



# Echauffement CAPITAINE

## ? Problème pro :

- Proposer un échauffement spécifique complet,
- simple
- et à réaliser en autonomie.

## La situation / Le dispositif d'apprentissage

### Objectif :

- S'échauffer de manière efficace, en groupe, et en autonomie.

### Dispositif :

- Il s'agit d'un échauffement que les élèves vont réaliser par **petit groupe**, en **autonomie** et aidés par une **fiche d'échauffement**.

### Organisation :

- Les élèves sont en **petits groupes** (4 ou 5).
- Possibilité de laisser les groupes se constituer de manière affinitaire.
- Chaque groupe a une **fiche d'échauffement** (voir ci-contre et en Annexe).
- Les groupes sont répartis dans la salle. Les échauffements sont essentiellement « statiques » et ne nécessitent donc pas beaucoup d'espace.

### Déroulement :

- Dans chaque groupe, un premier **capitaine** est désigné.
- Il sera en charge de **faire faire les 4 premiers exercices** de la fiche à ses camarades (la 1<sup>ère</sup> ligne de la fiche).
- Le capitaine ne fait pas les exercices (« privilège ! ») mais en contrepartie doit les expliquer, éventuellement démontrer et compter le nombre de répétitions (ou le temps).
- Les élèves du groupe **se placent en cercle** (la plupart des exercices se faisant sur place).
- Une fois, la ligne de 4 exercices finie, on change de capitaine qui est **alors en charge de la ligne suivante**.
- Etc... jusqu'à la fin de la fiche.



### Contenus visés

- Le rôle de capitaine est essentiel ! Il ne fait pas l'exercice mais à la responsabilité de la bonne réalisation de ceux-ci : **expliquer** clairement, **démontrer** lentement... Mais aussi **veiller** à la qualité des mouvements, **comptabiliser** les répétitions (ou le temps de l'exercice), **inciter** les camarades à faire en synchronisé ET les **motiver** !!!
- Les « pratiquants » se placent **en cercle**, doivent s'appliquer sur les mouvements et essayer de les réaliser en « **synchro** » avec leurs partenaires.



## Idées / Astuces pour ANIMER

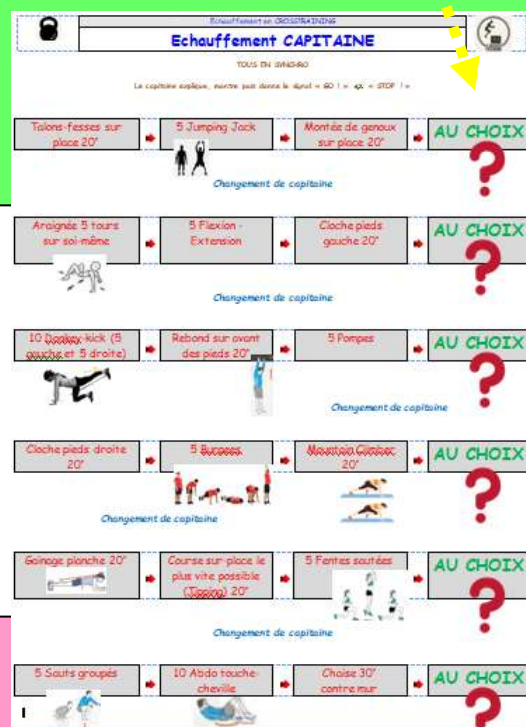
(pour que ça fonctionne mieux...)

- Cet échauffement se réalisant en autonomie et nécessitant une connaissance de tous ces mouvements, il est préférable de l'intégrer en milieu de cycle, une fois que ces exercices sont connus des élèves.
- La réalisation des mouvements en « synchro » n'est pas obligatoire. Néanmoins, le fait de pratiquer en groupe, de se coordonner, de s'encourager fait partie intégrante l'activité crosstraining et est source de motivation pour les élèves.
- Il est possible de récompenser le « meilleur groupe d'échauffement » : le plus dynamique... le plus synchro...

## EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...

- Les exercices proposés sur la fiche peuvent évoluer. Le choix est vaste, mais il est sans doute judicieux de proposer des mouvements déjà abordés lors des séances précédentes afin que les élèves soient autonomes.
- Evolution : la séance suivante, il est possible de donner une fiche à trou, dans laquelle le 4<sup>ème</sup> exercice de chaque ligne est laissé libre au capitaine. (Cf exemple ci-dessous).

Puis de plus en plus de trou... voire sans fiche !.. mais en conservant l'idée du capitaine, et qui alterne tous les 4 exercices.



## Pourquoi ça fonctionne ?



### Au niveau organisationnel :

- Une organisation simple, qui nécessite peu de place car la plupart des exercices sont des exercices statiques (même pour les exercices « cardio »).
- Les exercices proposés dans cet échauffement ne nécessitent pas de matériel spécifique.

### Au niveau motivationnel :

- Les élèves peuvent travailler en groupe affinitaire.
- Ils sont autonomes et passent successivement dans le rôle de capitaine.

### Au niveau des apprentissages :

- Des exercices connus des élèves, déjà réalisés plusieurs fois et qui doivent donc être exécutés avec précision et rigueur.
- Et un capitaine chargé de superviser la bonne réalisation de ces mouvements.



# Echauffement CAPITAINE

TOUS EN SYNCHRO

Le capitaine explique, montre puis donne le signal « GO ! » et « STOP ! »

Talons-fesses sur place 20"

5 Jumping Jack



Montée de genoux sur place 20"

Pédale Dos 10"



Changement de capitaine

Araignée 5 tours sur soi-même



5 Flexion - Extension

Cloche pieds gauche 20"

5 fentes à droite, 5 fentes à gauche



Changement de capitaine

10 Donkey-kick (5 gauche et 5 droite)



Rebond sur avant des pieds 20"



5 Pompes

5 Squats

Changement de capitaine

Cloche pieds droite 20"

5 Burpees



Mountain Climber 20"



5 STAR JUMP



Changement de capitaine

Gainage planche 20"



Course sur-place le plus vite possible (Tipping) 20"

5 Fentes sautées



5 touche-épaule



Changement de capitaine

5 Sauts groupés



10 Abdo touche-cheville



Chaise 30" contre mur

1 traversée de gymnase en sprint à fond