échauffement articulaire ( <i>durée et position</i> )	
<b>Connaissance de soi</b>	↪ Connaître les trois zones du corps : ( <i>membres supérieurs, inférieurs et tronc</i> ) ↪ Savoir prendre sa pulsation.	↪ Connaître les segments ( <i>mains, avant bras, bras, tête, dos, ventre, bassin, cuisses, jambes, pieds</i> ) ↪ Connaître les articulations ( <i>poignet, coude, nuque, vertèbres, hanches, genoux, chevilles</i> ).		
<b>Insister sur ...</b>	↪ Le sens et la connaissance des phases.	↪ Les critères de réussite de l'échauffement général.	↪ Les critères de réalisation des postures.	↪ Les durées et les intensités des phases (progressivité)

- ⊙ Cette trame est commune pour les classes de 6°. Elle est variable et adaptable selon la classe et selon la progression de celle-ci.
- ⊙ Cette démarche s'appuie sur une progressivité allant de :

Suivre et copier globalement l'enseignant.

Suivre l'enseignant en sachant pourquoi il faut s'échauffer et en connaissant les phases ainsi que les critères de réussites pour estimer de la qualité de l'échauffement.

Suivre et copier l'enseignant en respectant les critères de réalisation et de réussite.

Refaire le rituel seul en respectant les critères et de manière continue et progressive dans le cadre temporel donné par l'enseignant.

### Outils pour l'élève:

Fiches à donner lors du cycle 1 de l'année : [Pourquoi s'echauffer 6°.doc](#)

Fiche à donner lors du cycle 2 de l'année : [Le corps humain 6°.docx](#)

Fiche à donner lors du cycle 2 de l'année : [Affichage echauffement 6°.docx](#)

## Evaluation

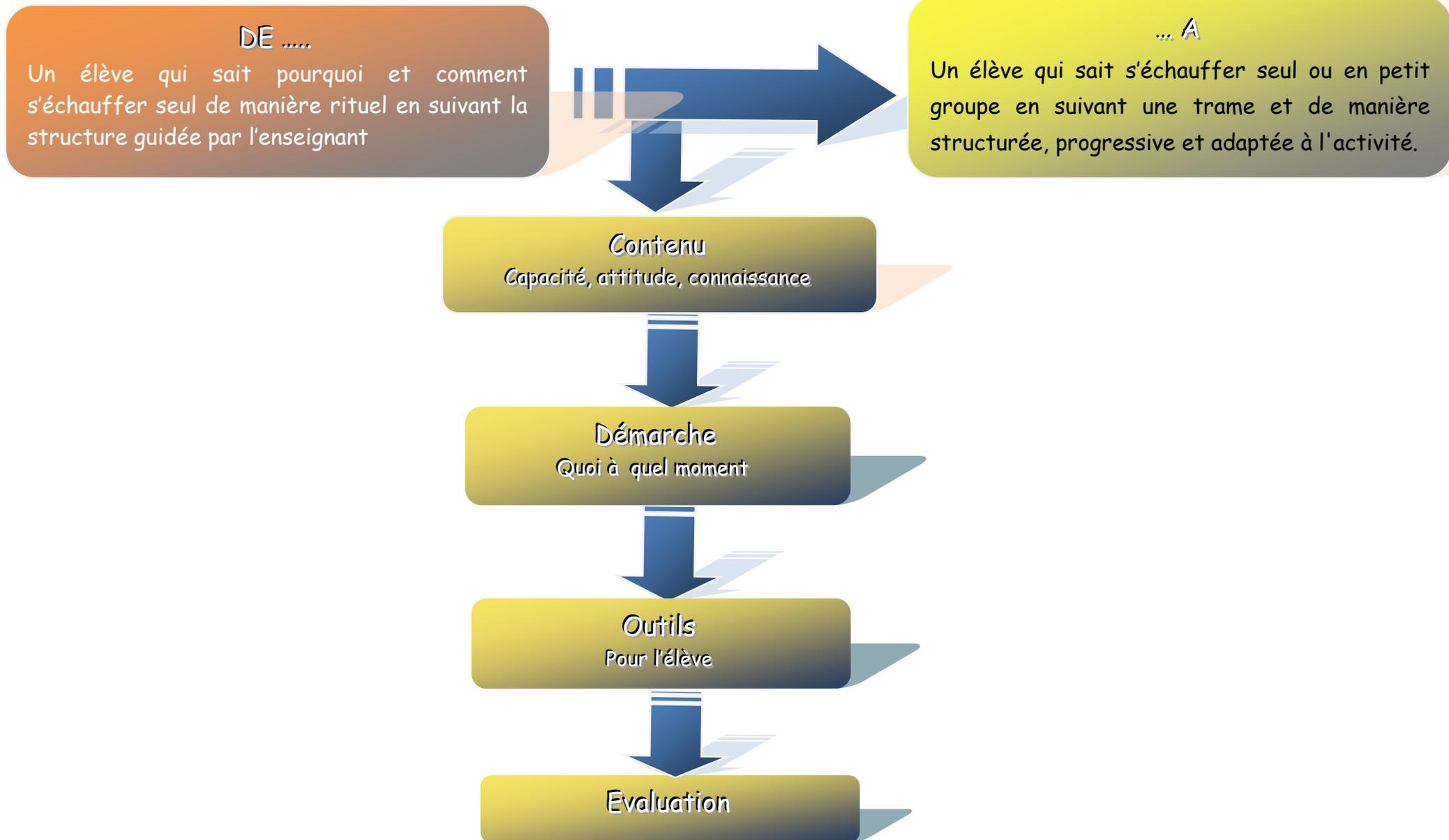
La compétence à savoir s'échauffer en 6° sera évaluée en termes d'acquisitions et notée exclusivement lors du dernier cycle.

Cette évaluation portera sur les contenus enseignés (voir tableau ci-dessus) et donnera lieu à une estimation du niveau de compétence acquis.

L'enseignant dictera simplement les phases ainsi que les parties du corps et les élèves devront reproduire le rituel sans 'singer' l'enseignant.

Cependant, au cours de chaque cycle, une estimation des acquisitions sera faite de manière omniprésente en demandant régulièrement au élèves des connaissances acquises (pourquoi on s'échauffe ? les critères d'un bon échauffement général ? Quelle est la bonne position pour tel ou tel exercice ? ...)

## ETAPE 2 :



## CONTENU

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les différentes fonctions d'un échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de réaliser les différentes phases sans s'arrêter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Accepter de s'échauffer seul sans incitation de l'enseignant.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les 4 phases d'un échauffement (<i>général, articulaire, musculaire, spécifique</i>) et leur durée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de faire un échauffement général d'une intensité dosée pour rester en capacité aérobie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Maintenir l'effort malgré des sensations pénibles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître la démarche rituelle de chaque phase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de mobiliser les articulations dans leur amplitude maximale et en toute sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Avoir envie de réaliser correctement les exercices en cherchant à respecter les critères de réalisation.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les critères de réussite d'un échauffement général, articulaire, et musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de faire des étirements selon la méthode « stretching » sur chaque grande articulation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre concentré durant toutes les phases de l'échauffement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître un exercice de mobilisation, d'étirement et de renforcement pour chaque grand groupe musculaire ou articulaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de faire un exercice de renforcement en effort intermittent (15"/15" ou 30"/30") sur chaque grand groupe musculaire en respectant les positions sécuritaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Accepter de se faire diriger par un camarade.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les principes de structure, de progressivité et de continuité d'un échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de faire les étirements et les renforcements en respectant les critères de réalisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Savoir prendre en charge un petit groupe.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les principales articulations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de reproduire les mouvements de l'échauffement spécifique montrés par l'enseignant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Savoir faire une analyse de ce qui a été réalisé en fonctions des critères de réussite et de réalisation</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les muscles principaux du corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de mémoriser le model proposé par l'enseignant au début de chaque cycle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Savoir analyser ce que l'on à fait selon les sollicitations de l'APSA.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les règles de sécurité sur chaque exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Etre capable de s'échauffer seul ou en petit groupe sans gêner les autres.</li> </ul>	

## DEMARCHE

Quoi ....	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
<b>Sens</b>		↻ Savoir pourquoi on s'échauffe.		
<b>Connaissance des phases et repères</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les 4 phases</li> <li>↻ Repère sur les durées des 4 phases (4 x 3 à 5 min)</li> <li>↻ Connaître les critères de réussite d'un échauffement général (<i>essoufflement, cœur qui bat plus vite, sueur, rougeoiement</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Repère : mobilisation articulaire et renforcement selon un sens (<i>du haut vers le bas</i>)</li> <li>↻ Connaître la notion de progressivité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les critères de réussites d'une mobilisation articulaire (<i>ne pas avoir mal, l'amplitude du mouvement, sa vitesse réduite</i>)</li> <li>↻ Connaître les critères de réussites des étirements (<i>ne pas avoir mal, gain d'amplitude</i>) et des exercices de renforcement (<i>ne pas avoir mal, sensation de chaleur localisée, fatigue musculaire</i>)</li> <li>↻ Connaître un exercice de mobilisation, d'étirement et de renforcement sur chaque groupe musculaire et/ou articulaire.</li> </ul>	
<b>Connaissance des critères de réalisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les critères de réalisation d'un bon échauffement général (<i>intensité minimale et maximale, position des bras, souffle, position du regard</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaissance des critères de réalisation des exercices de renforcement musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaissance des critères de réalisation de la mobilisation articulaire et des étirements (précision des positions pour être efficace et en sécurité)</li> </ul>	
<b>Autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Suivre et copier l'enseignant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ En début de cycle (2 leçons) l'enseignant reprend en main l'échauffement et explique les adaptations par rapport à l'APSA. Puis les leçons suivantes, les élèves s'échauffent seuls dans le cadre temporel donné par le prof.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ La classe est divisées en sous groupe d'échauffement. A chaque leçon, l'enseignant désigne un élève différent qui devra échauffer les élèves de son groupe.</li> <li>↻ Le bilan sera fait à la fin de chaque échauffement par les « échauffés ».</li> </ul>	
<b>Connaissance de soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les segments (<i>mains, avant bras, bras, tête, dos, ventre, bassin, cuisses, jambes, pieds</i>)</li> <li>↻ Connaître les articulations (<i>poignet, coude, nuque, vertèbres, hanches, genoux, chevilles</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Connaître les grands groupes musculaires.</li> </ul>		
<b>Mise en avant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ L'échauffement général et musculaire (<i>durée intensité puis position</i>) pour développer la condition physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ L'échauffement articulaire et sur les étirements (<i>durée et position</i>) pour développer la précision des postures.</li> </ul>		
<b>Insister sur ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Le sens et la connaissance des phases. Les durées et les intensités des phases.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Les critères de réussite de l'échauffement général.</li> <li>↻ Les critères de réalisation des postures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ L'intensité minimale, la continuité et la progressivité de l'échauffement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ L'adaptation à l'APSA</li> </ul>

- Ⓢ Cette trame est commune pour les classes de 5° et de 4°. Elle est variable et adaptable selon la classe (5° ou 4°) et selon la progression de la classe.
- Ⓢ Cette démarche s'appuie sur une progressivité allant de :

Suivre et copier l'enseignant avec une qualité de réalisation par le respect des critères de réalisation pour respecter les critères de réussite.

Suivre et copier l'enseignant en veillant à ce qu'il y ait une intensité minimale, une continuité et une progressivité de l'échauffement.

Guider les élèves durant les premières leçons pour donner un cadre et insister sur l'adaptation à l'APSA puis leur demander de s'échauffer seul ; l'enseignant indiquant les phases. Régulation et bilan en fin d'échauffement fait par l'enseignant.

Guider les élèves durant les premières leçons pour redonner un cadre et insister sur l'adaptation en s'appuyant sur une autre APSA puis demander à chaque cours à un ou deux élèves différents d'échauffer les autres élèves d'un groupe. Régulation et bilan en fin d'échauffement fait par les élèves échauffés.

## Outils pour l'élève:

Fiches à donner lors du cycle 1 de l'année : [s'échauffer en eps 5° 4°.docx](#)

Fiche à donner lors du cycle 2 de l'année : [Les muscles du corps humain 5° 4°.docx](#)

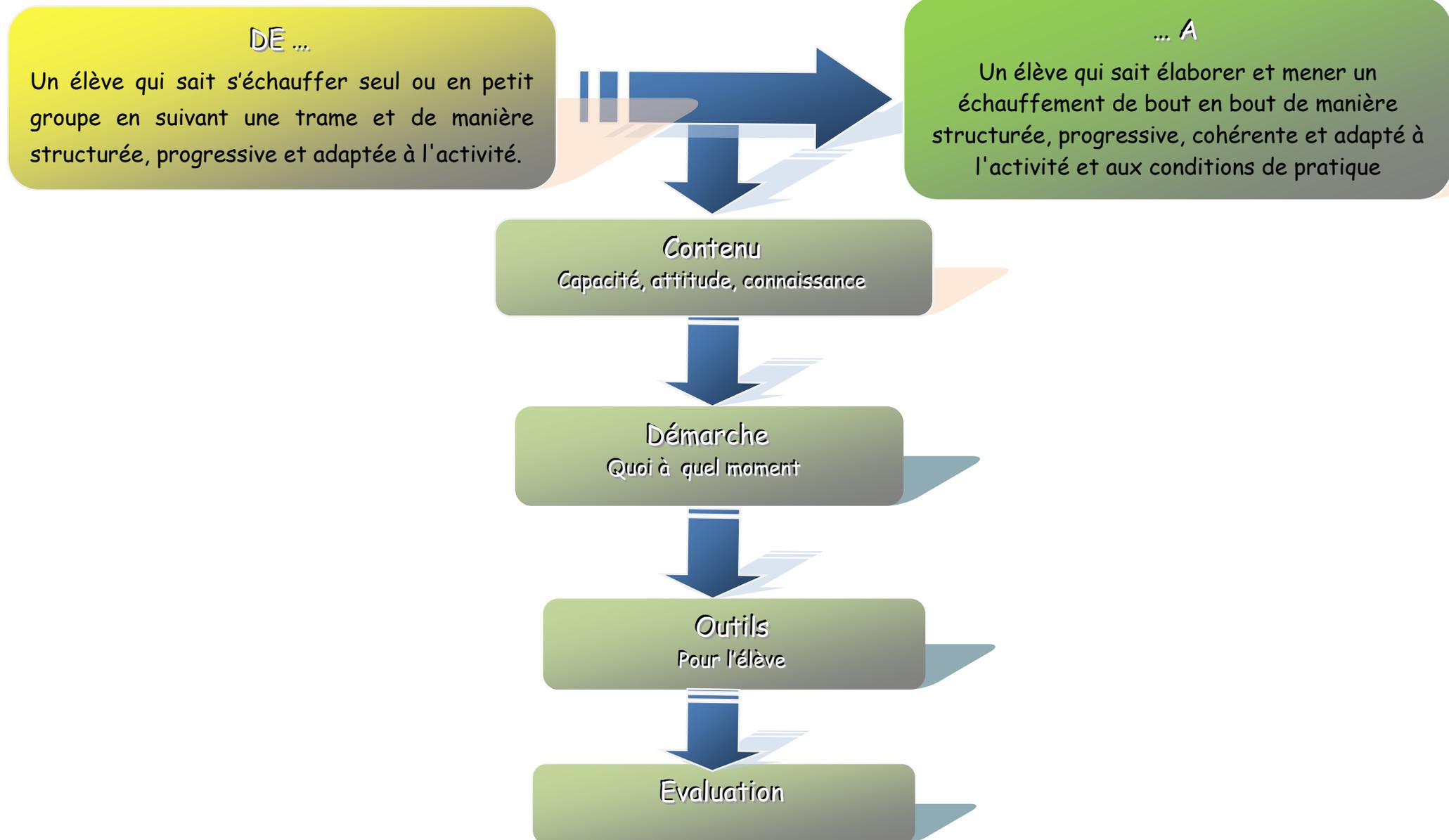
## Evaluation

La compétence à savoir s'échauffer sera évaluée au cycle 3 ou 4 en termes de compétences acquises et donnera lieu également à une notation sur les bases soit d'un échauffement seul soit sur la guidance d'un échauffement.

Barème :

Quoi	Critères	Note
<b>Echauffement général</b>	Intensité, continuité progressivité	<b>0 → 3</b>
<b>Mobilisation articulaire</b>	Mobilisation orienté par rapport à l'APSA Amplitude et continuité	<b>0 → 3</b>
<b>Etirements</b>	Qualité des postures et mouvements Méthode stretching Choix des exercices par rapport à l'APSA	<b>0 → 3</b>
<b>Renforcement</b>	Méthode d'alternance effort / repos Maitrise des postures Adaptation de l'intensité à soi Choix des exercices par rapport à l'APS A	<b>0 → 3</b>
<b>Echauffement spécifique</b>	Choix des exercices par rapport à l'APSA Progressivité de l'effort Continuité de l'effort	<b>0 → 3</b>
<b>Structure de l'échauffement</b>	Respect des critères de réussite Durée des phases Continuité de l'échauffement Progressivité de l'échauffement Intensité adaptée	<b>0 → 5</b>

## ETAPE 3 :



## CONTENU

Connaissances	Capacités	Attitudes
↻ Idem Etape 2	↻ Idem étape 2	↻ Idem étape 2
↻ Connaître le principe d'adaptation aux conditions atmosphériques.		↻ Oser présenter un échauffement à ses camarades.
↻ Connaître deux exercices de renforcement pour chacun des grands groupes musculaires.		↻ Réfléchir et préparer sa séquence d'échauffement.
		↻ Faire preuve d'initiative et d'originalité en ne « copiant » pas ce que c'est fait lors des leçons précédentes.

## DEMARCHE

Quoi ...	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
<b>Sens</b>		↻ Savoir pourquoi on s'échauffe.		
<b>Connaissance des phases et repères</b>	↻ Connaître les 4 phases ↻ Repère sur les durées des 4 phases. ↻ Connaître les grands principes d'un échauffement.	↻ Savoir comment adapter l'échauffement à l'APSA. ↻ Savoir comment adapter l'échauffement selon les conditions atmosphériques		
<b>Connaissance des critères de réalisation</b>	↻ Connaître les critères de réalisation, les critères de réussite sur les phases et les exercices de mobilisation, de renforcement et d'étirement.	↻ Enrichir la connaissance des exercices de renforcement et d'étirement.		
<b>Autonomie</b>	En début de cycle (2 leçons) l'enseignant prend en main l'échauffement et explique les principes et l'adaptation par rapport à l'APSA. Puis les leçons suivantes, les élèves s'échauffent seul ou en groupe dans le cadre temporel donné par le prof (4 x 3 à 5 min.)	↻ La classe est divisées en sous groupe d'échauffement. Chaque semaine, l'enseignant désigne un élève différent qui devra échauffer les élèves de son groupe la semaine suivante. ↻ L'échauffement sera préparé par le(s) élève(s). ↻ Le bilan sera fait à la fin de chaque échauffement par les « échauffés ».		
<b>Connaissance de soi</b>	↻ Connaître les segments, les articulations, les grands groupes musculaires. (cf. étape 1 & 2).			
<b>Mise en avant</b>	↻ Les principes d'intensité, continuité, progressivité ainsi que sur la qualité des réalisations.	↻ L'adaptation à l'APSA ainsi que la phase d'échauffement spécifique.	↻ L'adaptation aux conditions atmosphériques et l'originalité des propositions.	
<b>Insister sur ...</b>	↻ Les critères de réalisation et de réussite. ↻ Le respect des principes d'intensité, de continuité, de progressivité.	↻ Les critères de réalisation et de réussite sur les nouveaux exercices de renforcement et d'étirement.	↻ L'adaptation à l'APSA	↻ L'adaptation aux conditions atmosphériques et l'originalité des propositions.

Ⓢ Cette trame est commune pour les classes de 3°. Elle est variable et adaptable selon la progression de la classe.

Ⓢ Cette démarche s'appuie sur une progressivité allant de :

Prendre en main l'échauffement et rappeler ce qui a été fait les années passées en insistant sur les principes, les critères de réalisation et de réussite.



Faire s'échauffer seul ou en petit groupe les élèves tout en respectant les principes, les critères de réalisation et de réussite. Mettre en avant le lien entre l'échauffement et l'APSA pour qui soit orienté dès le début.



Faire prendre en main l'échauffement par un élève qui devra le préparer à l'avance. Orienter le bilan sur le respect des principes et des critères de réalisation.



Faire prendre en main l'échauffement par un élève qui devra le préparer à l'avance. Orienter le bilan sur l'adaptation à l'APSA.



Faire prendre en main l'échauffement par un élève qui devra le préparer à l'avance. Orienter le bilan sur l'adaptation aux conditions atmosphériques et sur l'originalité des propositions.

### Outils pour l'élève:

Fiche à donner lors de la préparation de l'échauffement par les élèves : [dossier savoir s'échauffer 3°.doc](#)

## Evaluation

La compétence à savoir s'échauffer sera évaluée à partir du cycle 2 en termes de compétences acquises et donnera lieu également à une notation sur les bases d'un échauffement préparé que l'élève devra faire réaliser à un groupe.

Barème :

Quoi	Critères	Note
Echauffement général	Intensité, continuité progressivité	0 → 1
Mobilisation articulaire et étirements	Amplitude et continuité	0 → 3
	Qualité des postures et mouvements	
	Méthode stretching	
	Choix des exercices par rapport à l'APSA	
Renforcement	Méthode d'alternance effort / repos	0 → 3
	Maitrise des postures	
	Choix des exercices par rapport à l'APSA	
Echauffement spécifique	Choix des exercices par rapport à l'APSA	0 → 3
	Progressivité de l'effort	
	Continuité de l'effort	
Intensité de l'échauffement		0 → 2
Continuité de l'échauffement		0 → 2
Progressivité de l'échauffement		0 → 2
Adaptation de l'échauffement à l'heure du cours et aux conditions climatiques		0 → 2
Qualité de la préparation		0 → 2
Originalité des propositions		Bonus jusqu'à + 2

