

# Dédicace

*On dédie ce travail*

*À nos très chers parents qui ont tout sacrifié pour nous, aucun mot ne saurait exprimer notre gratitude à leur égard*

*À nos chers frères et sœurs*

*À nos chères familles*

*À nos chers amis*

*À nos chers professeurs*

# REMERCIEMENTS

*Au terme de ce travail, nous tenons à exprimer nos remerciements les plus chaleureux à Mr Chakir BELHOUSSINE pour ses précieux et judicieux conseils, son encadrement, sa disponibilité et son suivi durant toute la période du projet. Il nous est donc cher, monsieur, d'exprimer notre sincère reconnaissance pour votre effort et de n'avoir pas hésité à nous offrir toutes informations nécessaires à l'évolution et à la réalisation de ce projet.*

*Nos vifs remerciements s'adressent également à nos professeurs qui nous ont encouragés et nous ont aidés avec leurs remarques et observations durant la période de la formation.*

*Enfin, notre gratitude s'adresse à tous ceux et celles qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce travail; qu'ils trouvent ici l'expression de nos remerciements les plus distingués.*

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>Problématique</b> .....	<b>5</b>
<b>Partie 1 : CADRE THEORIQUE : L'ECHAUFFEMENT EN EPS</b> .....	<b>6</b>
<b>Chapitre 1 : généralité sur l'échauffement</b> .....	<b>.7</b>
<u>Définition</u> .....	7
I. <u>Objectifs de l'échauffement</u> .....	7
• Au niveau neuromusculaire :.....	.7
• Au niveau musculaire.....	7
• Au niveau biomécanique.....	7
• Au niveau cardio-vasculaire et respiratoire .....	8
• Au niveau psychologique.....	8
II. <u>Adaptation de l'échauffement aux</u> :.....	8
1. Conditions extérieures.....	8
• Climat et moments de la journée.....	8
• Altitude.....	9
• L'infrastructure.....	9
2. Types d'efforts à fournir et tranches d'âges .....	9
<b>Chapitre 2 : Types d'échauffement</b> .....	<b>10</b>
1. <u>Echauffement général</u> .....	10
1.1. Principes de l'échauffement.....	10
1.2. Etapes de l'échauffement .....	11
1.3. Les étirements et l'échauffement.....	12
2. <u>Echauffement spécifique</u> .....	15
<b>Partie 2 : CADRE PRATIQUE : GUIDE D'ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE</b> .....	<b>16</b>
<b>Chapitre 1 : Jeux collectifs</b> .....	<b>17</b>
➤ Basket Ball.....	17
➤ Volley Ball.....	24
➤ Hand Ball.....	33
<b>Chapitre2: Jeux individuels</b> .....	<b>44</b>
➤ <u>Les Sauts</u> .....	44
✓ Saut longueur .....	47
✓ Saut hauteur.....	51
➤ <u>les Courses</u> .....	51
✓ Course long (fond demi-fond).....	52
✓ Course vitesse.....	56
✓ Haies .....	62
✓ Relais.....	67
➤ <u>Gymnastique</u> .....	69
<b>Conclusion</b> .....	<b>75</b>
<b>Annexe</b> .....	<b>76</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>78</b>

## Introduction

**L'éducation Physique et Sportive** est une discipline obligatoire pour tous les élèves et ceci de l'école primaire jusqu'à la fin du Lycée. Les élèves y vivent une variété de pratiques physiques, sportives et artistiques, en intégrant en permanence l'esprit éducatif, la citoyenneté, la santé, la sécurité et le développement de l'autonomie et de la solidarité.

**La séance d'EPS** vise l'évolution des possibilités, des capacités physiques et sportives, et des connaissances cognitives des élèves à partir des situations problèmes dont leurs solutions permettent la formation et la création des nouvelles connaissances qui vont en parallèle avec les objectifs proposés dans le projet de cycle. L'échauffement constitue la première partie de la courbe harmonieuse des efforts d'une séance d'EPS équilibré. Dans sa pratique spécifique il permet de préparer des techniques qui font partie des apprentissages construits dans la séance

Par ailleurs **l'échauffement** est indispensable et diffère selon l'activité pratiquée. C'est un moyen de répondre aux finalités de la discipline. Il permet d'élever la température du corps, de le préparer aux niveaux musculaire et articulaire, activer les fonctions circulatoires et respiratoires, favoriser l'efficacité de la contraction et du relâchement musculaire et augmenter l'irrigation sanguine et la ventilation pulmonaire. Donc il ne faut pas le négliger pour diminuer le risque des blessures et des accidents au sein d'une séance d'EPS.

## **Problématique :**

Au cours des périodes de stage (MSP), on a constaté une grande méconnaissance d'échauffement et de son utilité chez les élèves. On a décidé donc de mettre l'accent sur l'échauffement en incluant les élèves dans sa prise en main.

De ce fait, nous avons été confrontés au problème de la manière d'établir un échauffement spécifique efficace au cours des séances d'apprentissage. Pour cette raison on a choisi de réaliser un guide dans lequel on rassemblera les différentes formes d'échauffement spécifiques pour chaque activité physique et sportive.

**Partie 1 : cadre**

**théorique :L'échauffement**

**en EPS**

# Chapitre 1 : généralité sur l'échauffement

## Définition

L'échauffement est une préparation physique et psychologique fondamentale qui permet de garantir une pratique sportive en bonne santé, le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, en mettant progressivement le corps en éveil. Il s'ensuit inévitablement un changement biologique et psychologique.

## I. Objectifs de l'échauffement :

L'échauffement a pour objectif de faciliter la transition entre le repos et l'activité, son but premier est l'élévation de la température corporelle et musculaire qui stimule la performance tout en la rendant d'avantage sécuritaire.

Les conséquences souhaitées par l'échauffement sont :

### Au niveau neuromusculaire :

La conduction de l'influx nerveux est proportionnelle avec la modification de la température, ce dernier est transporté plus rapidement le long des nerfs moteurs à mesure que la température augmente, la commande motrice arrive donc plus vite au muscle. Cette augmentation de l'excitabilité du muscle (liée à l'augmentation de la vitesse de conduction nerveuse) est d'environ 20% pour une augmentation de 2°C de la température corporelle. La sensibilité de certains capteurs situés dans les muscles (fuseaux neuromusculaires) augmente également avec l'augmentation de la température.

### Au niveau musculaire :

À la température 39°C, les muscles et les tendons sont à leur rendement optimum. Cependant, au repos, la température de ceux-ci avoisine les 36°C. L'augmentation de cette température permettra une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de la souplesse musculaire, aussi un débit plus important d'oxygène dans le sang. Autant de facteurs qui améliorent les performances du mouvement.

### Au niveau biomécanique :

Par l'échauffement, l'élasticité articulaire des ligaments et des tendons sont améliorés, de même la chaleur rend le lubrifiant naturel qui circule dans nos articulations (la synovie) plus fluide, ce qui améliore l'efficacité du geste tout en prévenant les problèmes articulaires.

## Aux niveaux cardio-vasculaire et respiratoire :

Les effets de l'échauffement auxquels on pense en premier se manifestent au niveau du système cardiovasculaire et du système respiratoire .les fréquences cardiaques et respiratoires augmentent en même temps que les débits correspondants. Les échanges tant au niveau de l'alvéole pulmonaire que du capillaire sont augmentés. Ainsi, les muscles sont mieux approvisionnés en oxygène et/ou en substrat énergétique : on dit que la perfusion musculaire augmente. Cette perfusion est également facilitée par le phénomène de vasodilatation (augmentation de l'écoulement du flux sanguin) au niveau musculaire. Tous ces processus participent à une redistribution de la masse sanguine vers les zones les plus actives.

## Au niveau psychologique :

L'échauffement améliore l'ensemble des paramètres psychiques propices à la performance telle que la vigilance, l'attention, la perception, la concentration ou la motivation.

# **II. Adaptation de l'échauffement aux :**

## **1. Conditions extérieures**

### 1.1 Climat et moment de la journée

La durée de l'échauffement varie suivant le moment de la journée. En effet, l'échauffement doit durer plus longtemps le matin, lorsque l'organisme se "réveille", que l'après-midi. En fonction des conditions extérieures : température, vent, pluie: l'échauffement permet l'augmentation de la température interne. S'il fait froid ou si l'on est mal couvert, il faudra plus de temps pour s'échauffer. Au contraire, s'il fait chaud, il faut minimiser la durée d'échauffement.

➤ S'il fait froid (moins de 14°C) :

1- Il faut couvrir les muscles sollicités.

2- Il faut s'échauffer plus longtemps pour fabriquer assez de chaleur afin d'augmenter la température à l'intérieur des muscles les plus volumineux. Dans tous les cas, il faut mettre un survêtement, car il faut conserver la chaleur fabriquée, sinon l'échauffement n'aura servi à rien.

➤ S'il fait chaud (plus de 20°C):

1- Il faut penser à boire régulièrement (avant d'avoir soif).



2- Il faut essayer de s'échauffer à l'ombre si c'est possible.

3- Il faut être vigilant à l'hyperthermie et à l'insolation.

- S'il y a du vent ou de la pluie :

Il faut mettre un survêtement ou un coupe-vent, car il faut se protéger pour ne pas perdre la chaleur.

## 1.2 Altitude

Plus on monte en altitude, moins la pression atmosphérique est forte. Cette baisse de la pression atmosphérique entraîne une baisse de la pression en oxygène qui a pour conséquence une baisse de l'oxygénation des poumons puis du sang. En réponse à cette hypoxie, l'organisme va mettre en route une série de réactions permettant une adaptation (la fabrication de l'hormone : **érythropoïétine, hormone stimulant la production de globules rouges** pour assurer le transport de l'**oxygène**)

En altitude :

- La fréquence respiratoire s'accroît (hyperventilation) afin d'augmenter l'apport en oxygène.
- Le débit cardiaque et la fréquence cardiaque augmentent.
- Diminution de la VO<sub>2</sub>max (ou consommation maximal d'oxygène)
- Diminution de la performance musculaire.

## 1.3- Infrastructures

Les infrastructures jouent un rôle très important dans l'amélioration de la qualité d'échauffement, la présence des terrains et la disponibilité du matériels sportifs facilitent aux élèves (pratiquant sportifs) la réalisation des différents exercices d'échauffement, dans un bon état et avec efficacité.

## 2. Types d'efforts à fournir et tranches d'âge

- ✓ Pour un effort peu intense, par exemple un footing : un échauffement de 5 min sont suffisants. Pour un effort variable, parfois intense et demandant de la précision, de la vitesse d'exécution : il faudra au moins 15 min pour avoir une bonne efficacité et d'éviter les accidents.

- ✓ Les muscles des enfants sont plus hydratés que ceux de l'adulte (10 à 15 % de la quantité totale). Cette déshydratation progressive avec l'âge, entraîne une perte d'élasticité des tissus conjonctifs et donc une perte de la souplesse initiale.
- ✓ le développement musculaire est faible chez l'enfant, ce qui entraîne une faible fragilité sur le plan musculo-tendineux. Par conséquent, les muscles n'exercent pas de force trop importante sur les tendons.
- ✓ À la puberté, le développement musculaire s'accompagne du développement concomitant des tendons. En conséquence, il est fondamental de travailler la souplesse chez les enfants pour conserver cette qualité et d'entretenir cette habitude chez l'adulte.

## Chapitre 2 : types d'échauffement (général et spécifiques)

L'échauffement est l'un des éléments les plus importants d'un programme d'exercices. On distingue deux types d'échauffements ;

- ✓ Echauffement général
- ✓ Echauffement spécifique

### 1. Echauffement général

Il est indépendant de type d'activité physique et sportive. Son but est d'augmenter la température du corps (lorsqu'on fait du sport, la température du corps qui est d'environ 37°C au repos, augmente fréquemment jusqu'à 38,5°C d'où cette impression de chaleur qui nous envahit) et de préparer les articulations et les muscles à l'effort. L'échauffement général est commun à toutes les activités, il se déroule en 4 étapes pour atteindre ses valeureux principes.

#### 1.1 Les principes de l'échauffement

Les trois principes de l'échauffement général à respecter sont :

1) Fabriquer la chaleur

En accomplissant un effort d'une intensité suffisante.

## 2) Conserver la chaleur que l'on fabrique

Au bout de 10 minutes d'inaction, sans survêtement et par temps frais, le bénéfice de l'échauffement a totalement disparu à cause du rayonnement.

## 3) Se préparer progressivement à l'effort demandé

La durée de l'échauffement peut varier de 5 min à 45 min suivant l'intensité de l'effort à fournir.

L'objectif est d'une part, se préparer au sport qu'on va pratiquer en mobilisant plus particulièrement les articulations et les muscles mises en jeu dans l'activité. D'autre part, retrouver des sensations par reprise de situations ou d'exercices issus de l'activité.


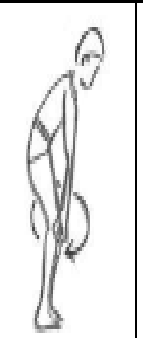
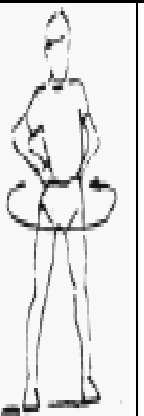


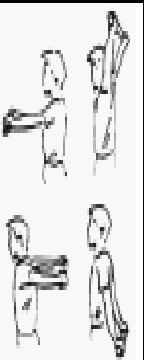


# **1.2 .Les étapes de l'échauffement**

Pour être complet, l'échauffement doit comporter deux étapes. La forme et l'intensité doivent être graduées pour permettre aux élèves d'aborder la séance dans les meilleures conditions possibles.

Les deux étapes sont :

- ✓ L'activation du système cardio-pulmonaire
  - ❖ Objectif : mettre en évidence la progression du système cardiaque et respiratoire pour augmenter le débit sanguin visant à améliorer l'apport d'O<sub>2</sub> aux muscles, nécessaire à la contraction musculaire.
  - ❖ Moyens : un petit footing de 3' à 5' sous la forme d'une course lente et sans arrêt, en augmentant l'intensité à la fin de la course (accélération) en variant les modes de déplacements (pas brésiliens, chassés, cloche-pied...).
  - ❖ Consignes : il faut rester couvert pour aider à augmenter la température du corps !
- ✓ La mobilisation articulaire
  - ❖ Objectif : éveiller les propriocepteurs et préparer les différentes articulations aux microtraumatismes inhérents à toute activité physique: chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, cou, épaules, coudes, poignets, doigts. Ceci pour éviter les entorses.
  - ❖ Moyens : exercices adaptés (voir tableau ci-dessous pour exemple).
  - ❖ Consignes : il faut aller doucement et lentement, pas de force

Il faut respecter un ordre pour ne rien oublier (du bas vers le haut).il faut effectuer plusieurs fois les exercices en travaillant par série chaque articulation (exemple : 3 x 10)

Chevilles	Genoux	Hanches	Colonne vertébrale	Cou	Epaules	Poignets	Doigts
							

*Mobilisation de différentes articulations*

### 1.3. Les étirements et l'échauffement:

Tout d'abord, un échauffement a pour objectif d'élever la température des muscles (afin d'augmenter la vascularisation des groupes musculaires concernés) et la température centrale (pour une plus grande efficacité des réactions chimiques de l'organisme). L'échauffement a aussi pour but des préparer les articulations aux gestes sportifs qui seront exécutés.

**Les étirements ne font pas partie d'un échauffement.**

Premièrement, pendant un étirement, l'apport sanguin au muscle étiré est très réduit. Ce qui n'aide pas à l'augmentation de la température musculaire.

Deuxièmement, les étirements sont des relaxants musculaires. Ainsi, lorsqu'on détend un muscle, il est plus lent à réagir et sa puissance est diminuée.

Troisièmement, lorsque les muscles sont étirés, leurs influx nerveux sont beaucoup réduits. Ce qui nuit directement à la stabilité de l'articulation qu'ils entourent, car les muscles sont moins rapides à réagir lors des mouvements imprévus de l'articulation. D'où un risque d'entorse plus grand.

Par contre, dans les activités sportifs qui demandent plus de souplesse amplitude et de flexibilité à titre d'exemple la gymnastique les étirements deviennent un élément important pour une

bonne condition physique mais et de façon à permettre un développement de la flexibilité sans effet préjudiciable sur la performance.

Bref Les étirements, ne produisent pas un échauffement musculaire correct (Wiemann et Klee, 2000). Les tensions provoquées, en comprimant les vaisseaux sanguins, interrompent l'irrigation du muscle et perturbent ainsi l'échauffement recherché (Alter, 1996).

### **Les étirements et la Prévention des blessures :**

Des études récentes ont montré que les étirements n'ont aucun effet sur la prévention des blessures (Shrier, 1999). Selon une expérience menée sur des marathoniens (Lally, 1994), ils provoqueraient même plus de blessures. Sur 600 personnes testées, ils ont observé 35% de blessures en plus chez celles qui se sont étirées avant le départ.

### **Les étirements et la souplesse.**

C'est le principal intérêt des étirements. Après un exercice physique, les muscles se raidissent et les articulations perdent en mobilité. Les étirements relâchent et décontractent les muscles, les assouplissent et leur redonnent leur longueur initiale et leur élasticité. S'étirer semble donc fondamental si l'on ne veut pas perdre la souplesse, développer des tendinites ou souffrir de pathologies liées à la perte de mobilité.



Les études actuelles ont permis de remettre en cause bon nombre de vertus attribuées aux étirements et montrent qu'il reste encore beaucoup à apprendre sur leurs effets. Les étirements restent aujourd'hui encore un sujet de controverses et d'interrogations chez les professionnels du sport et de la santé (sportifs, entraîneurs, préparateurs physiques, kinés). Il n'est toujours pas possible de définir précisément quand et comment ils doivent être pratiqués et quelles techniques sont les plus efficaces.



Le principal intérêt des étirements reste le relâchement et la décontraction musculaire et le gain en souplesse. Les étirements semblent généralement inefficaces pour la préparation du corps à l'effort, pour la prévention des blessures et des courbatures et pour la récupération mais ils agissent favorablement sur ces points sur le long terme. Ils ne devraient pas être placés en début d'activité sauf pour les disciplines exigeant des amplitudes importantes (gymnastique, patinage, etc.).

Dans le cas de disciplines exigeant une amplitude articulaire importante (patinage, gymnastique par exemple), les étirements prennent alors tout leur sens. On ne fait pas un grand écart sans s'être préalablement échauffé et étiré. Étirez les muscles qui seront sollicités après les avoir correctement échauffés.

*Exercices Étirement pour l'activité gymnastique.*

<p><b>TRAPEZES</b></p>		<p>J'étire les <b>trapèzes</b>.</p>
<p><b>DORSAUX ET LOMBAIRES</b></p>		<p>J'étire les <b>dorsaux</b> et les <b>lombaires</b> (dos rond).</p>
<p><b>PECTORAUX</b></p>		<p>J'étire les <b>pectoraux</b>.</p>

<p><b>QUADRICEPS</b></p>		<p>J'étire les <b>quadriceps</b>.</p>
<p><b>FESSIERS</b></p>		<p>J'étire les <b>fessiers</b>.</p>

<p><b>ISCHIO-JAMBIERS</b></p>		<p>J'étire les <b>ischio-jambiers</b>.</p>
<p><b>JUMENTAUX ET JAMBIERS ANTERIEURS</b></p>		<p>J'étire les <b>jumeaux</b> et les <b>jambiers antérieurs</b>.</p>

<p><b>ADDUCTEURS et ABDUCTEURS</b></p>		<p>J'étire les <b>abducteurs</b> et les <b>adducteurs</b>.</p>
--	--	--

## 2. Echauffements spécifiques

L'échauffement spécifique (spécifique veut dire qui est particulier à chaque activité) se fait en fonction de l'activité sportive, dans le but de se préparer au sport que l'on va pratiquer en échauffant plus particulièrement les muscles et les articulations mises en jeu dans l'activité.

Chaque activité physique et sportive possède un échauffement spécifique.

Dans notre guide nous avons essayé de travailler sur les activités physiques et sportives les plus fréquentes dans les établissements marocains à savoir dans les jeux collectifs le Basket Ball, Volley Ball, Hand Ball et dans les jeux individuels les sauts(hauteur, longueur) les Courses avec leurs différents types et la Gymnastique.

**Partie 2 : cadre  
pratique :guide  
d'échauffement spécifique**



# Chapitre 1 : L'échauffement spécifique Jeux collectifs

## ➤ Basket Ball

Le basket-ball est un sport de vitesse (vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse d'accélération).

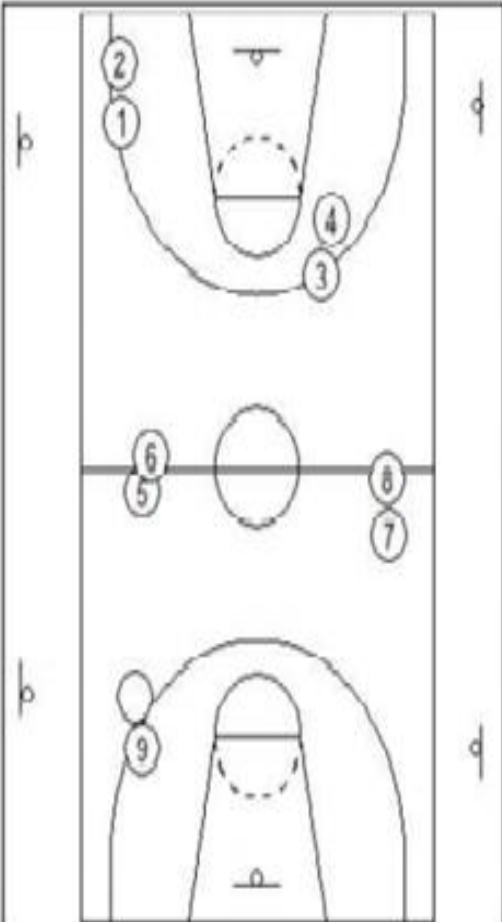
S'échauffer avant la séance se fait dans un but cardio-vasculaire, psychologique....

Dans un souci de préparer les élèves aux séances d'apprentissages, il est donc important de mettre en place des situations, où ceux-ci vont répéter et/ou régler les gestes techniques précis qu'ils devront utiliser pendant la séance.

L'échauffement spécifique en basket ball poursuit plusieurs objectifs :

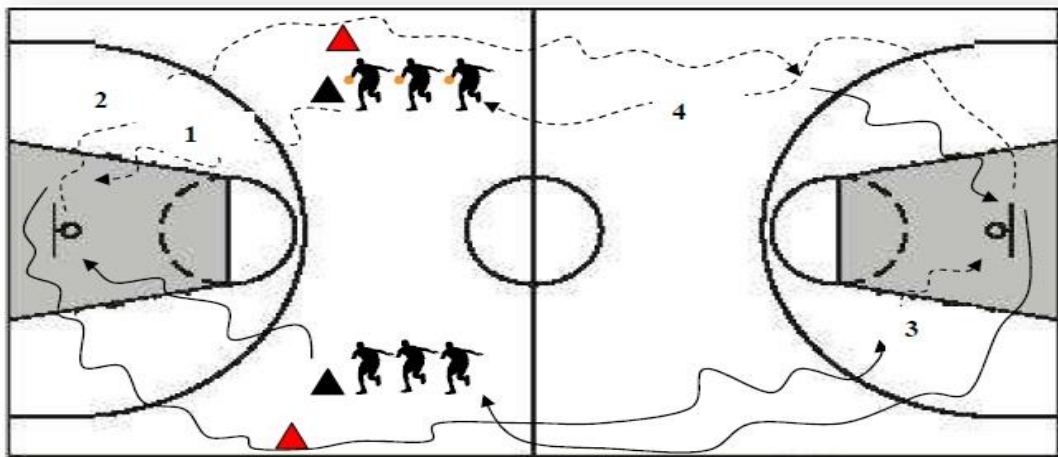
- ❖ Des déplacements dans toutes les directions
- ❖ Un maximum de passes pour un minimum de dribble
- ❖ Répéter les tirs en course les plus utilisés
- ❖ Répéter des gestes techniques spécifiques au poste de jeu
- ❖ Une utilisation du dribble dans un but précis

## Exercice 1 : Le petit train

	<p><u>Le petit train</u></p> <p><u>Matériel</u> : 1 ballon par joueur, 1 terrain de basket pour aire de jeu,</p> <p><u>Objectif</u> : se déplacer en dribblant,</p> <p><u>Dispositif</u> : La partie dure 3 mn.</p> <p><u>Déroulement</u> : Les enfants sont par deux : une locomotive et un wagon, le wagon doit suivre et imiter la locomotive</p> <p><u>Première partie</u> La locomotive va dans tous les sens et au coup de sifflet, on échange les rôles.</p> <p><u>Deuxième partie</u> La locomotive va dans tous les sens : dribble main droite, main gauche, à différentes hauteurs. Au coup de sifflet, on échange les rôles.</p> <p><u>Troisième partie</u> La locomotive va dans tous les sens : faire des tirs à 0°, de face, à 45°, à droite, à gauche. Au coup de sifflet, on échange les rôles.</p> <p><u>Quatrième partie</u> La locomotive va dans tous les sens : faire des tirs en Lay up à 0°, de face, à 45°, à droite, à gauche. Un coup de sifflet on échange les rôles, 2 coups de sifflet on change de locomotive.</p>
--	--

## Exercice 2 : Drills

- 2 joueurs face à face des deux côtés du terrain
- 1 joueur avec un ballon, l'autre sans
- Le joueur porteur du ballon s'avance vers le panier, s'arrête en 1 temps et effectue un tir au panier
- Le joueur sans le ballon récupère le ballon sous le panier et part de l'autre côté (avec un mouvement circulaire) en dribblant
- Le joueur-tireur part de l'autre côté (avec un mouvement circulaire) en courant
- Le joueur porteur du ballon effectue une passe dans la course du joueur sans ballon
- Le joueur sans ballon intercepte la balle et s'en va marquer au panier, soit par un tir, soit par un tir en foulée
- Les joueurs changent ensuite de colonnes



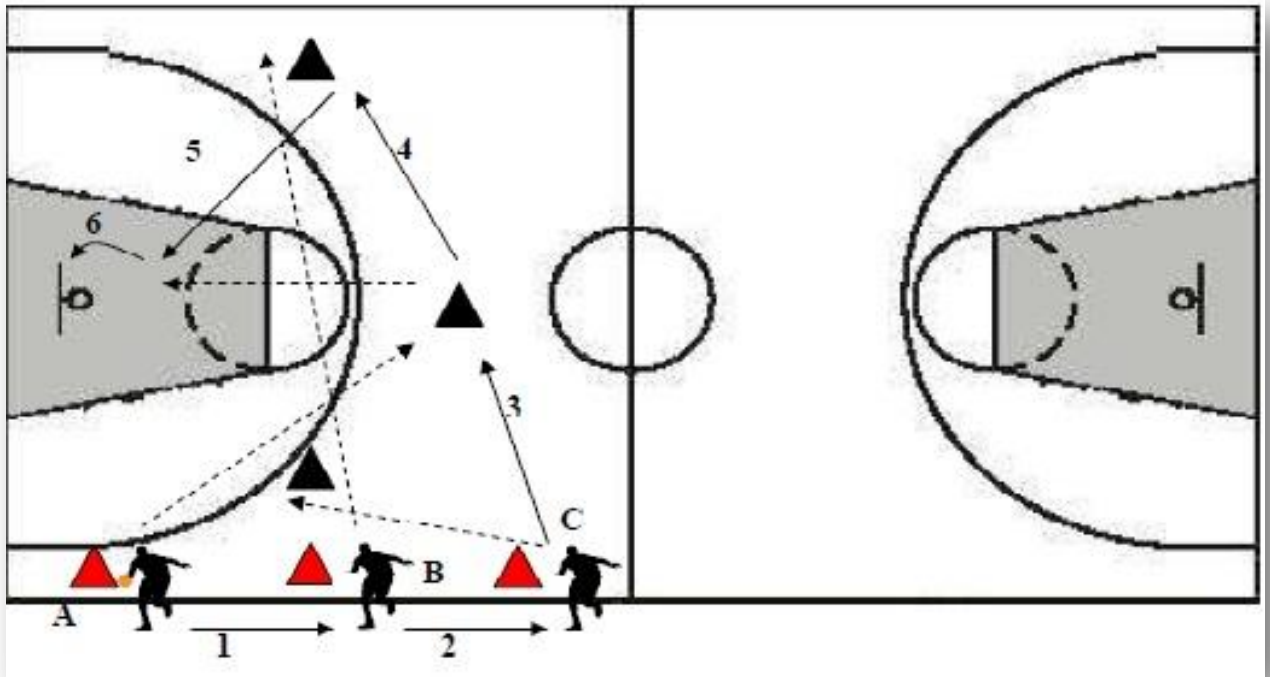
(Le nombre de joueurs et le travail sur ½ terrain de basket-ball ou le terrain entier à définir selon l'effectif)

### Exercice 3

- Exercices de passes et va avec plusieurs variantes

#### Variante 1 :

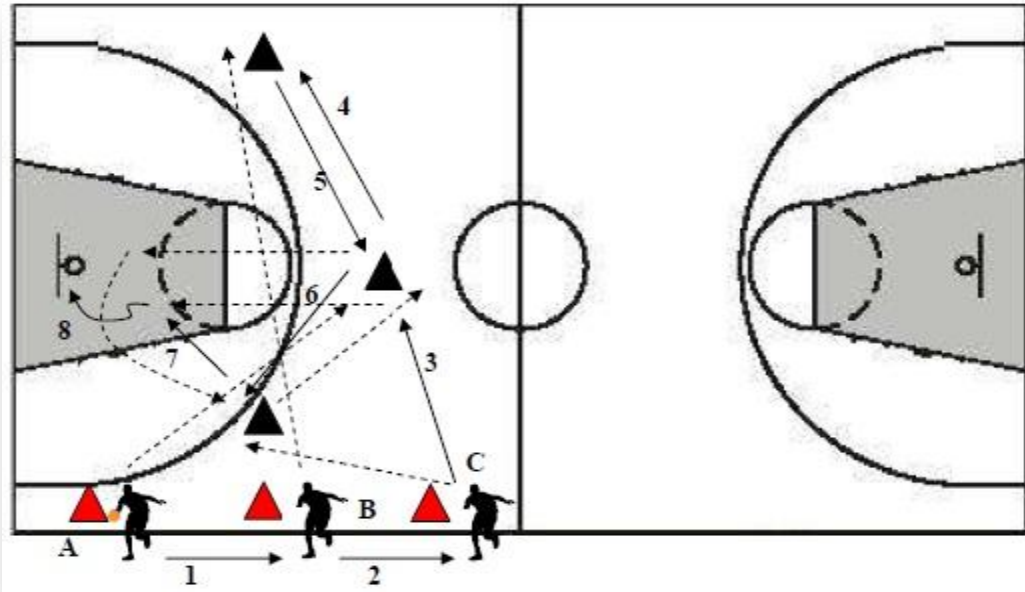
1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à A
6. A s'en va au panier en tir en foulée



La même situation se déroule sur l'autre côté du terrain

#### Variante 2 :

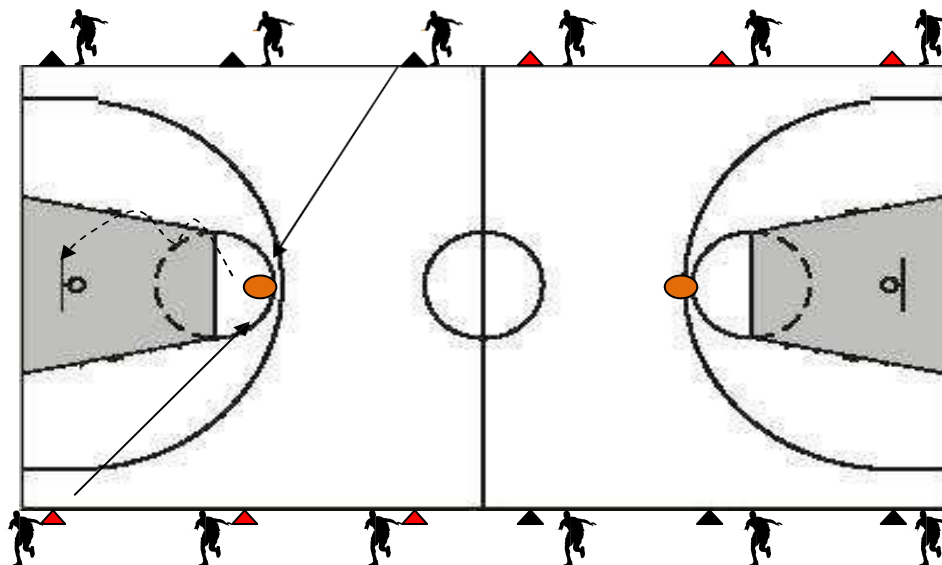
1. A donne à B
2. B donne à C
3. C donne à A
4. A donne à B
5. B donne à C
6. C donne à A
7. A donne à C
8. C s'en va au panier en tir en foulée



La même situation se déroule sur l'autre côté du terrain.

#### Exercice 4

- Chasse au scalp sur tout le terrain de basketball
- Chasse au scalp sur une moitié de terrain de basketball
- Chasse au scalp sur un quart du terrain de basketball
- Jeu de réaction en 1 vs 1 ; 2 vs 2 ; 3 vs 3

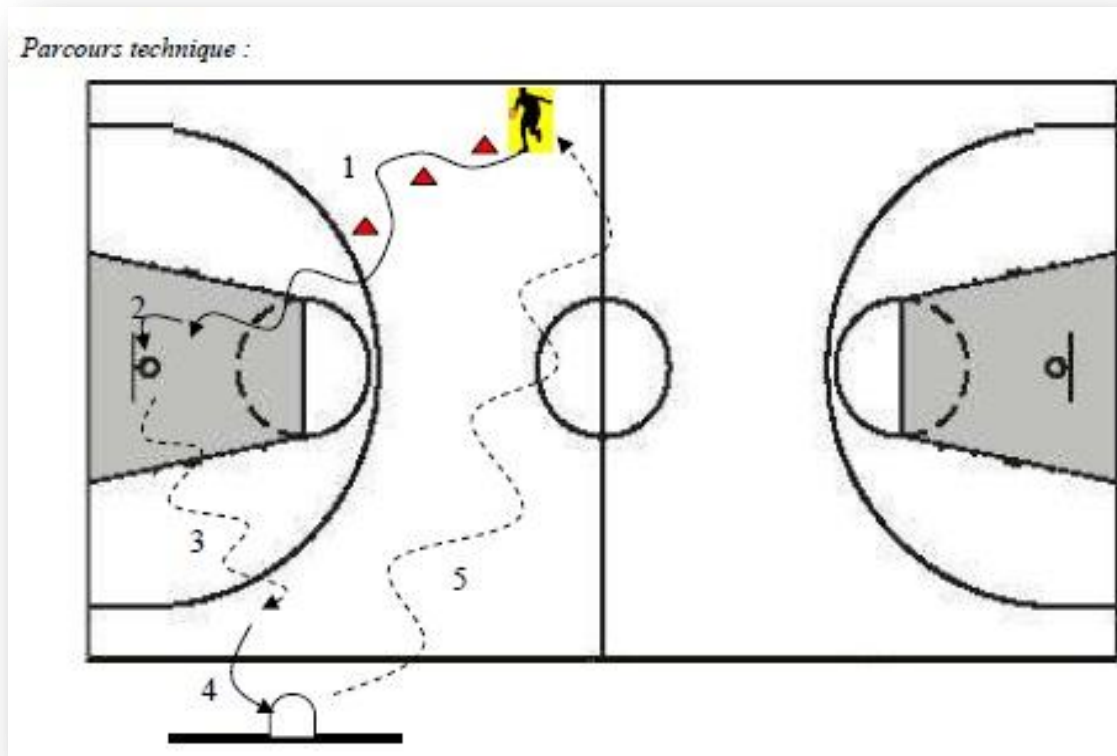


### Exercice 5

Les joueurs vont effectuer un parcours technique (3 paniers à marquer)

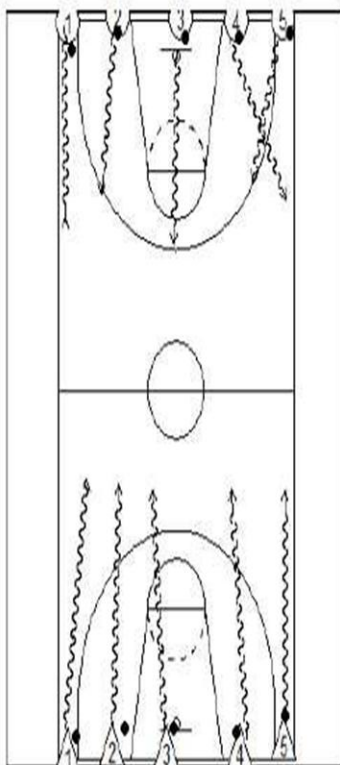
Les joueurs éliminés par la perte des paniers vont effectuer 2 tours sur le terrain

L'équipe qui remporte le plus des points se considère gagnante de l'échauffement Le même parcours se déroule à l'autre ½ terrain de basketball



Le cercle à côté peut être un cerceau par terre, un panier, un cercle tracé par terre en chaux, un élève qui réceptionne et repasse la balle à l'exécuteur.

## Exercice 6 : Chats et souris



### *Chats et souris*

Matériel : 1 ballon par joueur. 1 terrain de basket pour aire de jeu

Objectif : se déplacer en dribblant, s'arrêter sans arrêter son dribble, changer de rythme en dribblant, changer de direction.

Dispositif : La partie dure 3 mn. Diviser le nombre d'enfants par 2, les mettre en vis-à-vis derrière les lignes de fond.

#### Déroulement :

Chacun joue pour soi, le chat 1 doit toucher la souris 1, le chat 2 la souris 2 etc... tout le monde démarre en même temps de sa ligne de fond et se déplace en dribblant.

#### Première partie

Je dribble quand je me déplace et je dois arriver à passer la ligne de fond sans me faire toucher par mon chat.

Je change de rôle à chaque fois que je passe la ligne de fond (une fois chat, une fois souris)

Quand je suis souris si je ne me fais pas attraper je gagne un point.

Quand je suis chat si je touche ma souris avant la ligne de fond je gagne un point.

#### Deuxième partie

Même dispositif mais tout le monde dribble main droite.

#### Troisième partie

Même dispositif mais tout le monde dribble main gauche

#### Quatrième partie

Même dispositif mais tout le monde dribble alternativement main droite puis main gauche.

**Attention aux marchés, aux reprises de dribble et aux mauvais départs en dribble**

La même situation se déroule sur l'autre côté du terrain,

## Exercice 7 : Passer-Toucher-Tirer

	<p><u>Passer toucher tirer</u></p> <p><u>Matériel</u> : 1 ballon pour 2 joueurs. 1 terrain de basket pour aire de jeu,</p> <p><u>Objectif</u> : Attraper la balle, la protéger, pivoter, partir en dribble</p> <p><u>Dispositif</u> : Chaque partie dure 3 mn.</p> <p><u>Déroulement</u> :</p> <p>Les enfants sont par deux. Le porteur de balle fait une passe puis doit essayer de toucher la balle sans toucher son adversaire (1 point par touche réussie)</p> <p>Le receveur doit garder la balle dix secondes sans se la faire toucher puis partir pour marquer un panier (panier réussi = 2pts)</p> <p><u>Consignes techniques</u> :</p> <p>Le ballon est placé entre les coudes à l'opposé du défenseur. Le porteur de balle doit pivoter engager (avancer un pied) ou pivoter effacer (reculer un pied), écarter le ballon du corps en haut, en bas. La tête est haute et on regarde devant soi (ne pas faire la tortue !!!!)</p> <p><u>Première partie</u> : 4'</p> <p>Passer à terre, tir</p> <p><u>deuxième partie</u> : 4'</p> <p>Changement d'adversaire, passe directe et Lay up main forte</p> <p><u>troisième partie</u> : 4'</p> <p>Passer, s'espacer main droite ou main gauche, Lay up main faible</p>
--	--

Dans tous les exercices le nombre de répétitions et la composition des groupes dépendent de l'effectif et des installations disponibles dans l'établissement ainsi que l'effectif des élèves.



## ➤ Volley Ball

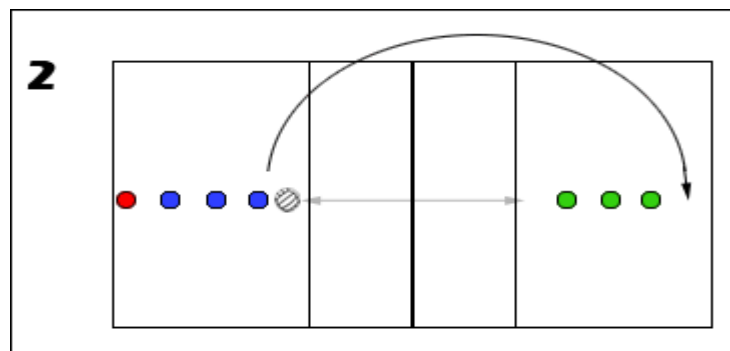
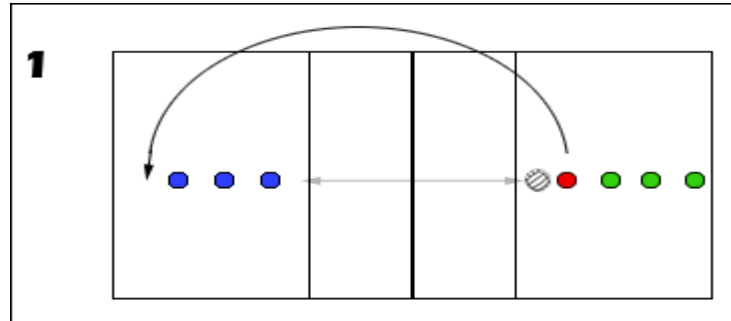
L'échauffement spécifique en volley ball permet :

- d'entrée dans l'activité : les élèves doivent intégrer qu'ils vont suivre une leçon de volley ball avec la construction d'une motricité particulière (réactivation des programmes moteurs liés au déplacement avec la tête en extensions, sauts, déplacements courts).
- Une approche dynamique des déplacements : le volley Ball nécessite des qualités d'activation et de réaction permettant de réagir dans un laps de temps très réduit.
- Une relation au ballon et à ses trajectoires aléatoires et variées.
- Une relation à l'autre (partenaire et adversaire).
- Une relation à l'espace : limites du terrain, filet...

Tous ces objectifs se rejoignent dans une logique de stimulation de l'élève afin d'éveiller et d'entretenir une motivation à la pratique du volley Ball à l'école. Ceci dans le but plus général que l'élève prenne plaisir dans la pratique de cette leçon et intègre l'échauffement comme une donnée incontournable de sa pratique hors contexte scolaire.

## Echauffement et travail de la passe

### Exercice 1 :(touche de Ball au-dessus de filet)



#### Déroulement

Rouge fait une passe haute vers le 1er bleu puis court se placer derrière la fille de Bleus.  
Bleu relance en hauteur sur vert puis court se placer derrière la fille de Verts.

#### Consigne

- faire des passes hautes

-main fléchis

-Toujours commencer la 1re passe là où il y a le plus de joueurs (si c'est impair).

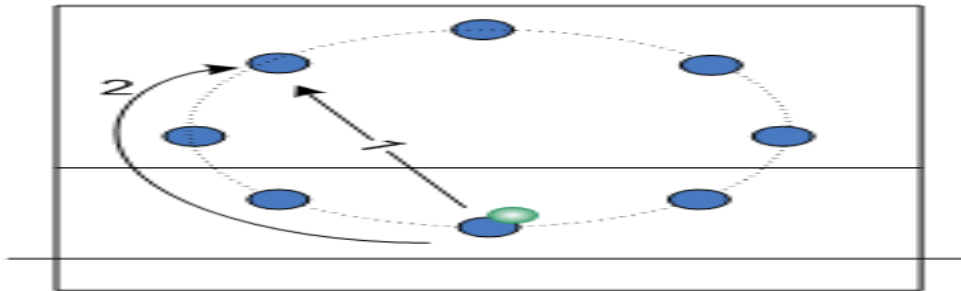
#### Variante

-l'élève peut faire deux touches de Ball

## Exercice 2 : Passe sous forme de défi (Le Cercle Infernal)

Cet exercice est une bonne manière de varier l'échauffement classique de passe et cette sous forme d'un petit défi collectif en passé-suivre.

Il permet également la mise en train puisqu'il est accompagné de nombreux déplacements. Il stimule également l'observation, la vitesse de réaction, la communication et la précision.



### Déroulement

Minimum 5-6 mais l'idéal est 10-12, 1 seul ballon nécessaire.

- Tous les joueurs forment un cercle d'environ 3-4 mètres sur un demi-terrain.

(1) La balle part de n'importe quel joueur qui l'envoie en passe haute vers un autre en annonçant son prénom. Cette annonce est importante afin de stimuler l'observation, la communication et la précision. Elle doit s'effectuer le plus tôt possible : le joueur qui reçoit le ballon doit très vite déterminer à qui il va l'envoyer et ce avant d'entamer sa passe...

(2) Le joueur qui vient d'envoyer son ballon suit celui-ci et va prendre la place du joueur à qui il l'a envoyé en passant par l'extérieur du cercle.

Et ainsi de suite en passé-suivre jusqu'à un nombre d'enchaînements déterminés par l'entraîneur. Celui-ci animera l'exercice en comptant le nombre d'enchaînements à haute voix et en encourageant l'équipe.

### Consignes

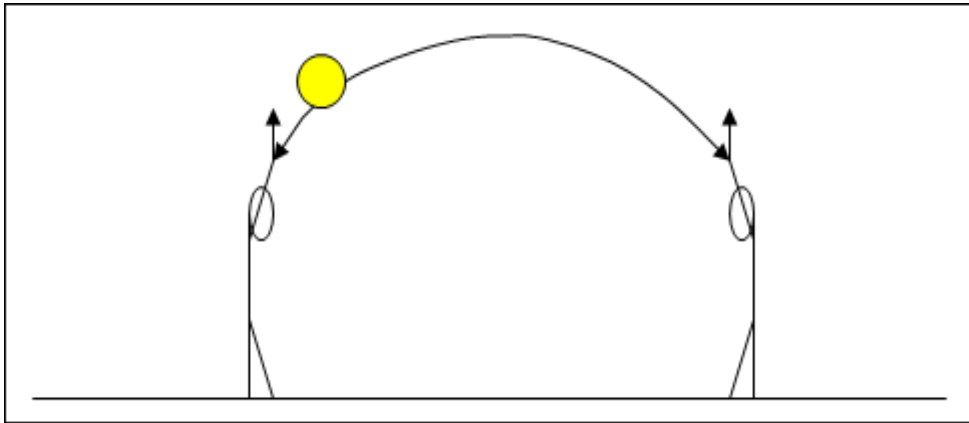
-Il est interdit d'envoyer le ballon à ses deux voisins

-ne pas toucher la Ball deux fois successives

### Variante

si on souhaite durcir l'exercice, le travail peut se faire, par exemple, en passes en suspension ou en passe arrière avec contrôle (niveau très haut ou entraînement spécifique de plusieurs passeurs). On peut également obliger les joueurs à utiliser le chemin le plus long, et non le plus court autour du cercle, etc...

### Exercice 3 : face à face sans filet

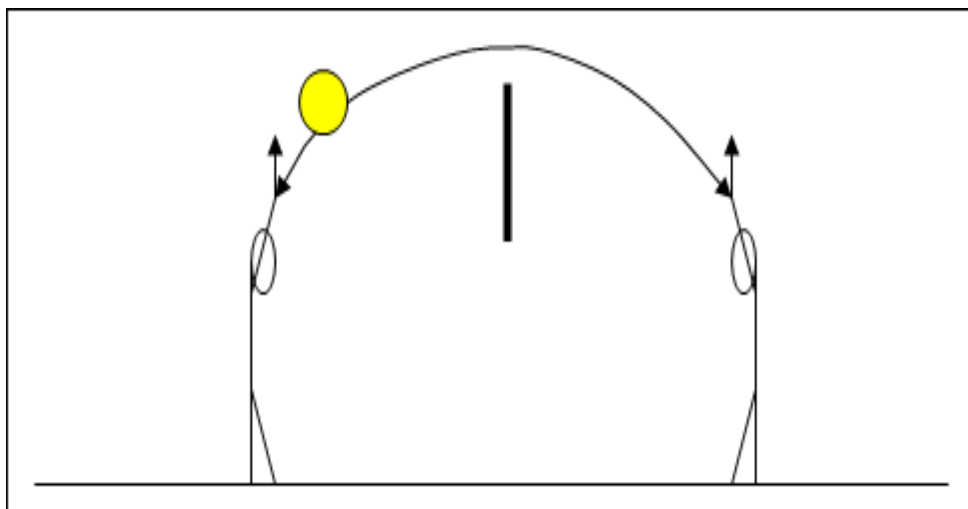


#### Face à face sans filet :

- A) Se lancer la balle au-dessus de la tête (doucement) et faire une passe haute en direction du camarade qui la bloque et qui recommence.
  - B) Faire une passe haute au-dessus de sa tête puis une passe haute vers son camarade, qui bloque le ballon ou qui enchaîne le même schéma.
  - C) Enchaîner les passes-hautes avec le camarade
- Essayer d'être régulier, avec la même force et la même hauteur.
- D) Entre chaque passe haute réception par une manchette à soi-même pour enchaîner la passe haute vers le camarade.

#### Variante

-faire les mêmes passes au-dessus de filet



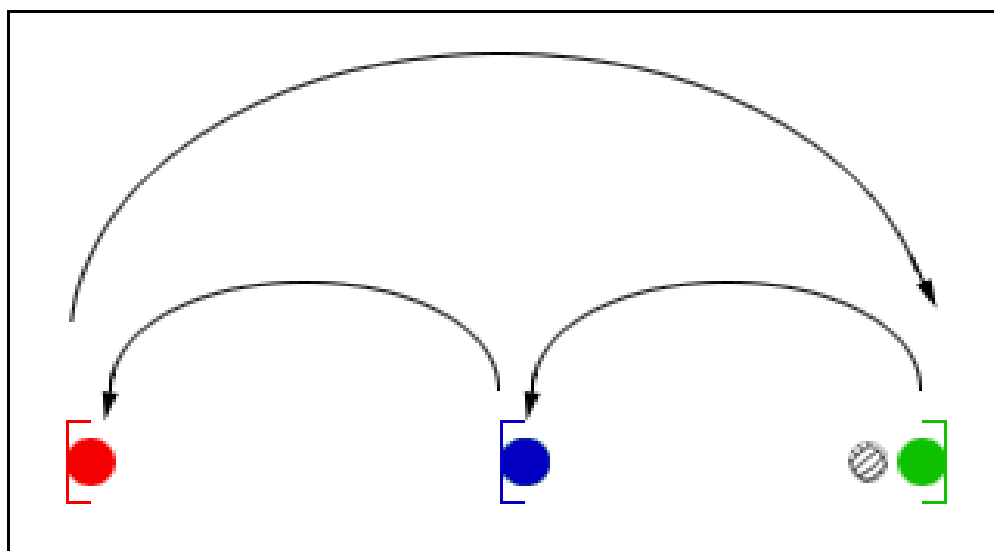
#### Exercice 4

##### Déroulement

Vert fait une passe haute sur Bleu, puis Bleu fait une passe arrière sur Rouge. Rouge fait une longue passe sur Vert, etc... Changer les rôles après 5 minutes.

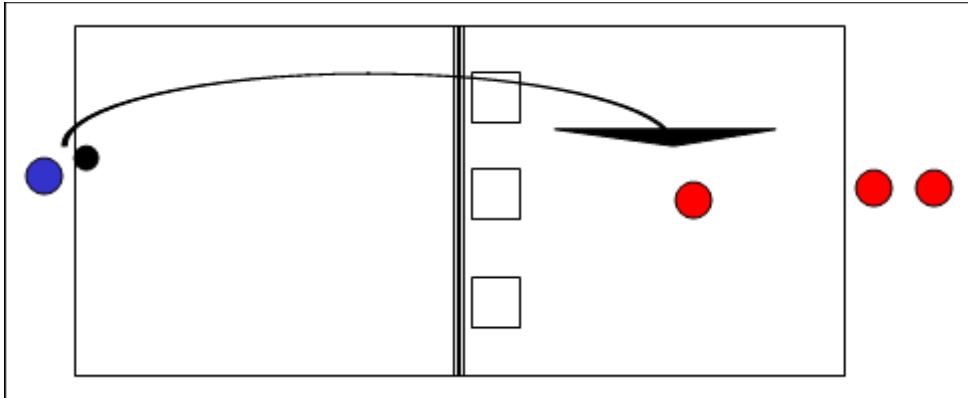
##### Consignes

- La passe de Vert doit être haute et sur Bleu. Pour la passe arrière de Bleu, il faut bien suivre sa balle, la regarder partir. Pour la longue passe, les manchettes sont interdites.
- Rouge doit se déplacer sous la balle en cas de passe arrière aléatoire



## Echauffement et travail de la réception

### Exercice 1



#### Déroulement

L'élève en Bleu va servir les balles sur Rouge.

L'objectif de Rouge est de réceptionner la balle après il va toucher les chariots situés devant lui.

#### Consigne

- la position du receveur, toujours un pied en avant

-les jambes fléchies

#### Variante

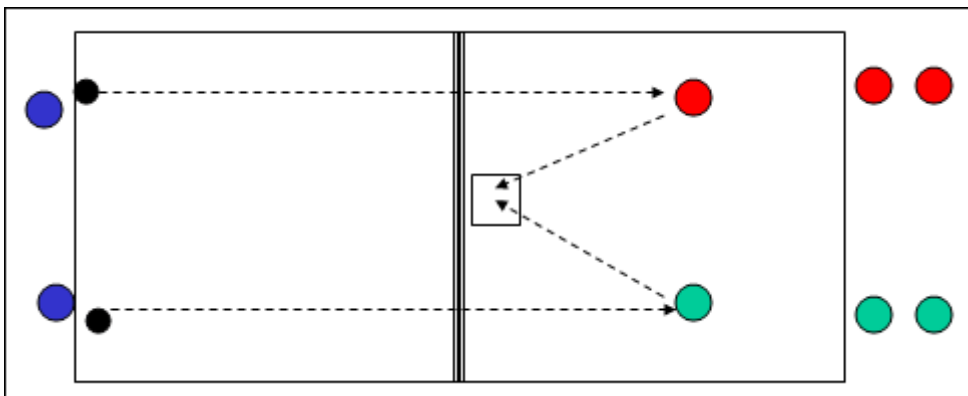
le serveur pourra servir sur sa droite ou sur sa gauche.

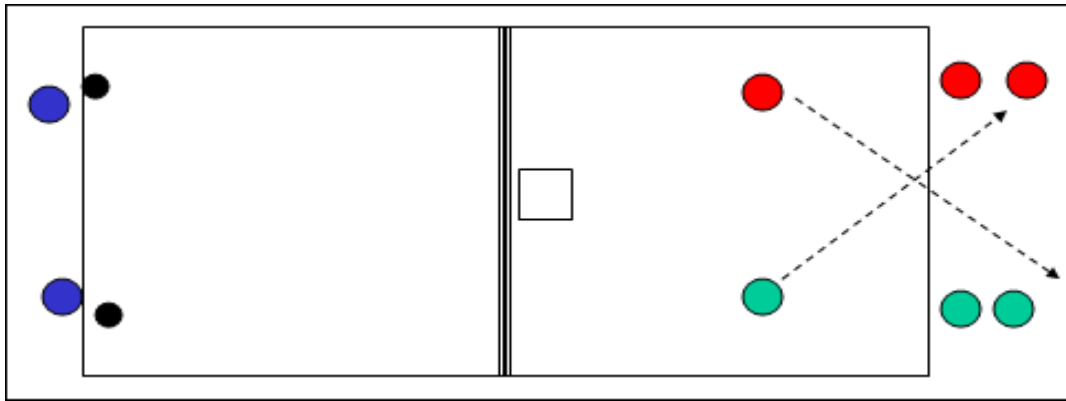
### Exercice 2

#### Déroulement

Les 2 joueurs Bleus servent sur chacun des joueurs situés en réception.

Chacun de ses joueurs (Vert et Rouge) doit toucher les lignes latérales et revient pour réceptionner la balle et l'orienter vers un chariot (ou tapis) après il va à la queue de la file opposée pour attendre à nouveau son tour (dessin 2).





Dessin 2

Consigne

- la position du réceptionneur, toujours un pied en avant et les jambes fléchies.
- réception par les avant-bras tendue et collée

Variante

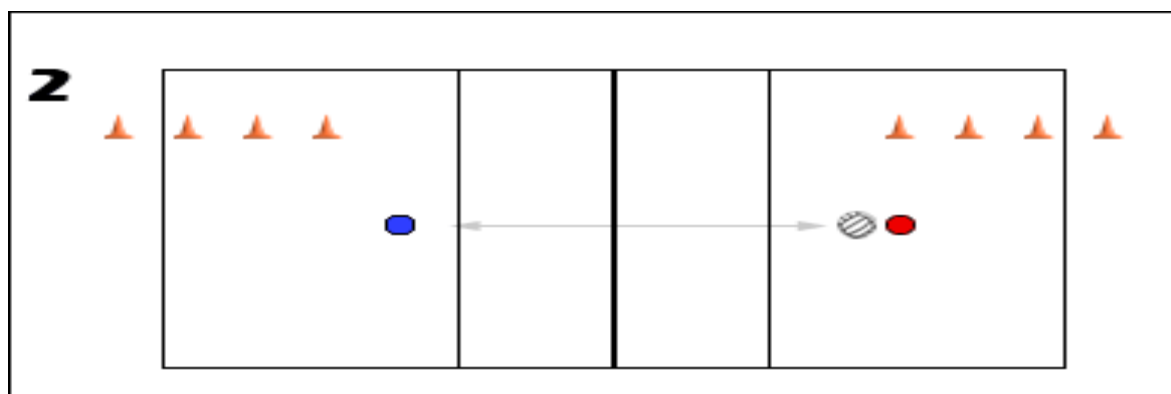
- enlever les chariots

## Echauffement et travail du service

### Exercice 1

#### Déroulement

Rouge fait un service sur bleu qui bloque la balle à 2 mains. Bleu fait un service sur Rouge qui bloque. Lorsque Rouge a réussi 3 services de suite, il recule d'un plot...Idem pour bleu  
Chacun recule d'un plot de façon autonome jusqu'à arriver sur la vraie ligne de service



#### Consigne

- Le joueur doit lancer sa balle devant lui et la frapper avec le 2eme bras.
- Ne pas inclure la réception, se concentrer sur le service pour éviter de perdre du temps dans la récupération des balles.
- Le serveur doit viser son binôme.

#### Variante

- On peut placer plusieurs duos sur un terrain mais ne pas dépasser 3 duos.
- servir dans différentes zones.



## Exercice 2

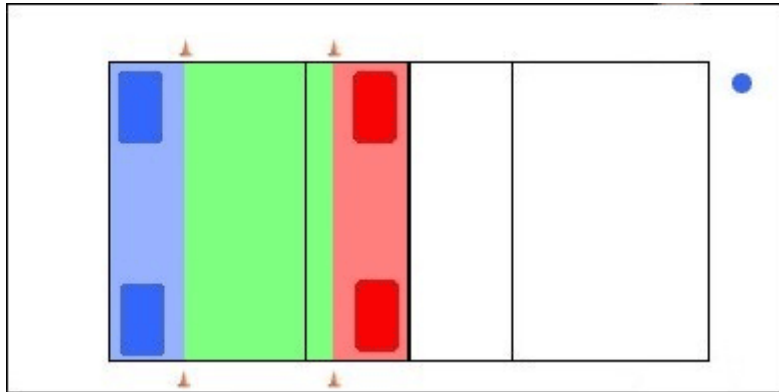
### Déroulement

Bleu doit servir un ballon :

-si le ballon tombe dans la zone rouge, l'élève doit courir jusqu'à la ligne médiane

-si le ballon tombe dans la zone verte. L'élève doit courir jusqu'à la ligne de 3 m

-le ballon tombe dans la zone bleue, l'élève doit courir jusqu'à la ligne de 6 m



### Consigne

-servir par une seule main

-lever la balle à une hauteur optimale (service smash, tennis)

### Variante

Servir avec différents types : smash, tennis

## ➤ Hand Ball

Jouer en handball c'est : jouer contre des adversaires et avec des partenaires.  
Attaquer la cible adverse et défendre sa propre cible.  
Prendre des risques et maîtriser les risques (Risque/Sécurité).

Dans l'échauffement spécifique plusieurs petits jeux de ballon peuvent être utilisés en même temps liés au jeu. L'important est que tous les muscles soient utilisés avant l'utilisation d'exercices rapides et puissants

### Chasseurs et lièvres

#### Objectif :

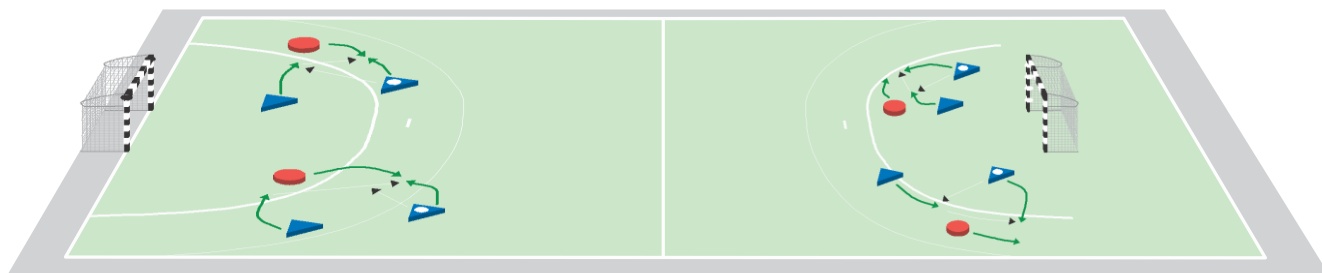
-Attraper – jouer.

#### Organisation

3 joueurs évoluent dans une zone limitée (6 x 6 m). 2 chasseurs essayent de «toucher» les lièvres

#### Déroulement

2 chasseurs essayent de se passer la balle (sans dribbler) en cherchant à toucher le lièvre fuyant. Durée de l'exercice: 20 secondes, puis changement de rôle



#### Variantes

- Groupe de 4 (2 lapins).
- Uniquement passes en profondeur.
- Changement de rôle après une touche réussie.
- Varier la façon de se déplacer

## Tapis refuge

### Objectif

Dribbler.

### Organisation

-6 à 8 joueurs par moitié de terrain.

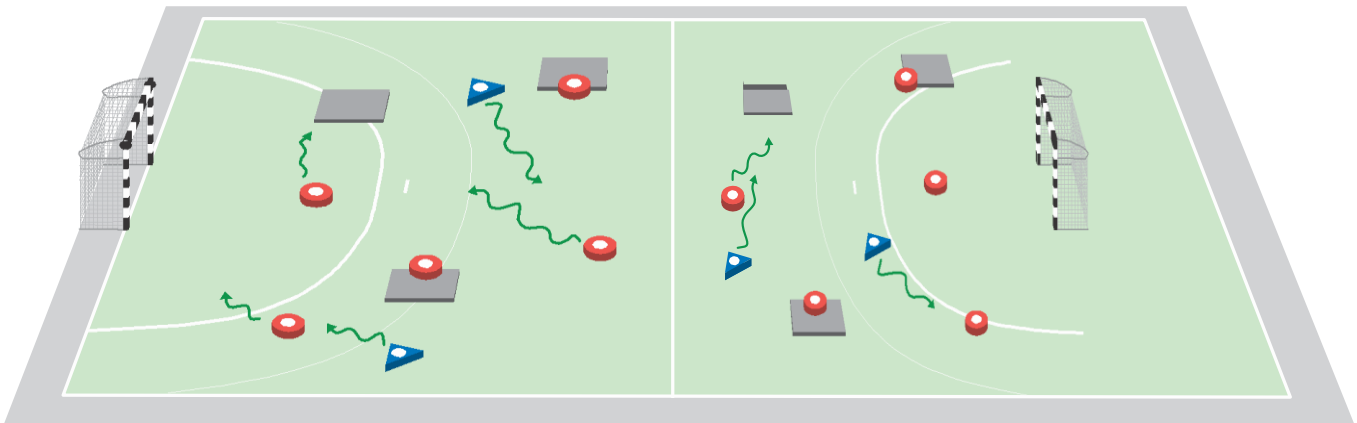
-3 tapis par moitié de terrain.

-Tous les joueurs dribblent avec ballon

### Déroulement

2 attaquants en dribblant essayent de toucher les lièvres dribbleurs avec le ballon .Les lièvres ne peuvent pas être attrapés s'ils se trouvent sur un tapis.

Un seul lièvre peut se mettre sur un tapis et il ne peut y rester que 3 secondes au maximum. Changement de rôle après une «touche» réussie.



### Variantes

- Plus grand nombre d'attaquants et moins de tapis.
- Les chasseurs n'ont qu'un seul ballon et doivent se déplacer.
- Varier la façon de se déplacer

## Criss-Cross

### Objectif

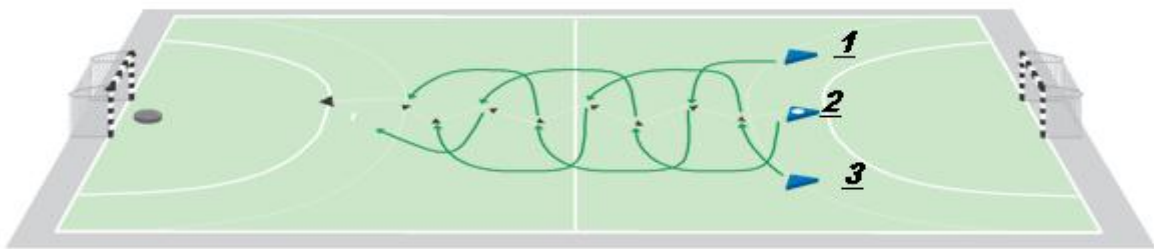
Attraper – passer la balle par contre-attaque.

### Organisation

Criss-cross à 3 sur tout le terrain et tir au but final.

### Déroulement

Former trois colonnes. Ballon au milieu. Le joueur 2 fait la passe à droite au joueur 1 et suit son ballon en se déplaçant à droite derrière le joueur qui se déplace au centre. Ballon au milieu: le joueur 1 fait la passe à gauche au joueur 3 et suit le ballon en se déplaçant à gauche derrière le joueur 3 qui se déplace au centre. etc



### Variantes

- Sur la deuxième moitié du terrain, un défenseur essaye d'attraper la balle.
- utiliser les différents types de passes.

## Passes en contre-attaque

### Objectif

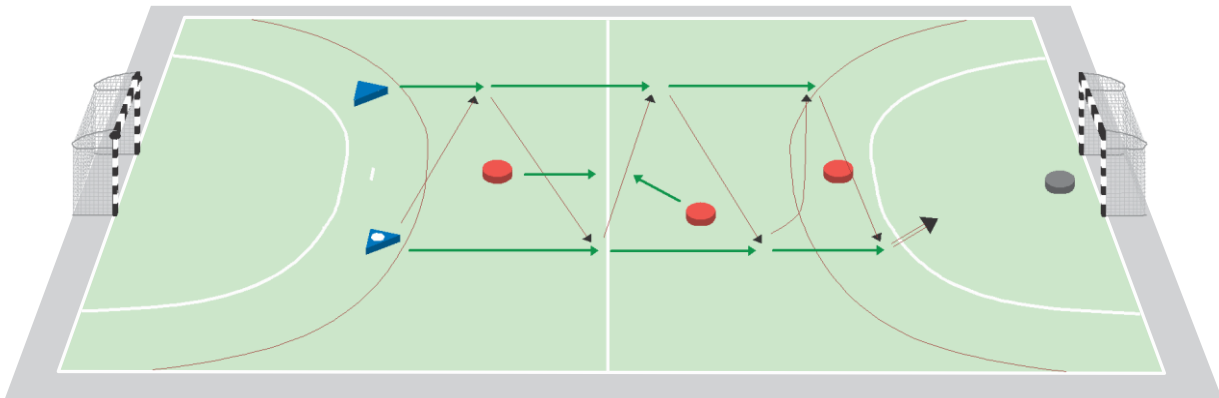
-Attraper – passer la balle en contre-attaque

### Organisation

2 attaquants se passent la balle sans interruption (à 4 m de distance). Un défenseur fixe dans chaque surface de jeu

### Déroulement

2 attaquants se passent la balle sans interruption. Le défenseur dans chaque surface de jeu essaye d'attraper le ballon. Fin de l'exercice par un tir au but.



### Variantes

- ajouter un attaquant
- Diverses techniques de passe.
- Sans dribble

## Feinte en course

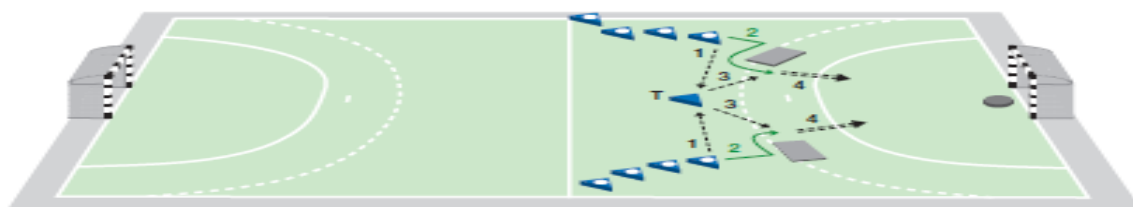
### Objectif

Changement de direction, équilibre.

Feinter – attrapez– passer.

### Organisation

2 colonnes de 2 joueurs à chaque fois. Tapis comme aide à l'orientation. L'attaquant passe la balle au passeur, il s'élance et feinte une direction sans ballon (feinte en course), reçoit le ballon et effectue un tir au but.



### Variantes

- Différentes feintes (à gauche – à droite).
- Variantes de passes: passes en profondeur.
- des défenseurs actifs

## S'élancer défense 1 contre 1

### Objectif

S'orienter, se démarquer, réagir. Se défendre, attaquer.

### Organisation

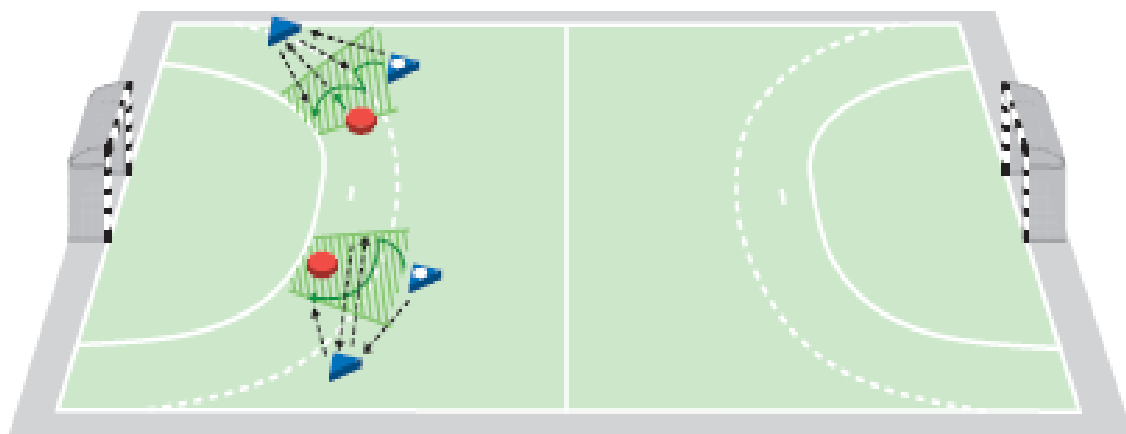
Groupes de 3 (1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur), zone limitée.

### Déroulement

L'attaquant essaye de porter la balle dans la zone de tir par des feintes de déplacement.

L'attaquant peut toujours repasser la balle au passeur et se réorienter.

Durée de l'exercice: 30 secondes au maximum.



### Variantes

- Agrandir/réduire l'espace.
- Combiner l'exercice avec un tir au but.
- Avec 2 passeurs sur le côté

## Exercice 1 de saut et de tir

### Objectif

Sauts sur les tapis.

### Organisation

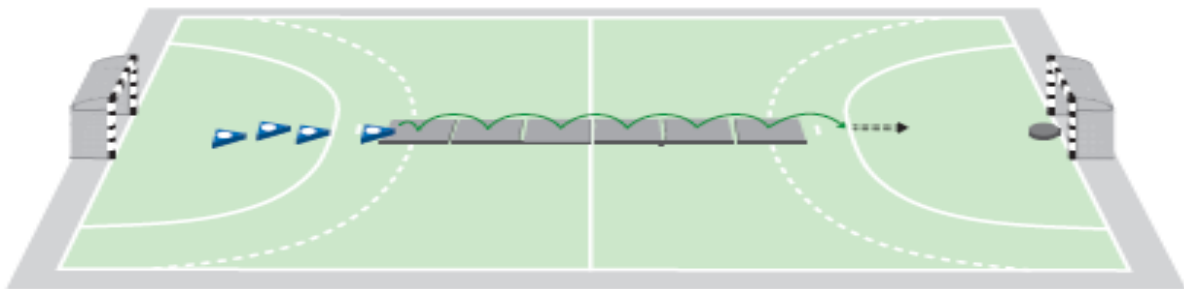
1 piste du tapis ou des lattes composées de 6 à 8.

### Déroulement

Les joueurs réalisent différents exercices de saut sur la piste des tapis et effectuent un tir au but.

- Suite de sauts avec accélération en effectuant en même temps des cercles avec les bras.
- Suite de sauts sur une jambe en effectuant en même temps des cercles avec les bras.
- Suite de sauts de course (en hauteur) en effectuant en même temps des cercles avec les bras.

Durée: 6 à 8 sauts au maximum par piste.



### Variantes

- Combiner les sauts sur une jambe et sur deux jambes.
- Sans faire de cercles avec les bras.
- Sauts en hauteur/en longueur.
- Variantes de ti



## Exercice 2 de sauts et de tir

### Objectif

Exercices plyométriques de sauts en avant.

### Organisation

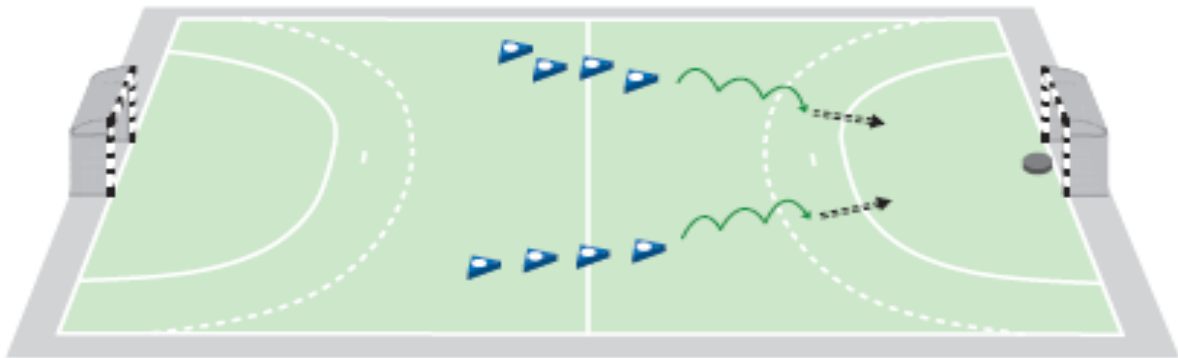
2 colonnes de 4 à 5 joueurs avec un ballon.

### Déroulement

Les joueurs effectuent différents exercices de sauts avec des tirs au but.

- Tirs en suspension sur deux jambes (fermeture des jambes au point le plus élevé).
- Sauts sur une jambe à gauche et à droite.
- Combinaisons des sauts: jambe gauche, jambe droite, appel sur deux pieds pour le tir au but.

Durée: 3 à 5 sauts maximum.



### Variantes

- En effectuant des cercles avec les bras.
- Combinaisons de sauts libres.

## 3 contre 2 (à la brésilienne)

### Objectif

Jeu en surnombre.

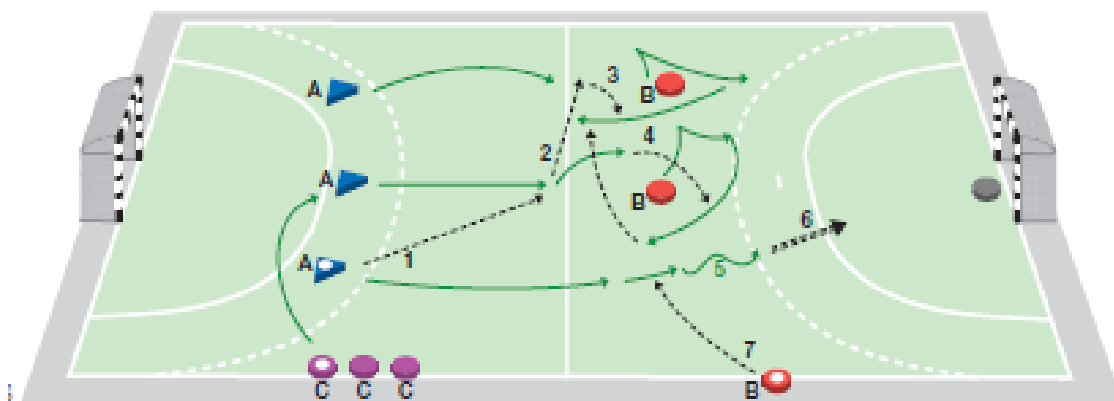
Passage de la défense à l'attaque.

### Organisation

3 groupes de 3 joueurs à chaque fois.

### Déroulement

- Le groupe A avec 3 attaquants joue contre le groupe B (avec 2 défenseurs) et essaye de marquer un but.
- Après le tir au but du groupe A, le 3e joueur du groupe B effectue une remise en jeu à partir de la ligne de touche.
- Le groupe B avec 3 attaquants joue contre le groupe C (avec 2 défenseurs) sur l'autre moitié du terrain et essaye de marquer un but.
- Après le tir au but du groupe B, le 3e joueur du groupe C effectue la remise en jeu à partir de la ligne de touche.
- Le groupe C avec 3 attaquants joue contre le groupe A (avec 2 défenseurs).



## Attaque/défense

### Objectif

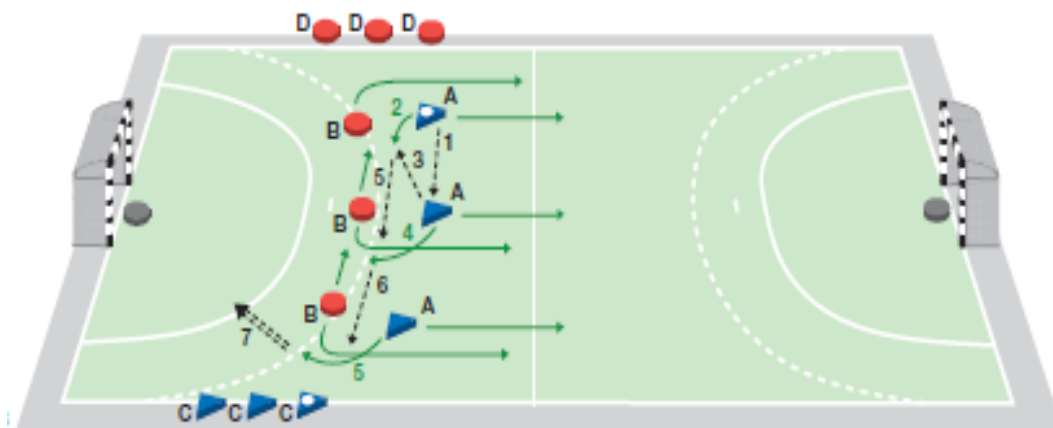
3 contre 3 Jouer, attaquer, se défendre dans le groupe.

### Organisation

4 groupes de 3 joueurs.

### Déroulement

- Le groupe A attaque le groupe B (3 contre 3).
- Après un but marqué ou une faute, le groupe B attaque le groupe A et essaye de marquer un but – puis on fait une pause.
- Le groupe C attaque le groupe D (3 contre 3).
- (3 contre 3).
- Après un but marqué ou une faute du groupe C, le groupe D attaque le groupe C en essayant de marquer un but, etc.



# Chapitre 2 : L'échauffement spécifique des Jeux individuels

## ➤ Le saut en longueur

Le saut en longueur est une épreuve d'athlétisme consistant à couvrir la plus longue distance possible en sautant, avec de l'élan, à partir d'une marque fixe.

Pour faire un saut l'ensemble du corps est sollicité il comprend :

- impulsion : le corps passe par-dessus le pied (ajuster par rapport à la zone définie)
- déformation de la trajectoire (liaison course/impulsion)
- gestion la réception (émotions)

Pour la préparation à un saut, il convient de faire l'échauffement recommandé généralement pour la course d'élan, avec une mise en action précise des articulations de la cheville, genoux et hanches

Echauffement spécifique pour le saut en longueur :

- Effectuer des pas chassés vers la droite puis vers la gauche pour échauffer les muscles de l'intérieur des cuisses (pour échauffer les adducteurs)
- Effectuer des sautillements " talons - fesses " pour l'arrière des cuisses (pour les ischios jambiers)
- faire des montées de genoux sur place ou en déplacement " pour chauffer l'arrière des cuisses (pour les ischios jambiers)
- Echauffer les épaules (avec quelques grands cercles des bras dans les deux sens) puis les poignets (rotations dans les deux sens) pour préparer la réception dans le bac de sable

Nous Proposons des exercices de motricité en lien avec l'activité afin de développer des aptitudes spécifiques :

### Exercice1

Matériel : cerceaux, cônes, petites haies

Déroulement

Tracer 4 lignes droites, chacune 20 m

**La première ligne** mettre des cônes espace de 1.20, sur les premier 10 m poser un pied entre les cônes, lever les genoux impulsion horizontal poursuivre la même allure sur les 10 m restant

**Deuxième ligne droite** Accélère progressivement, se tenir droit.

**Troisième ligne droit** mettre des cerceaux espace l'élève prend appuis 2 fois entre les cerceaux espacés dans l'objectif de travailler l'impulsion avec la même jambe

**Quatrième ligne** mettre une haie (3 m après le départ) l'élève fait une impulsion vertical sur la petite haie et continue à faire une impulsion sur les cerceaux ; un pied dans les deux premier cerceaux réception deux pieds au troisième, garder la coordination pied droite pied gauche.

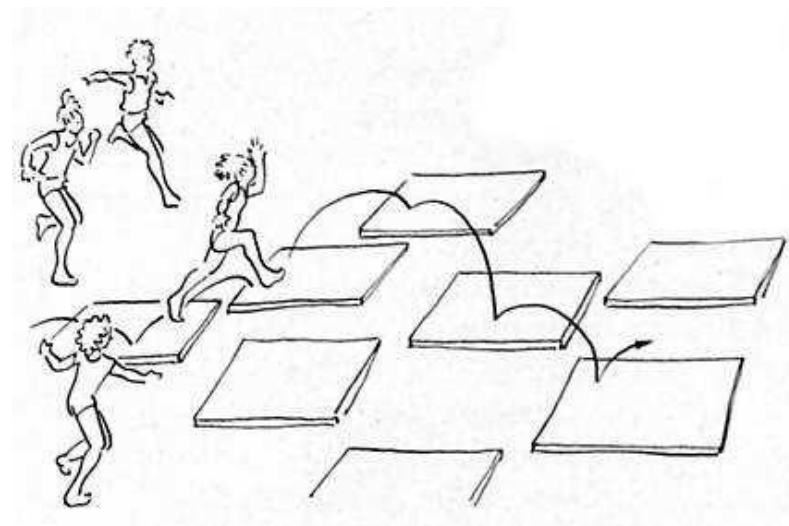
- Faire une série de sauts à pieds joints, sur les pointes de pieds. Ajoutez une série de sauts avec flexion des genoux et des hanches

### Exercice 2

Matériel et installation: Disperser aléatoirement des tapis dans un terrain en laissant entre 1 et 2 mètres entre chaque tapis.

#### Déroulement

Les élèves sautent en essayant de ne jamais toucher le sol.

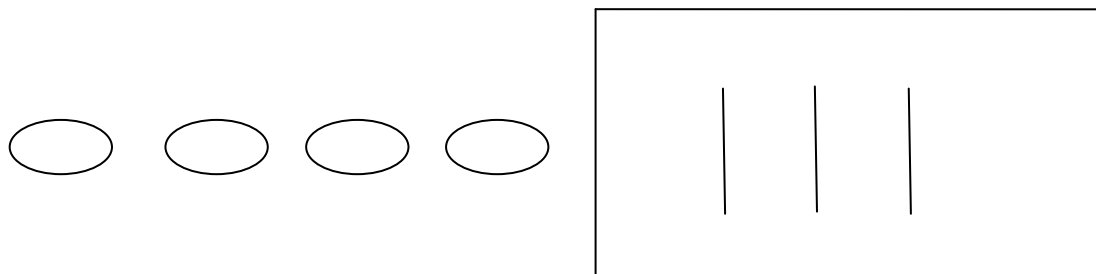


Faire des sauts plus longs où le risque de toucher le sol est plus important.

Essayer de sauter alternativement avec le pied d'appel gauche et droit, puis choisir celui avec lequel l'élève se sent mieux.

**Exercice 3**

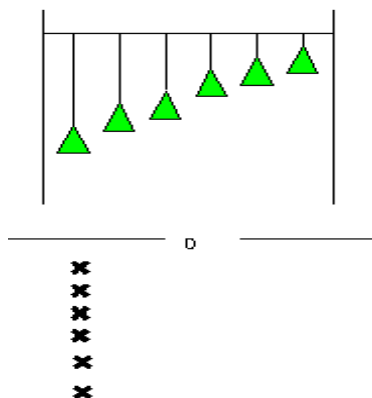
Une zone de départ, 4 cerceaux alignés, le dernier servant de zone d'appel pour sauter sur un tapis comportant des lignes à la craie pour repérer la longueur du saut avec changement de pied..



**Exercice 4**

Matériel : une corde entre deux poteaux. 7 ou 8 foulards suspendus (de 1m50 à 2m).

Trouver au moins deux façons de sauter pour toucher les foulards



## ➤ Saut en hauteur

Le franchissement, en saut en hauteur, consiste en une utilisation optimale des rotations et de la vitesse verticale engagée à l'appel, afin de franchir une barre la plus haut possible, pour une trajectoire de centre de gravité donnée.

Cette discipline de saut se décompose en quatre phases principales :

- (a) élan,
- (b) impulsion,
- (c) suspension
- (d) réception.

### Echauffement spécifique de la Course d'élan

Plusieurs exercices recommandés dans l'échauffement des Course sont applicables aux sauteurs

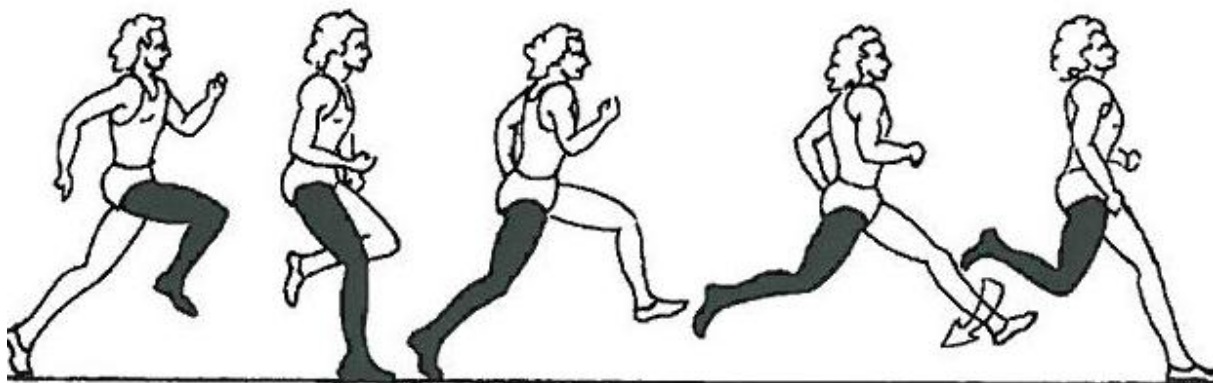
### Course spécifique cours d'élan

Accélérations simulation de la course d'élan avec ou sans impulsion.

Courses en virage (hauteur) – slaloms et courses en “J” (première partie en ligne droite, seconde partie incurvée vers la droite ou la gauche) avec ou sans impulsion.

### Les Bondissements (impulsions et réceptions sur jambes alternées)

- · Bondissements sur élan
- · Bondissements verticaux
- · Bondissements horizontaux (ex 2x10 bonds aussi loin que possible)
- · Bondissements de vitesse (ex 2x20m en bondissements)



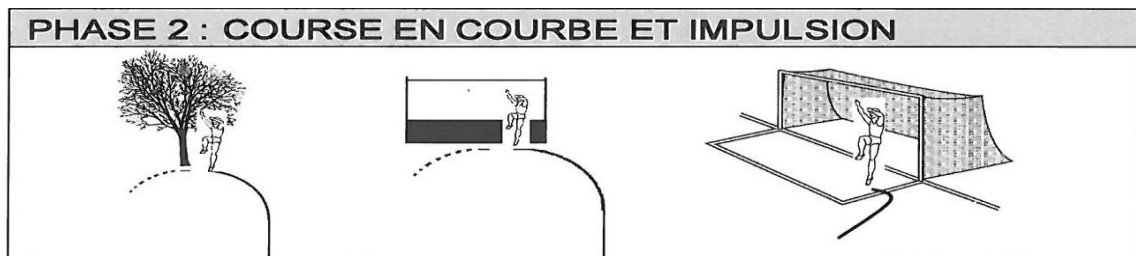
## Cloche pied (impulsion et réception sur la même jambe)

- Cloche pied (impulsion et réception sur la même jambe) alterner jambe droite et jambe gauche.
- Clochepied sans élan, sur élan réduit, complet
- · Clochepied rythmés (ex. g – g – g – d – d – d – g – g – g – etc. ou g – g – g – d – d – d – g – g – d – d – g – g – d – d – g – etc.)

## Sauts de haies

- Franchir la haie avec impulsion sur un pied, une foulée entre les haies et impulsion sur la jambe de réception.
- · Sauts de haies en double appui
- · Saut de haies avec impulsion sur un pied, une foulée dans l'intervalle et réception sur la jambe d'attaque
- impulsion sur la jambe d'attaque

## Course en courbe



- Tracer une courbe et un point de départ
- Elan de 4-6 foulées
- Augmenter la fréquence des dernières foulées
- Utiliser différents cibles
- Variation saut après courses en montées de genou ou cloche pied.



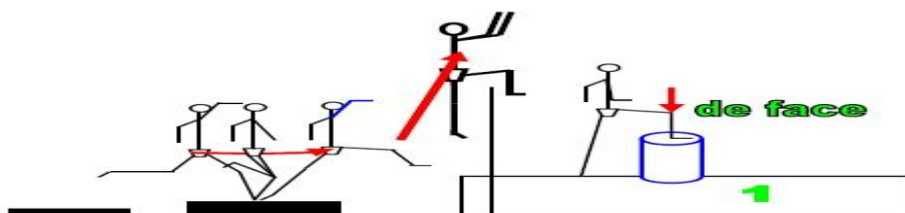
Objectif : Soutenir l'inclination vers l'intérieur et le rythme de la course d'élan.



- Courir dans et hors les plots ou décrire un « 8 »
- Courir vite mais contrôler
- Augmenter la vitesse en étant dans chaque courbe
- Variation : montées de genoux ou grande fréquence

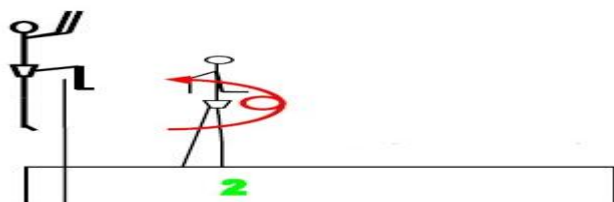
### Impulsion

« **La tête au plafond** » saut vers le **HAUT**.



L'appuie sur le genou libre à la réception dans le tapis.

On peut aussi effectuer un ½ tour

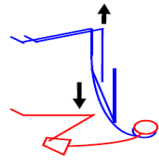
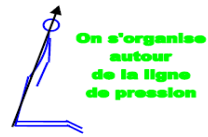
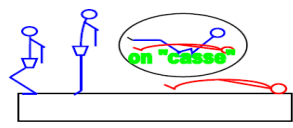
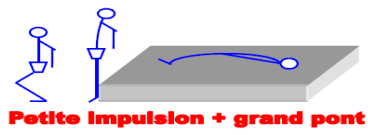


La réception : la « chute »

La réception conditionne évidemment le franchissement de la barre, une « peur » de la chute peut entrainer des effets importants lors des phases précédentes du saut.

On peut s'échauffer pour cette phase de réceptions en faisant :

- Des roulades arrière sur les tapis de chute
- Des chandelles
- Le « grand pont »



## ➤ Les courses

Le programme officiel comprend 11 épreuves individuelles, plus les courses de relais de 4\*100 et 4\*400 mètres conformément aux groupes suivants : vitesse et vitesse prolongée (100-200-400m) demi-fond court (800 et 1500m) demi-fond long et steeple (5000 et 3000m steeple), fond (10000m) et grand fond (marathon), et enfin haies (110 et 400m). Il faut ajouter aussi à cette liste toutes les gammes de distances anglo-saxonnes et intermédiaires

### Caractéristiques

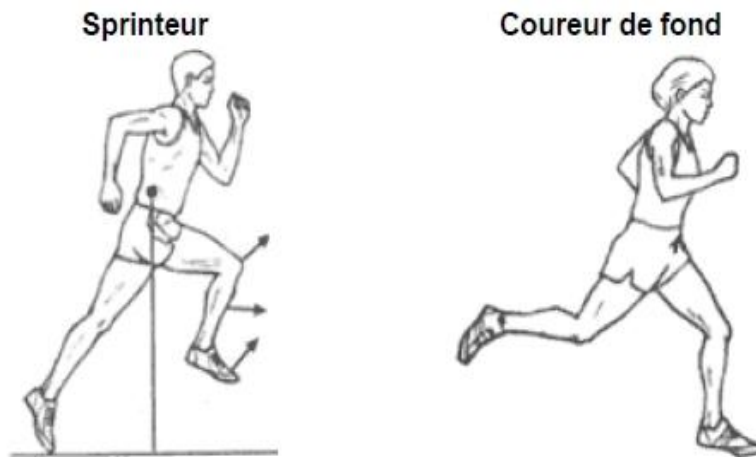
- ❖ prédominance neuromusculaire (courses de vitesse et de haies)
- ❖ prédominance cardio-respiratoire (demi-fond et fond)
- ❖ capacité basée sur la résistance (aérobie et anaérobie)
- ❖ prédominance de l'adaptation physiologique par rapport à la technique

### Facteurs ayant une influence

- Fréquence : vitesse de mouvement = capacité neuromusculaire (vitesse et vitesse prolongée)
- Puissance: force rapide = capacité neuromusculaire (vitesse et vitesse prolongée)
- Amplitude : souplesse = élastique et flexibilité (vitesse prolongée courte et long et demi-fond court)
- Résistance endurance = capacité psychologique (toutes les distances)
- Technique (coordination) = Profit maximum (jusqu'à 800m) économie fonctionnelle (à partir de 1500m)

### Mécanique de base de la course à pied

La course à pied diffère de la marche en ce que, lorsqu'il court, l'athlète n'a qu'un seul pied en contact avec le sol à tout moment. Toutefois, aussi bien dans les épreuves de course que de marche, l'athlète doit conserver une posture droite et équilibrée. La manière de courir les épreuves de sprint et les épreuves de fond repose sur les mêmes principes de base. Cependant, dans des épreuves de fond, l'engagement des genoux et le balancement des bras sont légèrement plus bas. Cette section fournit des lignes directrices générales sur la mécanique de la course à pied. Des détails plus techniques et spécifiques sont donnés dans les sections relatives au sprint, au fond et au demi-fond.



L'athlète contrôle sa vitesse en appliquant plus ou moins de force à chaque pas.

2. Plus le pied touche le sol rapidement, plus l'athlète court vite.
3. Pour courir vite, le talon doit être levé haut sous les fesses.
4. La cadence et la longueur des foulées déterminent la vitesse à laquelle court un athlète.

### Course longue (Fond demi-fond)

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique. Il s'agit de préparer les élèves à l'activité de course, tout en les protégeant des blessures. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent (construire une foulée efficace de course longue).

L'échauffement proposé est à moduler en fonction du type de séance prévu ensuite.

L'échauffement dure environ 10 à 15 minutes, il peut se diviser en deux parties :

- La mise à disposition corporelle (Générale)
- L'activation dynamique (spécifique)

Afin de permettre :

- aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,
- à l'enseignant d'observer ses élèves,

#### **1. Marcher en déroulant le pied**

« Marche en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe. »

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite. Recommencer en fermant les yeux.

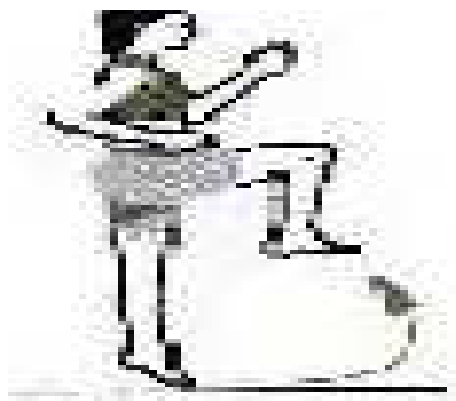
## 2. Marcher avec flexion

« Fais un pas, ton pied arrière vient rejoindre ton pied avant puis tu réalises une flexion complète, sans écarter les genoux (accroupis), fais un autre pas....etc. » (sur 10 mètres.)



## 3. Le flamant rose :

« Pose un pied au sol, bien à plat. Soulève l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) attiens 10 secondes en cherchant à rester bien droit. »Inverser. Recommencer en fermant les yeux.



Cette étape vise à solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de commencer la séance de course longue proprement dite

## 4. Courir en marche arrière

« Cours en marche arrière, en cherchant à monter le talon pour que L'on puisse voir toute ta semelle »



## 5. Le pas de sioux

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui GG puis DD, puis GG... (Sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol



## 6. Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant

- ❖ courir avec les 2 bras derrière le dos
- ❖ courir avec 1 bras derrière le dos
- ❖ courir avec l'autre bras derrière le dos
- ❖ course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)

## 7. Le circuit des briques

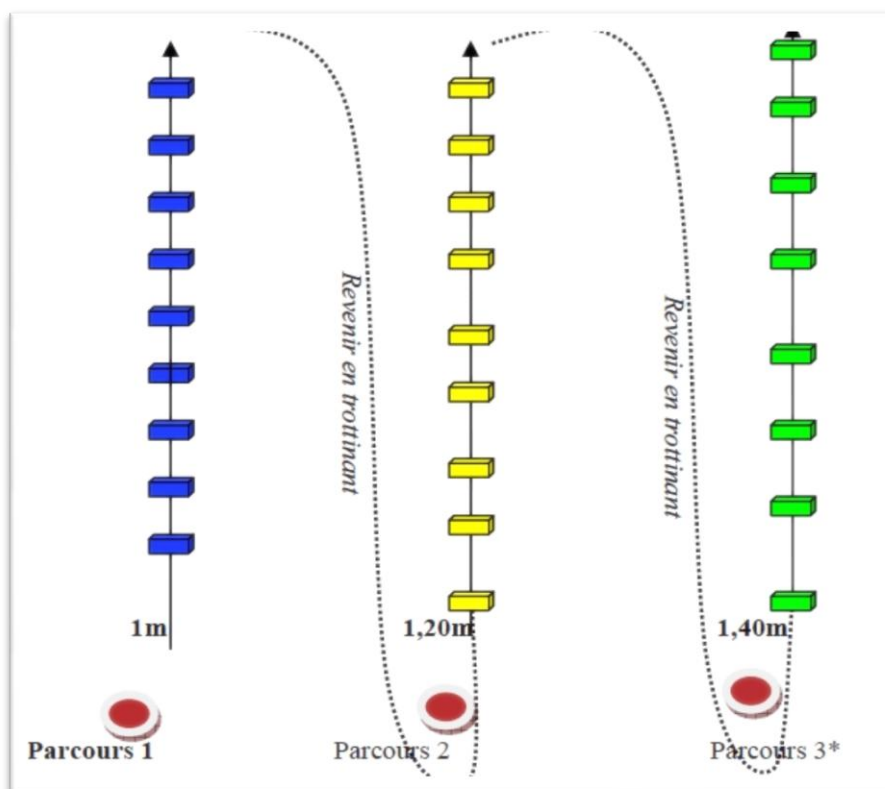
« Courir sur les différents parcours sans toucher les briques posées au sol »

Ne pas demander aux élèves de monter « haut les genoux ». Le passage sur les différents parcours va permettre d'éviter :

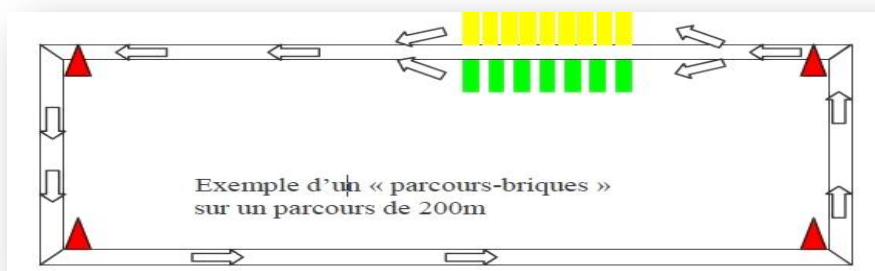
- ❖ que le pied ne vienne heurter le sol,
- ❖ que les pieds traînent au sol.

Dispositifs : 8 à 10 briques de laits (posés à plat) espacés de 1 mètre (parcours 1) de 1, 20 m (parcours 2) de 1, 40 m (parcours 3)\*

\* Si pour certains élèves, l'écartement entre les briques est trop important pour leur permettre de courir aisément, les limiter au passage sur les 2 premiers parcours.



Ces « parcours –briques » peuvent aussi être insérés au cours du parcours classique en course longue. On peut ainsi proposer aux élèves de courir (durant la boucle de 200m) sur 1 des 2 dispositifs au choix (l'élève passera sur le dispositif où il se sent le plus à l'aise) sur une distance d'environ 15 mètres (briques espacées de 1,20m /1,40m \_ à adapter en fonction des élèves



s)

## Genoux hauts

### Objectif

Développer l'action des genoux et l'endurance

### Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Commencer à trotter lentement, en levant les genoux à la poitrine.

3. Rester légèrement incliné en avant.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trottinant.

Points sur lesquels insister :

Garder le dos droit en s'inclinant légèrement vers l'avant travail de la technique et de l'endurance



## Course de vitesse

Le sprint, c'est l'art de courir le plus vite possible. La puissance et la coordination sont les principaux éléments générateurs de vitesse. Il est possible d'améliorer la coordination en acquérant de bons mécanismes. La vitesse est avant tout un facteur inhérent ; toutefois, la coordination et la rapidité peuvent être améliorées par un entraînement approprié. Le mécanisme de la course à pied est expliqué à la section Mécanique de base de la course à pied. Le sprint peut être divisé en quatre phases : le départ, l'accélération, le maintien de la vitesse et l'arrivée.

### Départs

#### **Pousser le partenaire**

##### Objectif

Développer l'action des bras et des jambes

Permettre à l'entraîneur d'évaluer l'efficacité du départ de l'athlète

##### Points d'enseignement

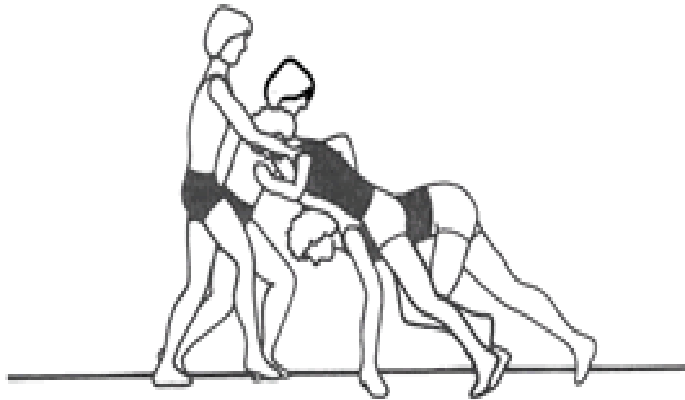
1. L'athlète se met en position « prêts ».
2. L'entraîneur se tient devant l'athlète, les mains posées sur ses épaules.
3. Au signal, l'athlète plonge de manière explosive, en extension complète.
4. L'entraîneur offre résistance et appui.



Points sur lesquels insister :

Action puissante et explosive du genou

Forte poussait des bras



**Séries de 8 pas**

Objectif

Augmenter la force et la puissance au départ

Développer l'explosivité des mouvements

Développer le contact du pied au sol et la cadence des jambes

Points d'enseignement

1. Partir au signal de départ.
2. Sortir des blocs et faire seulement huit pas.

Points sur lesquels insister :

Réduire le temps par rapport à la distance

Coordination puissante et explosive de l'action des bras et des jambes

**Départ debout**

Objectifs

Développer l'accélération au départ

Augmenter la force et la puissance au départ

Développer l'explosivité du mouvement

Points d'enseignement

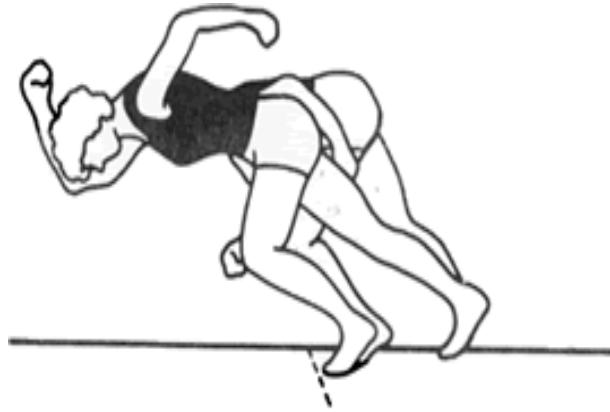
1. Bassin en extension.
2. Poser la jambe d'appui devant et plier le genou autant que possible.
3. En position « prêts », incliner le haut du corps en avant.

4. Positionner les bras à l'inverse des jambes.

5. Au signal, actionner les bras et les jambes pour un maximum d'accélération

Points sur lesquels insister :

Écartement des pieds : laisser la longueur d'un pied entre le talon du pied d'appui et la pointe de l'autre pied



**Départ accroupi**

Objectif

Développer la puissance

Points d'enseignement

1. Prendre la position « à vos marques ».
2. Le genou de la jambe d'appui touche presque le coude du bras du même côté.
3. Au signal, effectuer un départ explosif sur les deux jambes et faire 3-4 pas.

Points sur lesquels insister :

Les jambes avant et arrière doivent initier une plus grande complexité de mouvements. Quand utiliser : Début du travail des aptitudes



## **Départ dans les starting-blocks**

### Objectif

Améliorer la force des bras et la coordination

Améliorer le temps de réaction au signal de départ ou au son du pistolet

### Points d'enseignement

1. Se mettre en position standard.
2. Descendre les genoux sur la piste.
3. Avancer la jambe d'appui.
4. Reculer le pied arrière d'environ 30 cm derrière le pied avant.
5. Partir au signal.

### Points sur lesquels insister :

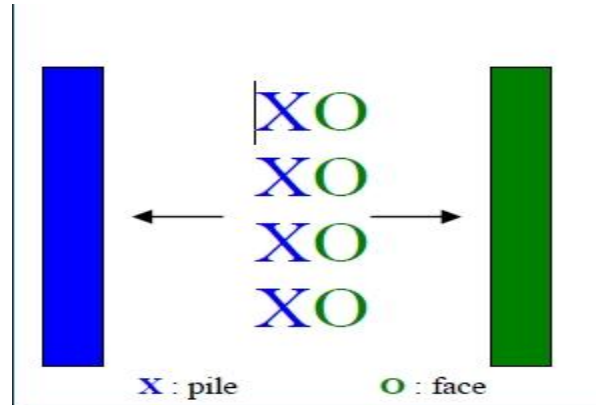
Rapacité d'action des genoux — explosivité



## **Pile ou face**

### Dispositif

Par deux (une pile, une face). Au signal (pile ou face) se rendre dans son camp sans être attrapé par l'autre



## **La foulée**

### Objectif

La foulée de course de vitesse améliorer l'amplitude de la foulée

### Organisation

Un groupe d'élèves (5 à 8) sur un parcours de lattes de plus en plus espacées (de 5 à 8 pieds) sur une distance de 15 mètres

Consignes: un appui entre chaque intervalle, conserver sa vitesse tout en agrandissant sa foulée.

Un élève à la fois sur le parcours

## **Pas rapides**

### Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes sur la distance

### Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Courir sur place en amenant les talons sous les fesses.
3. Courir en avant à foulées moyennes.
4. Lever légèrement les genoux.
5. Garder le haut du corps droit en l'inclinant légèrement vers l'avant.
6. Maintenir la tête à niveau et légèrement en avant, bras relâchés.
7. Courir à allure régulière.

Points sur lesquels insister :

Talons-fesses



**Foulées bondissantes A**

Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente

Développer le contact du pied au sol

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, commencé à sautiller.
2. Lever rapidement les jambes, les talons aux fesses, en alternant les jambes.
3. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

Points sur lesquels insister :

Insister sur l'action de lever le genou, la pointe du pied et le talon

Montée/descente extrêmement rapide de la jambe

Le pied est fléchi



## **Mains-genoux**

### Objectif

Développer la position verticale en avant

Développer l'équilibre du corps

Développer l'action des genoux nécessaire au franchissement des haies

### Points d'enseignement

1. Bassin en extension, lever les mains à hauteur de la poitrine, paumes vers le bas, coudes pliés.
2. Lever le genou jusqu'à la paume par une action très rapide de la jambe.
3. Alternner les jambes.
4. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.

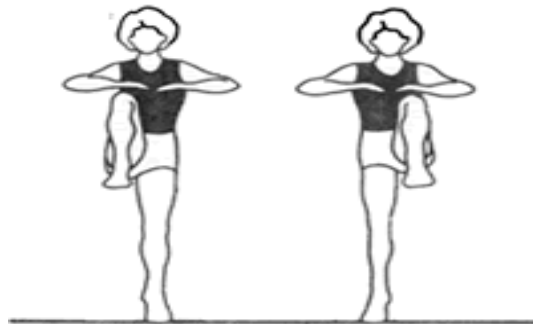
### Points sur lesquels insister :

Faire de petits pas pour couvrir peu de distance à chaque pas

Rester légèrement incliné en avant

Ne pas se pencher en arrière en levant le genou à la poitrine

Extension complète de la jambe d'appui



## Les Haies

### **Foulées bondissantes A (avec et sans haies)**

#### Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente

Développer le contact du pied au sol

Développer le rythme de franchissement des haies

#### Points d'enseignement avec les haies

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencé à sauter à 1 m de la première haie.
3. Sauter sur le côté des haies, en levant une seule jambe.
4. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

#### Points d'enseignement sans les haies

1. Bassin en extension, commencé à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Effectuer un mouvement cyclique court avec la jambe.
4. Redescendre la jambe rapidement, sur la pointe du pied.
5. Alternner les jambes.
6. Revenir au point de départ en trottinant.

#### Points sur lesquels insister

Se concentrer sur le mouvement ascendant du genou, du bout du pied et du talon

Montée/descente extrêmement rapide de la jambe

Le pied est fléchi

### **Foulées bondissantes B (avec et sans haies)**

#### Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente

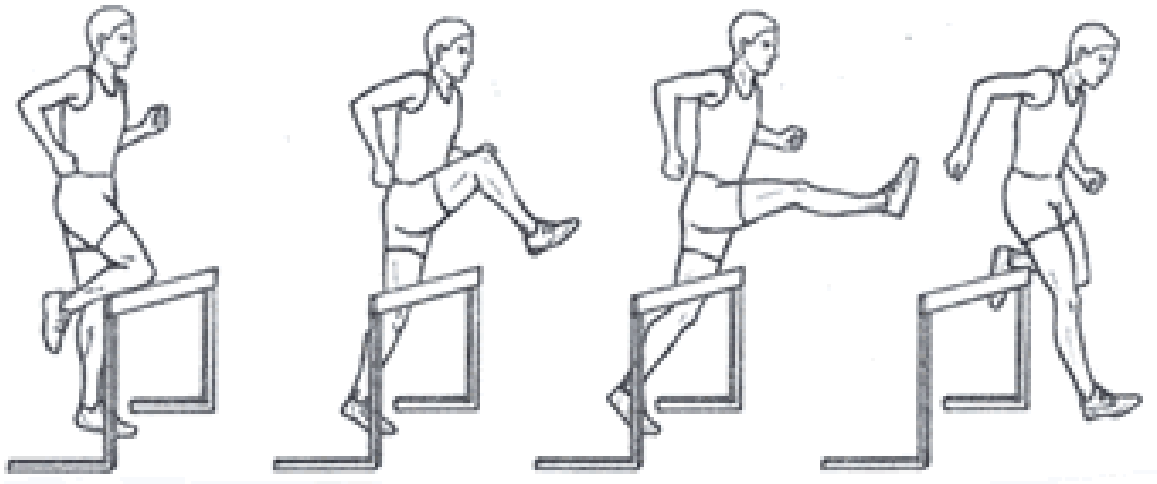
Développer le contact du pied au sol

Développer le rythme de franchissement des haies

#### Points d'enseignement avec les haies

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.

2. Bassin en extension, commencé à sauter à 1 m de la première haie.
3. Lever la jambe fléchie, au-dessus de la haie.
4. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
5. Franchir une haie toutes les deux foulées.
6. Revenir au point de départ en trotinant, recommencer avec l'autre jambe.



#### Points d'enseignement sans les haies

1. Bassin en extension, commencé à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trotinant.

#### **La sensation d'appel**

##### Objectif

Développer la sensation et le rythme de franchissement des haies (angle d'appel faible)

##### Points d'enseignement

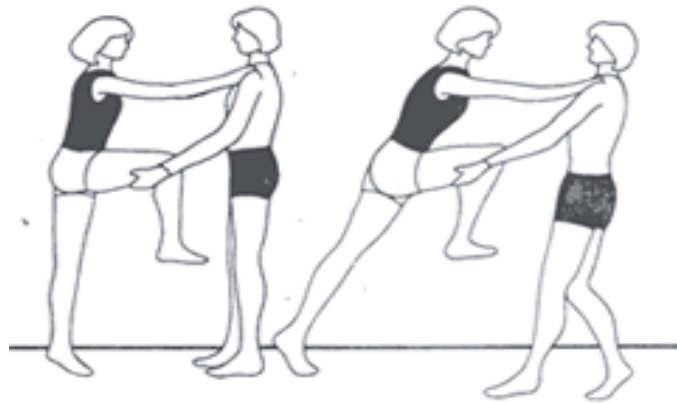
1. Bassin en extension, se tenir face à l'entraîneur ou à un coéquipier, les mains sur ses épaules.
2. L'entraîneur ou le coéquipier maintient la jambe juste en dessous du genou fléchi.
3. L'entraîneur ou le coéquipier recule progressivement en levant le genou de la jambe d'attaque.
4. L'athlète finit par s'incliner en avant, le bassin en extension

##### Points sur lesquels insister :

Rester sur la pointe des pieds

Se tenir légèrement incliné en avant





### **Moulinet jambe d'appel**

#### Objectif

Développer l'action et la récupération de la jambe d'appel

Améliorer la souplesse

#### Points d'enseignement

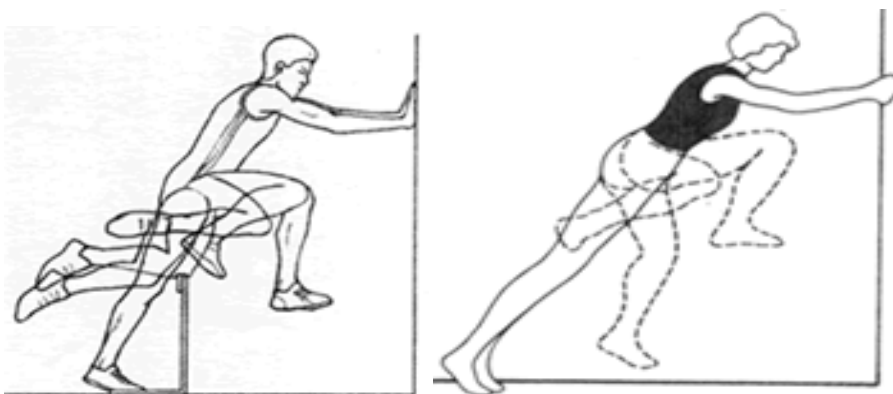
1. Bassin en extension, se pencher contre un mur ou une barrière pour s'appuyer.
2. Monter le genou de la jambe d'appel sous l'aisselle.
3. Le pied est fléchi et en position de sprint après le mouvement du genou.

Points sur lesquels insister :

Garder le talon très près de la cuisse

Mouvement du genou en haut et en avant

Le pied reste fléchi tout au long du mouvement



### **marche/franchissement de la jambe d'appel**

#### Objectif

Développer la mécanique de franchissement des haies en conditions contrôlées

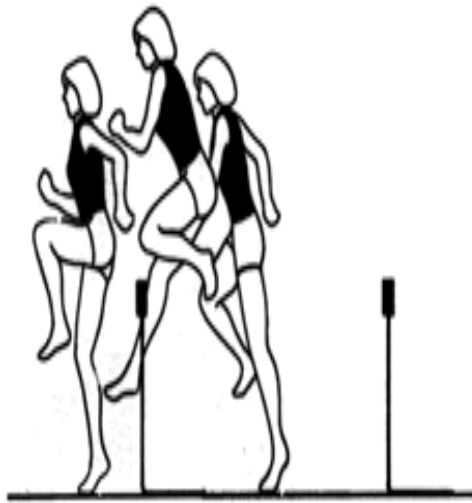
Développer la rapidité d'action et le mouvement cyclique de la jambe d'appel

Points d'enseignement

1. Placer 5 à 12 haies espacées de 3 m.
2. Bassin en extension, marché par-dessus la haie avec la jambe d'appel aussi vite que possible.
3. Commencer à sauter les haies une fois que le parcours marché est maîtrisé

Points sur lesquels insister :

Corriger l'action des bras et de la jambe d'appel quand utiliser : Tout au long de la saison, à l'échauffement ou lors de séances techniques



**Piqué de la jambe d'attaque**

Objectif

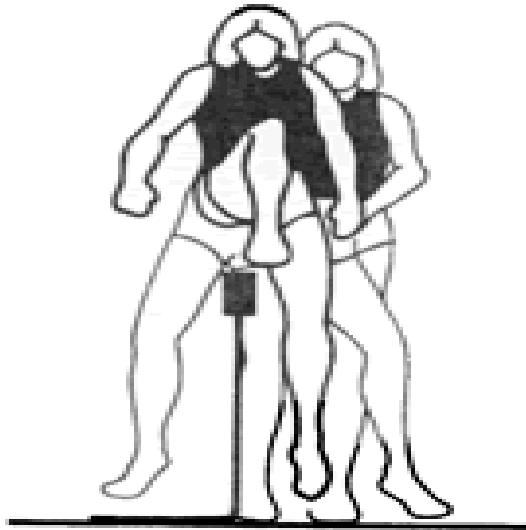
Améliorer la souplesse

Points d'enseignement

1. Régler la haie à une hauteur comprise entre 30 et 84 cm, selon le niveau d'aptitude de l'athlète.
2. Bassin en extension, se tenir à 15 cm de la haie.
3. Poser la jambe d'attaque près de la haie devant soi.
4. Plier la jambe d'attaque et lever le genou.
5. Passer la jambe par-dessus la haie et la poser de l'autre côté de la haie.
6. Ramener la jambe puis la faire passer de l'autre côté alternativement en rythme

Points sur lesquels insister :

Talon aux fesses Se grandir



## Relais

### **Passage du témoin**

#### Objectif

Expérimenter la réception et le passage du témoin.

Améliorer la coordination entre la main et les yeux.

#### Points d'enseignement

1. Avec l'ensemble de l'équipe de relais, prendre position comme pour une course de relais.
2. Le quatrième coureur est devant le troisième coureur, lui-même devant le deuxième coureur, lui-même devant le premier coureur.
3. Le premier coureur tient le témoin dans la main droite avant de le passer au deuxième coureur, etc., jusqu'au quatrième coureur.
4. Répéter. L'exercice peut également être réalisé en trottinant.

### **Relais continu**

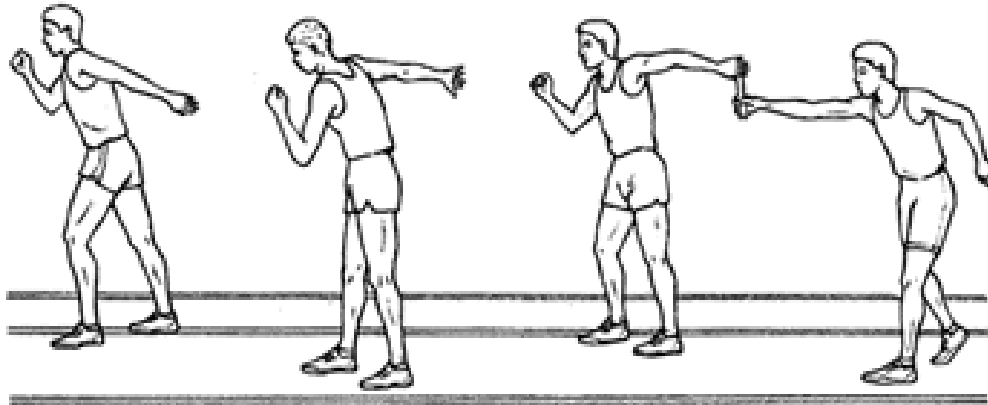
#### Objectif

S'exercer à passer le témoin dans la zone de relais

#### Points d'enseignement

1. Les athlètes courent des intervalles de 100 m (ou moins).

2. Le relayeur passe le témoin au coureur suivant.
3. Les coureurs restent là où ils ont terminé leur intervalle tandis que le témoin poursuit sa route sur la piste.
4. Chaque coureur passe le témoin au coureur suivant.
5. Répéter



### Le relais latte

#### Matériel

- Une latte par personne
- Un sifflet

#### Dispositif

Les élèves sont répartis en plusieurs équipes de 6 à 8 joueurs. Ils constituent des files indiennes. Le n°1 à la latte. Au signal, le n°1 passe la latte au n°2 puis le n°2 au n°3... Lorsque le dernier de la file réceptionne la latte, il doit la faire remonter (le n°8 au n°7, le n°7 au n°6...). L'équipe gagnante est celle qui termine la première.

Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3
X8	X8	X8
X7	X7	X7
X6	X6	X6
X5	X5	X5
X4	X4	X4
X3	X3	X3
↻ X2	↻ X2	↻ X2
— X1	— X1	— X1

## ➤ La gymnastique


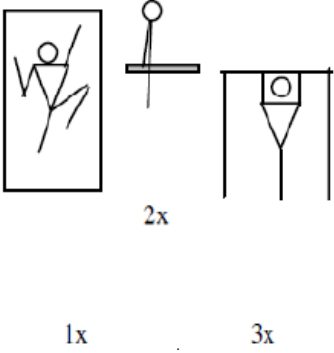
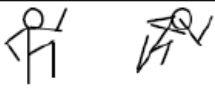
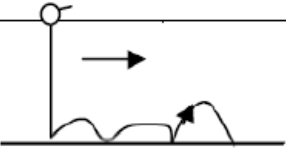
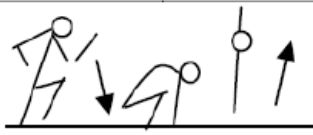
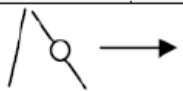
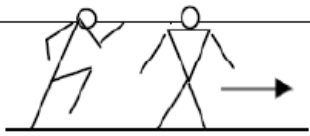
La gymnastique est une activité de production de forme corporelles inhabituelles (libres ou imposées), enchainées réalisées dans le but d'être vues, jugées en référence à un code admis par les pratiquants.

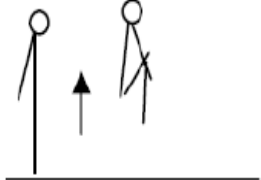
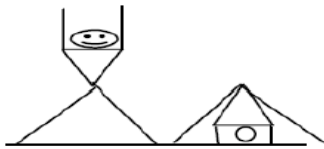
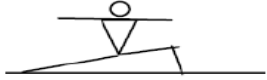

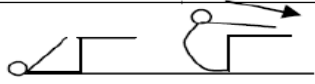
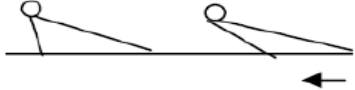
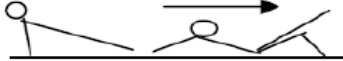
Elle permet à l'élève de s'adapter dans des situations inhabituelles en maîtrisant son corps dans l'espace. Elle lui permet de prendre et maîtriser des risques, de développer sa capacité à oser réaliser, de diversifier et d'enrichir ses modes de communication (productions individuelles ou collectives). L'objet de cette activité est donc de maîtriser des actions gymniques.

### L'échauffement spécifique :

Il prépare au travail spécifique qui va suivre. Il permet d'insister sur les actions musculaires, les renforcements et étirements entrant en action dans l'agrès ou le thème concerné, il inclut une mobilisation articulaire spécifique à l'activité et des gestes propres à la discipline sportive pratiquée, cette partie de l'échauffement est souvent l'occasion de pratiquer des exercices de déplacements plus ou moins complexes sous forme répétitive avec un souci d'efficacité maximale. C'est surtout dans cette phase qu'il est important de se concentrer sur l'activité et solliciter progressivement tous les automatismes dont vous allez avoir besoin pour être en sécurité et efficace lors de la pratique. (**Annexe**)



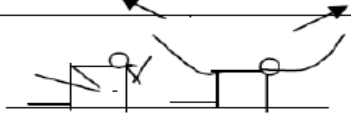
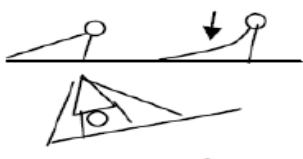
## Exemple des exercices d'échauffement spécifique



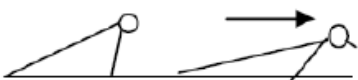
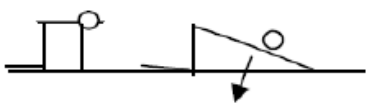

Objectifs	Exercices	Dessins
Réveil .	Parcours libre / suivre le chef de file dans tous ses déplacements autour des engins placés dans la salle .	
Sursaut jambes divisées	Sursaut jambes divisées; idem avec circumduction des épaules, coudes fléchis; idem avec circumduction Eps, bras tendus; idem avec lancement des bras en haut et en arrière (élan pour la volte avant)	
Jeu et réflexe .	Course / frapper 1x dans les mains : monter en haut d'un espalier (1) ; 2x dans les mains : se mettre en appui sur un engin (2); 3x dans les mains, se suspendre à un engin (3); les retardataires et ceux qui se trompent font 5 pompages	 1x                      2x                      3x
Educatif pour la course	Alternance de skipping (5x) et de course avec les talons sur les fesses (5x)	
Impulsion de jambes .	Kangourou : avancer par sauts successifs, bras en haut (1-2) ; 3ème saut plus haut (3). Idem en arrière (impulsion pour les salto)	
Mouvements associés à la course	Course (1-3); saut en station accroupie, mains sol (4); saut vertical, bras en haut (5).	
Ischio-jambiers (fermeture)	Marche de l'ours : marcher avec le tronc fléchi en avant et les mains à plat au sol .	
Vélocité .	Sprint court sur 20 mètres (1); galop lat.avec croisement et décroisement des bras latéralement (2) (3x).	

<p>Détente de jambes et abdominaux (+ psoas-iliaque)</p>	<p>Sautiller sur 1 pied (1-2); sautiller plus haut(3). Sautiller sur 1 pied avant-arrière; latéralement; idem pour tous ces exercices sur l'autre pied. Sautiller sur 2 pieds (1-2); sautiller avec retour des genoux sur la poitrine (3)(5X).</p>	
<p>Réveil musculaire</p>	<p>Station écartée, bras en haut / fléchir le tronc en avant avec les mains entre les jambes (1-3); redresser le tronc, bras en haut (4-5).</p>	
<p>Adducteurs de la cuisse .</p>	<p>Station écartée / flexion de jambe gauche et très légères insistances (1-4) ; idem sur jambe droite (5-8) .</p>	
<p>Adducteurs de la cuisse .</p>	<p>Station écartée/ abaisser les coudes au sol et rester dans la position 20 secondes .</p>	
<p>Fermeture</p>	<p>Couché dorsal, genoux fléchis, jambes parallèles au sol, mains sur genoux/ redresser le tronc et venir toucher les chevilles avec les mains (10x , lentement).</p>	
<p>Rétropulseurs des épaules</p>	<p>Chute dorsale /faire glisser légèrement les pieds en direction des épaules pour résister au déséquilibre arrière (6 secondes en contraction isométrique).</p>	
<p>Rétropulsion des épaules .</p>	<p>Chute dorsale / lever 1 jambe tendue et avancer le bassin vers la jambe fléchie (ouverture angle tronc/bras); idem avec</p>	

	l'autre jambe.	
Ouverture + rotation + fermeture .	Couché facial , bras en haut / redressement bras, tronc et jambes (1); retour en couché facial (2) ; rotation longitudinale 3/2 tours (3); abdominal portefeuille des 2 jambes(4); retour en couché dorsal (5); rotation longitudinale 3/2 tours au couché facial(6) ; ...	
Sensation .	Rollings avant-arrière (préparation pour les salto ) .	
Ischio-jambiers .	Station assie / fléchir le tronc en avant et rester 10 secondes dans la position .	
Dorsaux + nuque .	Couché dorsal , bras latéraux / ramener les pieds au sol derrière la tête (20 secondes) .	
Schème moteur .	Station accroupie , bras avant / basculer en arrière en chandelle, bras au sol (1); abaissement 2 jambes (2) ; retour en chandelle (3) ; retour en station accroupie (4) ("kip") .	
Schème moteur .	Appui nuque 1/2 renversé, bras avant/ exercer simultanément une poussée des bras au sol par rétropulsion avec un lancement des jambes vers le haut contre résistance (partenaire) en ouverture (préparation pour les bascules) (6 secondes en contraction isométrique).	



Placement du dos .	Station genoux , mains sol à hauteur des genoux / élévation du bassin et placement du dos par extension des genoux .	
Répulsion	Pompages "horloge" : à chaque extension des coudes, les mains quittent le sol et le corps pivote par rapport aux pieds.	
Ouverture + antépulsion des épaules .	Station 4 pattes , genou gauche fléchi et levé ,coude droit fléchi et levé / lancement jambe gauche vers l'arrière et le haut et bras droit vers l'avant et le haut (1) ; retour position initiale (2) (5x) ; idem avec l'autre jambe et l'autre bras (5x) .	
Position	Chute faciale / abaisser le bassin au sol (1); sauter en appui facial carpé, jambes écartées (les pieds sont sur la même ligne que les mains (préparation pour le pied barre arrière 1/2 tour)	

Gainage	Chute faciale / lever 1 main et venir en appui sur 1 avant-bras (1); idem autre avant-bras (2); retour en chute faciale (ventre bien rentré)	
Impulsion des épaules	Chute Faciale / se déplacer latéralement par impulsion simultanée des 2 épaules; idem en déplacement avant-arrière.	
Antépulseurs des épaules	Chute faciale / avancer les épaules et résister 6 secondes .	
Antépulsion des épaules	Station 4 pattes / avancer les mains, abaisser les pectoraux et maintenir la position, tête redressée 20 secondes.	
Impulsion	Sauts de lapin avant successifs	

des jambes et des épaules	(concours).	
Impulsion des jambes et des épaules	Sauts de lapin arrière successifs (pour la courbette et la rondade).	
Muscles du cou et de la nuque	Station écartée / circumduction de la tête (2 côtés).	
Préparations pour le salto arrière	1/ Sauter verticalement, bras en haut (le partenaire soutient l'exécutant au milieu du dos). 2/ idem 1 avec retour des genoux sur la poitrine (même aide). 3/ idem 2 avec rotation arrière du corps (le partenaire soutient l'exécutant au milieu du dos et il l'amène sur son épaule).	
Position	Fente avant, bras en haut (important pour l'ATR, la volte,...) .	
Préparation pour la volte avant	Fente avant / monter en ATR avec impulsion des épaules	

## Conclusion

L'échauffement est un rituel qui permet aux élèves de préparer le corps à l'effort, d'entrer dans les apprentissages mais aussi d'apprendre un vocabulaire nouveau : le nom des articulations à mobiliser, des groupes musculaires à stimuler et à étirer. Cette phase d'échauffement, amenée de manière réfléchie aux élèves des lexiques, peut leur permettre de s'approprier ces nouvelles connaissances par l'intermédiaire du vécu corporel. L'échauffement mérite une attention particulière et nécessite un apprentissage spécifique permettant à l'élève de se préparer aux efforts à venir et de réactualiser des apprentissages antérieurs. Ce temps de la leçon concourt particulièrement à l'acquisition de la compétence méthodologique et sociale « se connaître, se préparer, se préserver ».

# Annexe

## A- Action musculaire en gymnastique

### De la ceinture scapulaire

-Antépulsion : Action d'élever les bras vers le haut ou vers l'avant (ouverture de l'angle bras-tronc ou tronc-bras)

- -Muscles utilisés : deltoïde antérieur Coraco-brachial

-La rétropulsion : Action d'abaisser les bras vers le bas ou vers l'avant fermeture de l'angle bras-tronc)

- -Muscles utilisés : Grand dorsalgrand pectoralgrand rond deltoïdes postérieur

-La répulsion : Action d'extension de l'avant-bras sur le bras

- Muscles utilisé : Triceps brachial

-L'impulsion : Action de hausser ou d'abaisser les épaules

- Muscles utilisés : TrapèzeGrand dentelé Angulaire de l'omoplate

### De la ceinture pelvienne

-Le gainage : Action d'aligner le corps (jambe et tronc) par rétroversion du bassin et contractions musculaires des membres inférieures et abdominales

- Muscles utilisés : Abdominaux Fessiers

-La fermeture : Action de fermer les jambes (raccrocher) sur le tronc ou le tronc sur les jambes

- Muscles utilisés : Psoas-iliaque Grand droit

-L'ouverture : Action d'éloigner les jambes du tronc

- Muscles utilisés : Grand fessiersshio-jambier Long dorsale Lombaire

-L'impulsion jambe : Action d'extension des membres inférieures

- Muscles utilisés : Droit intérieursCrural Vastes interne et externe Le soléaire  
Les jumeaux

# Bibliographie

- ✓ ECHAUFFEMENT\_ATHLE\_02\_2009
- ✓ ATHLETICS\_COACHING\_GUIDE\_FRENCH
- ✓ *MANUELLE D'ENTRAINEMENT DE BASE N.DRUART 2008*  
*SAVOIR S'ÉCHAUFFER*
- ✓ *livret-GYM: BREVET FEDERAL D'ANIMATEURS 1er DEGRE P:49*
- ✓ *FONDAMENTAUX DES SAUTS DOCUMENT PDF*
- ✓ *LES ETIREMENT NOUVELLE CONSIGNE Dr CLAUD MARBLE*
- ✓ *DOSSIERS ETIREMENT (Stretching) , Dubois David Piroolley  
Julien Ponard Guillaume Décembre 2007*
- ✓ *<http://handbalbase.handbal.be/jones.priorweb.be/uploads/21/Jeux%20d%20echauffement%20by%20Suvaliv!.pdf>*