

# **Groupe ressource académique**

## **Thématique « échauffement »**

### **En préambule...**

#### **Qu'est ce que l'échauffement ?**

En reprenant les termes de WEINECK J. (Biologie du sport, 1992) et en les adaptant au niveau scolaire, nous pouvons définir l'échauffement comme représentant « toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychologique et motrice avant une pratique sportive. Il joue en même temps un rôle important dans la prévention des lésions. »

#### **Pourquoi s'échauffer ?**

Pour améliorer les capacités générales d'un individu en terme de performance (répondre efficacement à une tâche) ;

Nous retenons 2 grandes fonctions :

- Physiologique et biomécanique : élévation de la température corporelle, adaptation de l'appareil vasculaire et respiratoire, lubrification articulaire, stimulation de la circulation sanguine, amélioration de la coordination neuro-musculaire...
- Psychologique: favorise la concentration et l'attention ; Génère de la motivation : donner du sens à l'échauffement peut permettre à l'élève de prendre du plaisir et de s'investir dans la tâche ;

Quand l'échauffement a du sens pour l'élève en terme de préparation physique ou mentale, il n'est pas vécu comme une contrainte.

Comment élaborer un échauffement qui ait du sens pour l'élève ?

Quelle démarche adopter pour considérer l'échauffement comme partie intégrante et intégrée à la séance de travail qui suit, et le rendre ainsi signifiant et attractif ?

#### **Comment s'échauffer ? Quelles sont les étapes incontournables dans un échauffement ?**

Principes à respecter :

- Progressivité dans l'intensité : passage d'une phase de repos à une phase d'activité de plus en plus intense.
- Progressivité dans la pratique : du général vers le spécifique.
- Spécificité : choix des situations en fonction de l'activité, des objectifs et du public visé.
- Durée : à adapter en fonction de variables telles que niveau de classe, les conditions matérielles, les conditions climatiques, les horaires...

**Le Savoir S'échauffer s'exprime et se travaille dans la CMS 4 en collège « se connaître, se préparer, se préserver » et dans la CMS 1 en lycée « s'engager lucidement dans la pratique d'une activité ». Concrètement, quelles acquisitions sont envisageables avec mes élèves ?**

## DECLINAISON DE LA FICHE RESSOURCE « ECHAUFFEMENT » :

PUBLIC		CONNAISSANCES (SAVOIR)	CAPACITES (SAVOIR FAIRE)	ATTITUDE (SAVOIR ETRE)
COLLEGE	N1	<p>Connaitre son corps : faire la différence entre os, articulations et muscles et savoir les nommer en les localisant;</p> <p>Connaitre les différentes phases de l'échauffement ;</p> <p>Connaitre la fonction d'un échauffement et les effets ressentis sur le corps ;</p> <p>Connaitre quelques exercices adaptés à au moins une phase de l'échauffement ;</p>	<p>Mettre en œuvre 1 à 2 phases de l'échauffement avec l'aide du professeur ou d'un camarade en s'inspirant des exercices vus précédemment;</p> <p>Associer un ressenti à l'état « d'échauffement accompli » ;</p> <p>Lors des étirements, ne pas donner d'à-coups et s'arrêter au premier signe de douleur ;</p>	<p>Suivre et respecter les consignes d'organisation ;</p> <p>Accepter de prolonger la phase de footing par d'autres exercices plus spécifiques ;</p> <p>Rester actif tout au long de l'échauffement ;</p>
	N2	<p>Identifier le lieu et le rôle de chaque grand groupe musculaire et savoir lui associer au moins 1 exercice d'échauffement ;</p> <p>Idem pour les articulations ;</p> <p>Connaitre les 3 principes d'un échauffement : continuité, progressivité, spécificité ;</p>	<p>Mettre en œuvre un échauffement complet (en respectant les phases et les principes) en autonomie ou à l'aide d'un camarade ;</p>	<p>Echanger ou accepter de modifier ses propositions d'exercices en fonction des remarques pertinentes de ses camarades ;</p>
LYCEE OU LP	N3	<p>Associer au moins 2 exercices d'échauffement à chaque groupe musculaire ;</p> <p>Connaitre le fonctionnement de son corps à l'effort;</p> <p>Connaitre des exercices spécifiques à chaque APSA.</p>	<p>Savoir s'échauffer seul correctement sur au moins 2 APSA différentes dans l'année ;</p> <p>Adapter l'échauffement à l'APSA pratiquée : reconnaître les groupes musculaires et articulaires les plus sollicités par l'APSA pour les échauffer plus spécifiquement ;</p>	<p>Rester actif tout au long de l'échauffement ;</p>
	N4	<p>Repérer les accidents musculo-squelettique et envisager la prévention adaptée (définition et symptômes) ;</p>	<p>Savoir s'échauffer seul correctement sur au moins 3 APSA différentes dans l'année ;</p>	<p>Rester actif tout au long de l'échauffement ;</p>

## Démarche d'élaboration de l'échauffement :

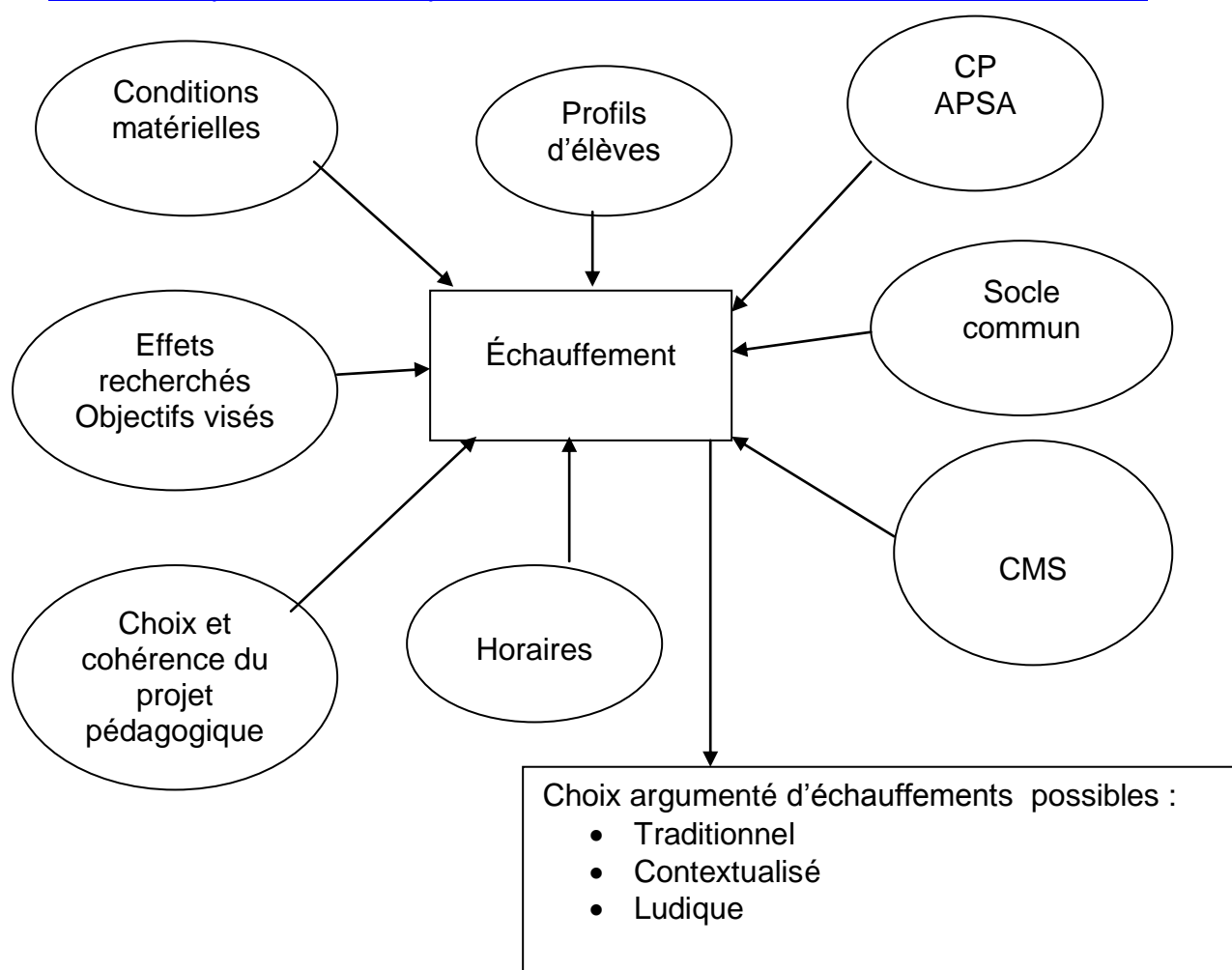
### Nous avons pu répertorier quelques mises en œuvre d'échauffement possibles :

- Traditionnel : footing, gammes, étirements...
- Contextualisé : en rapport avec des contenus liés à l'APSA support
- Ludique.

Ces derniers peuvent interagir : par exemple, l'échauffement général peut être traditionnel et l'échauffement spécifique contextualisé ou encore contextualisé et ludique....

Notre démarche consistera donc à faire des choix en fonction des éléments incontournables à prendre en compte ;

### Variables à prendre en compte dans les choix de construction de l'échauffement :



L'échauffement pourra être ajusté en fonction de l'évolution des variables rencontrées.

Dans les exemples qui suivent, nous vous proposons une arborescence qui mène en « 1 SEUL CLIC » à un échauffement profilé au regard des caractéristiques des élèves et des enjeux éducatifs recherchés à travers la fonction de l'échauffement; Le but affiché étant que la séquence d'échauffement fasse partie intégrante de la leçon proprement dite, et ne reste pas une séquence « passe-partout » sans lien particulier avec les contenus d'enseignement qui suivront ;

## Démarche d'élaboration de l'échauffement

<p><b>Etape 1</b></p>	<p><b>CHOIX DU PROFIL DES ELEVES</b></p>	<p><u>3 profils d'élèves sont proposés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ELEVES SCOLAIRES, AUTONOMES ET RESPONSABLES</b> : élèves capables, sur la base de consignes précises de s'organiser dans la situation proposée et/ou de rendre compte de l'activité réalisée ;</li> <li>• <b>ELEVES SCOLAIRES NON AUTONOMES</b> : élèves appliqués, respectueux du système scolaire nécessitant d'être guidés pour agir ;</li> <li>• <b>ELEVES EN RUPTURE SCOLAIRE</b> : élèves en perte de repères, en difficultés scolaires et/ou comportementales ;</li> </ul>			
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f4a460;">COLLEGE N1 et N2</th> <th style="background-color: #f4a460;">LYCEE N3 et N4</th> </tr> </table>		COLLEGE N1 et N2	LYCEE N3 et N4
		COLLEGE N1 et N2	LYCEE N3 et N4		
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires, autonomes et responsables</td> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires, autonomes et responsables</td> </tr> </table>	Elèves scolaires, autonomes et responsables	Elèves scolaires, autonomes et responsables	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires, autonomes et responsables</td> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires, autonomes et responsables</td> </tr> </table>
Elèves scolaires, autonomes et responsables	Elèves scolaires, autonomes et responsables				
Elèves scolaires, autonomes et responsables	Elèves scolaires, autonomes et responsables				
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires non autonomes</td> <td style="text-align: center;">Elèves scolaires non autonomes</td> </tr> </table>	Elèves scolaires non autonomes	Elèves scolaires non autonomes	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Elèves en rupture scolaire</td> <td style="text-align: center;">Elèves en rupture scolaire</td> </tr> </table>	Elèves en rupture scolaire	Elèves en rupture scolaire
Elèves scolaires non autonomes	Elèves scolaires non autonomes				
Elèves en rupture scolaire	Elèves en rupture scolaire				

<p><b>Etape 2</b></p>	<p><b>CHOIX DES EFFETS EDUCATIFS RECHERCHES A TRAVERS L'ECHAUFFEMENT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• autonomie, responsabilité,</li> <li>• coopération, socialisation</li> <li>• santé, sécurité</li> </ul>
-----------------------	--	---

<p><b>Etape 3</b></p>	<p><b>NIVEAU DE COMPETENCE POURSUIVI DANS LA CP, EN RELATION AVEC LES CMS RETENUES</b></p>	<p>N1 N2 N3 N4 Compétence propre Compétences méthodologiques et sociales</p>
-----------------------	--	--

<p><b>Etape 4</b></p>	<p><b>FICHE D'ILLUSTRATION</b></p>	<p>« CLIC »</p>
-----------------------	------------------------------------	-----------------

## RAPPEL DES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

### **COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES AU COLLEGE**

#### **CMS 1**

*Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.*

#### **CMS 2**

*Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages :*

*-Installer, utiliser, ranger le matériel, recueillir des informations, travailler en équipe et s'entraider.*

#### **CMS 3**

*Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.*

#### **CMS 4**

*Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant :*

*-S'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.*

### **COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES AU LYCEE**

#### **CMS 2**

*Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité :*

*-Juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner ... .*

#### **CMS 3**

*Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement :*

*-Observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

#### **CMS 1**

*S'engager lucidement dans la pratique :*

*-Se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi ... .*

Vous pourrez trouver dans notre espace interactif les fiches d'illustrations d'échauffement suivantes :

<b>CP1</b>	<b>CP2</b>	<b>CP3</b>	<b>CP4</b>	<b>CP5</b>
Multibond N1	CO N2	Gymnastique N1 Gymnastique N2	Ultimate N1	Step N3
Multibonds N2	CO N3	Arts du cirque N1 Arts du cirque N2	Rugby N1	Musculation N3
3X500 athlétisme N4	Escalade N3	Danse N2	Badminton N2	
3X50 natation N4	Escalade N4	Aérobic N3	Ultimate N3	
			Boxe française N2 Boxe française N3	
			Basket N4	