Fiche 203	Santé Sécurité	Niveau 1	Arts du cirque

CP3	CMS1	Agir dans le respect de soi et des autres, par l'appropriation de règles
	CMS4	Se connaitre, se préparer, en sachant s'échauffer

Profil d'élèves :	Scolaires non autonomes	Classe de 6e 5e mixte		
Type d'échauffement	Contextualisé			
Socle commun	C6 – Respecter les règles de vie collective. C7 - Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique			
Lien projet d'EPS				
Matériel	Balles de tennis (1 balle par élève)		**Durée de l'échauffement**	2h 8h-10h

Situations

Situations, progression à choisir parmi la liste proposée ci-dessous, selon que l'on souhaite plus travailler sur le foncier, ou sur la gestuelle. Cette liste n'est pas exhaustive.

- Footing + rebond de basket-ball
- Footing + saut + rebond de la balle au sol lorsqu'on est en suspension
- Lancer la balle devant soi en l'air et la rattraper avant le rebond. Progressivement, accélération de la course en donnant comme but de parcourir la plus grande distance ou de réaliser le moins de lancers possibles sur la longueur de la salle.
- Réaliser des ronds de bras pendant que la balle est en l'air
- En footing ou en marchant ou sur place: lancers avec ascenseur (chaque lancer est plus haut que le précédent : 4 ou 5 étages selon la hauteur de plafond. Puis redescendre les étages).
- En footing ou en marchant ou sur place: lancer horizontaux devant soi, d'une main à l'autre, à hauteur de la ceinture, coudes collés aux côtes.
- En footing ou en marchant ou sur place: lancer, rebond sur tête ou sur genou ou sur épaule, rattraper
- Marcher + faire passer la balle avec rebond entre les jambes
- Marcher avec montée de genoux: lancer sa balle main droite en passant sous jambe droite, rattrapage main gauche, puis lancer main gauche sous jambe gauche, etc..
- Idem mais la main droite passe sous jambe gauche pour lancer et la main gauche sous jambe droite
- Idem avec lancers et rattraper de la même main
- A l'arrêt ou en marchant: Lancer main droite au dessus de sa tête et rattraper main gauche: qualité de la courbe.
- Lancer de devant soi au-dessus de sa tête et rattraper derrière, et inversement. Travailler les deux mains.
- Lancer verticalement, rattraper "en pingouin" (bras collés le long du corps, main ouverte vers l'extérieur (fixer la balle du regard)
- Lancer verticalement et faire 1 ou plusieurs tours sur soi-même pendant que la balle est en l'air
- Lancer verticalement et frapper plusieurs fois dans ses mains
- Lancer verticalement et s'asseoir puis se relever (pendant le même lancer ou sur 2 lancers)
- Faire rouler sa balle devant soi, effectuer une roulade avant et récupérer sa balle en se relevant
- Idem en la lançant en l'air

Objectifs	Associer échauffement et contenus spécifiques à l'activité: Favoriser la mobilisation articulaire et les repères en envois et réceptions d'objets. Motiver les élèves.
Justifications	<u>Une balle comme inducteur de mouvements généraux et spécifiques</u>: Travail avec 1 balle de tennis: La manipulation dés le début du cours entraîne généralement une motivation importante des élèves. Il faudra alors être vigilant quant aux débordements et lancers "anarchiques" (respect des règles établies). La balle de tennis permet, contrairement à celle spécifique de jonglage, de jouer sur les rebonds (quoi qu'il existe des balles de jonglage rebondissantes). De plus, la balle de tennis est d'un coût nettement moins élevé, voire nul. La mobilisation articulaire doit être le fer de lance de l'échauffement en Arts du cirque. Les nombreuses manipulations de balles possibles y incitent, voir la facilite et associent des mouvements et déplacements divers et variés engendrant une activité cardio-pulmonaire soit de mise en route, soit avec augmentation de l'intensité. L'augmentation de l'intensité se fera par l'utilisation de tâches de plus en plus contraignantes au niveau énergétique et/ou au niveau de la concentration. L'utilisation d'une balle permet dés l'échauffement de préciser et de travailler certains éléments moteurs ou contenus essentiels, tels le placement de la tête, du regard, des coudes, la précision des envois avec le contrôle de la force, de la hauteur et de la direction, etc…
Variante : place de la séance dans le cycle	Utilisation de balles de jonglage au lieu de tennis.