

## L'ECHAUFFEMENT

### Respecter des principes :

- Faire de l'échauffement un moment utile par une utilisation fréquente de jeux qui vont aider à développer les caractéristiques de notre sport :
  - Jeux d'opposition
  - Educatifs d'habileté et de concentration
  - Activité développant la vitesse sous toutes ses formes (fréquence, vélocité, temps de réaction...)
- Sortir de l'échauffement classique (ex : courir autour des tables pendant 10')
- Retour au calme à la fin de l'échauffement en définissant les objectifs de la séance.
- Varier le contenu de l'échauffement (opposition duelle, opposition collective, coopération, concentration...)

### Classification possible :

#### OPPOSITION DUELLE

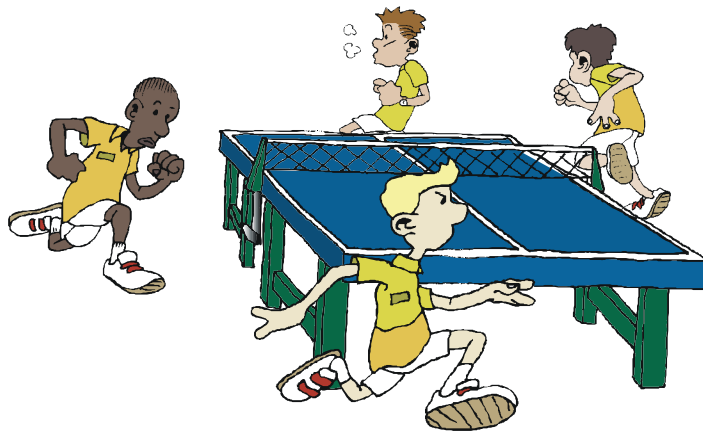
- Pince à linge
- Combat de coq
- Touche pieds
- Le foulard
- Epaule contre épaule
- Le cerceau

#### CONCENTRATION REACTION

- Le miroir
- Le signal
- Le meneur
- L'espace diminue
- Le 1-2
- Le nénuphar

#### COOPERATION OPPOSITION COLLECTIVE

- La chasse aux trésors
- Le loup glacé
- Le jeu de l'œuf
- Passe à 10



## CONCENTRATION – REACTION

SITUATION	DEROULEMENT	VARIANTES
LE MIROIR	Face à face , en position ping*. un joueur réalise des actions en se déplacement latéralement, l' autre le copie.	Les 2 joueurs se suivent dans la salle, le joueur en deuxième position doit coller celui qui est devant (accélération, en arrière, pas chassé...)
LE SIGNAL	L'entraîneur est face au groupe, les enfants sont en position ping. L'entraîneur avec sa main montre le déplacement que les enfants doivent réaliser	Changer régulièrement pour travailler le changement d'appuis. (gauche, droite, derrière, devant, courir vite sur place)
LE MENEUR	Formé un cercle en trotinant, les joueurs espacés de 2 mètres. Par rapport à un signal donné par l'entraîneur, les joueurs réalisent simultanément la même action. Donner une nouvelle action toutes les 2 minutes.	-1 sifflement : S'allonger au sol -1 frappe dans les mains : 3 flexions -le prénom d'un cadre : accélération sur 5 mètres -2 sifflements : marcher en canard... L'objectif est également de conserver les 2 mètres d'espacement
L' ESPACE DIMINUE	Les enfants évoluent librement en trotinant dans toute la salle. Progressivement diminuer l'espace matérialisé par des séparations, l'objectif est de s'éviter, ne pas se toucher.	Se frapper dans une main à chaque rencontre en donnant son prénom.
LE 1- 2	Par deux, les joueurs se donne le numéro 1 ou 2. L'entraîneur annonce un des deux numéros, le joueur appelé doit attraper l'autre.	-Trotter espacé de 2 mètres -Dos à dos, les talons se touchent -10 secondes pour pouvoir toucher son adversaire et marquer un point
LE NENUPHAR	Tracé des ronds au sol à des distances différentes.L'objectif est de sauter dans les ronds en restant fléchi, souple et une réception sur l'avant et à l'intérieur du pied	Un pied va chercher le nénuphar. Pieds joints Relais par équipes

\*Jambes fléchies et écartées à peu près comme la largeur des épaules  
Sentir le poids du corps sur l'avant des pieds face antérieure, talons légèrement décollés du sol

## OPPOSITION DUELLE

SITUATION	DEROULEMENT	VARIANTES
PINCE A LINGE	Les joueurs sont face à face avec une pince à linge sur la chemisette, le but est de prendre la pince à linge avant l'autre.	Varier l'espace de jeu : - Dans un cerceau - Sur un tapis... Le faire à 3 joueurs
COMBAT DE COQ	Les joueurs sont face à face en position accroupie sur des tapis. Au signal, l'objectif est de faire tomber l'autre en réalisant l'action de pousser avec les mains.	-Ne pas faire tomber mais le sortir d'un espace
TOUCHE PIEDS	Les joueurs sont face à face avec les mains sur épaules de l'autre. Au signal, l'objectif est de se marcher sur les pieds.	1 pt par touche Le faire au temps
LE FOULARD	Par deux, avec un foulard passé dans la ceinture, essayer de prendre le foulard de l'autre.	-une main derrière le dos -par équipe, quand j'ai perdu mon foulard, j'attends qu'un de mes camarades m'en apporte un pris sur un adversaire pour continuer à jouer
EPAULE CONTRE EPAULE	Les épaules doivent toujours être en contact, le but est de pousser l'autre et de le faire franchir une ligne au sol	
LE CERCEAU	Par deux, chacun dans son cerceau, il faut faire sortir l'autre de son cerceau en le tirant, le poussant, mais sans sortir du sien	Faire varier les façons de se tenir

## COOPERATION – OPPOSITION COLLECTIVE

SITUATION	DEROULEMENT	VARIANTES																									
LA CHASSE AUX TRESORS	Au signal, les attaquants (O) vont prendre les plots (P) et les rapportent dans leur camp. Les défenseurs (X) empêchent les (O) de passer à l'aller et au retour.	<table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">O</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> </table> </td> <td style="padding: 0 10px;">p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">p</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">P</td> </tr> </table>	O	<table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> </table>	X	X	O	X	O	X	O	X	O	X	p			p			p			p			P
O	<table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">O</td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> </table>	X	X	O	X	O	X	O	X	O	X	p															
X	X																										
O	X																										
O	X																										
O	X																										
O	X																										
		p																									
		p																									
		p																									
		P																									
LE LOUP GLACE	Les enfants courent librement dans la salle. Quand on est touché par le loup, on devient glacé IL faut réaliser une action pour se libérer.	-Ecarter les jambes quand on est glacé, pour se libérer un enfant doit passer entre nos jambes -Réaliser 5 flexions pour se libérer -avec foulard, l'objectif pour les loups est d'attraper le foulard -Possibilité de refuge -Le loup glacé les autres avec une balle de ping																									
LE JEU DE L' OEUF	Par deux, imaginer la balle de ping être un œuf, librement dans la salle, se faire des passes sans faire tomber la balle	-face à face très proche, s'éloigner progressivement si l'œuf ne tombe pas -Quand l'œuf tombe, s'asseoir 1pt pour l'équipe qui finie																									
PASSE A 10	2 équipes d'environ 5 joueurs. Mettre une balle en jeu, essayer pour une équipe de se faire 10 passes à suivre.	-3 équipes -1 point quand 10 passes																									