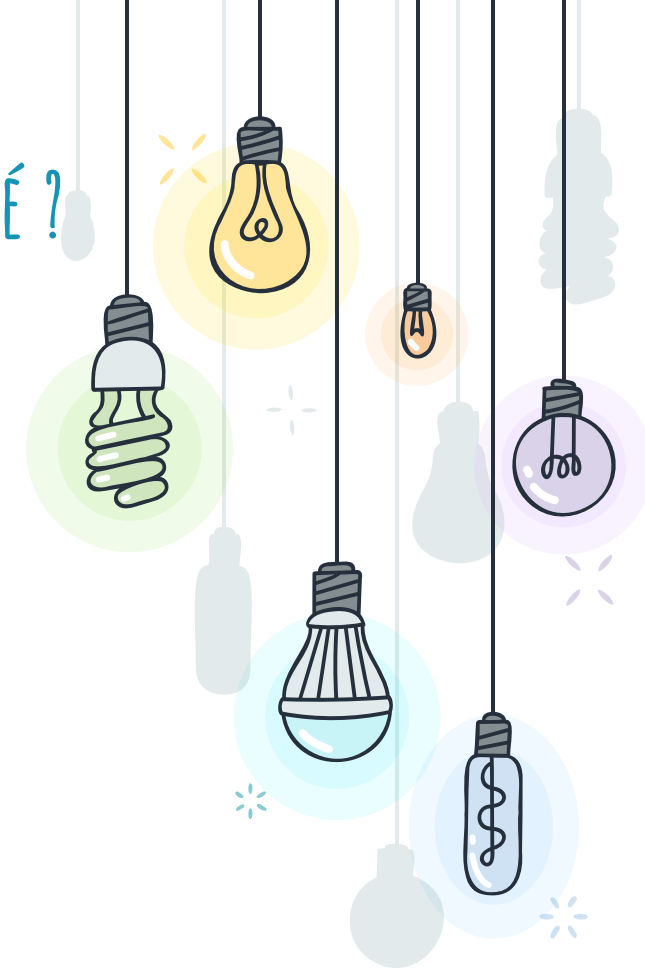
Des contenus pour permettre à tous les élèves de réussir à s'échauffer dans une perspective de santé?

Qu'est ce qu'une réussite en terme de Santé ?

SANTÉ

- Acquérir les principales connaissances permettant de gérer sa vie physique
- Ressentir les effets d'une pratique sur son bien être
- Analyser la quantité et la qualité de son activité physique
- Adapter l'intensité de l'effort à ses possibilités



Un axe de travail sur la santé/Réussite de Tous/Egalité filles-garçons :
Envisager l'échauffement comme un temps fort de la leçon

1

Enjeux autour du savoir s'échauffer

Quels contenus pour répondre à quelles préoccupations ?

Nos préoccupations

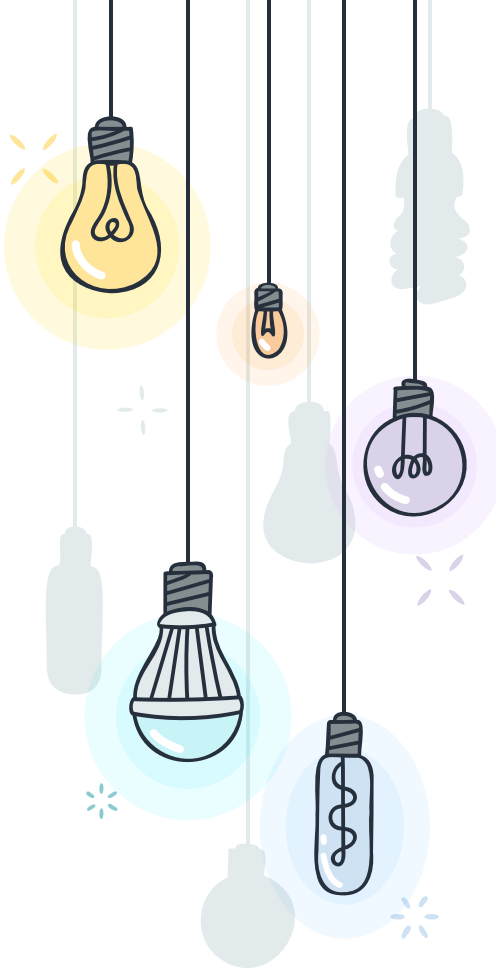
- Donner une place importante et du sens à l'échauffement dans cette phase cruciale de la leçon
- Permettre aux élèves de concevoir, produire et analyser leur échauffement : vers un habitus ?
- Découvrir et produire des exercices spécifiques à poids de corps

Un cadre pour tous adapté à tous

Enseignement Explicite

Autorégulation de leur activité

Droit à l'erreur



⟹ Permettre un apprentissage pour ailleurs et plus tard : sécuritaire, autonome, autodéterminé.

Les contenus mobilisés

- Spécifiques à l'échauffement :

- **Principes de l'échauffement** : « progressivité, continuité, complétude, adaptation à l'activité et aux ressources de l'individu »[1].

- **Suis-je bien échauffé ?**

=> Utilisation de la **FC comme indicateur de réussite** (50 à 90% de FC_{max}) : 120/180 bpm étant ma fourchette de réussite

=> Utilisation **de sensations comme indicateurs de réussite** : augmentation fréquence respiratoire, transpiration, chaleur, absence de fatigue ou essoufflement.

- Spécifiques à la réalisation de l'exercice :

- Réalisation de l'exercice en respectant les consignes de sécurité
- Approfondissement de connaissances anatomiques
- Choix d'un niveau de difficulté et d'une vitesse d'exécution adaptées à ses ressources

[1] Fiches ressources EPS cycle 4, champ d'apprentissage 1, Demi-fond repères d'évaluation. Mars 2016.

2

Une Forme de pratique

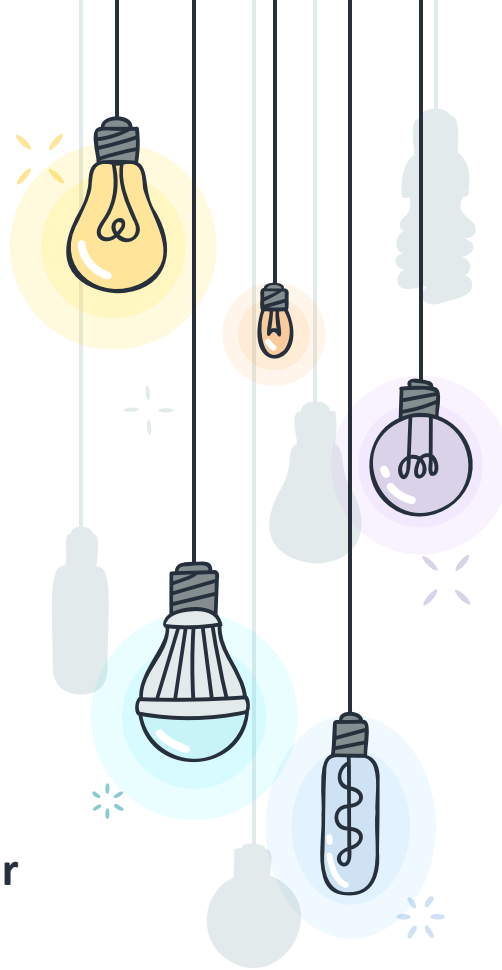
Du CrossTraining au savoir s’échauffer par la méthode Tabata

Mise en oeuvre

- <u>Conception :</u>

- 4 blocs de 4 minutes avec un thème (cardio, gainage/haut du corps, gainage/bas du corps, exercices combinés).
- Alternance : 20’’ effort / 10’ récupération = **16 minutes pour tous**

- <u>Organisation de l’espace : 1 fonction par espace</u>



Concevoir **Produire** **Analyser**

CONCEPTION/ANALYSE/EVALUATION

Apprendre à s'échauffer autrement

A) Objectifs :
1) **Concevoir** son échauffement (D2)
2) En **analyser** la pertinence (D2)
3) Connaître différents exercices favorisant l'échauffement ou le renforcement musculaire de parties ciblées de l'organisme (D5).

B) Ce qu'il y a à faire (D1/D4) :
En utilisant la méthode Tabata, vous devez réaliser individuellement **4 blocs** (1. cardio+réveil articulaire, 2. haut du corps + gainage, 3. bas du corps +gainage et 4. exercices combinés) de **4 minutes** constitués de 8 exercices se découpant en 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération.
Vous pourrez **adapter votre récupération** à l'effort que vous souhaitez réaliser : *réveil articulaire*, *récupération active* (footing, marche), *étirements activo-dynamiques* de 10 secondes (d'abord je contracte le muscle puis je l'étire 5 secondes), *récupération passive* (je ne fais rien).

Bloc n°1 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

Bloc n°2 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

Bloc n°3 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

Bloc n°4 /	Thème des exercices :
Exercice n°1 :	Exercice n°5 :
Exercice n°2 :	Exercice n°6 :
Exercice n°3 :	Exercice n°7 :
Exercice n° 4 :	Exercice n°8 :
Nature de la récupération :	

✓ Quel est mon rythme cardiaque : ……bpm (battements par minute)

Retournez la feuille SVP ➔

C) Suis-je échauffé et **pourquoi** ?
Donnez 3 justifications en décrivant si ce que vous ressentez correspond bien à ce que vous aviez prévu.
*
*
*

N'oubliez pas de respecter les 5 principes de l'échauffement :
- **Progressivité** : du doux vers l'intense.
- **Complétude** : ensemble du corps mobilisé.
- **Continuité** : pas d'arrêt pendant la période de mise en train.
- **Adaptation à MES ressources** : mes capacités physiques mais aussi mon état de forme, ma fatigue, etc. Mon échauffement n'est pas idéal pour mon ou ma camarade.
- **Adaptation à la pratique** : s'échauffer en fonction des demandes de l'activité suivante.

Boîte à idées :
Ecrire des exemples d'exercices que j'ai aimé

Renforcement du haut du corps	Renforcement du bas du corps	Gainage	Exercices combinés

Analyse de mon travail

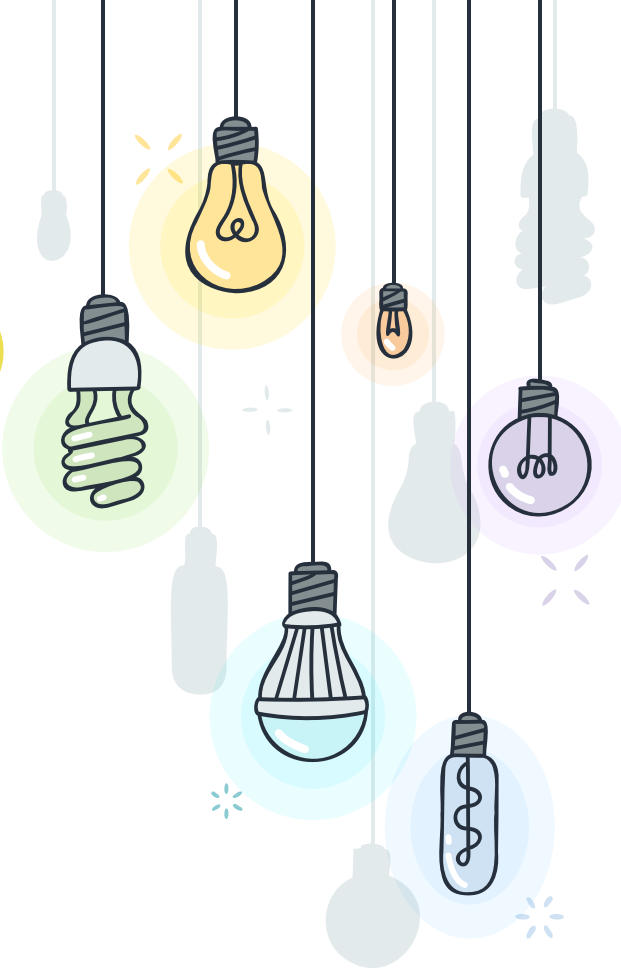
J'ai réussi mon échauffement car :
* ma fréquence cardiaque est de ……. : mon échauffement est réussi/à modifier car ma Fc est comprise entre ……. et …….
* ma respiration est : accélérée / comme d'habitude / difficile à contrôler (essoufflement)
* je transpire ou je ne transpire pas

Sinon je dois :
* augmenter/réduire / conserver ma vitesse d'exécution
* prendre des exercices d'un niveau plus/moins difficile / identique
* ajouter/réduire / conserver le nombre d'impulsion, d'exercices combinés

(Entoure la bonne réponse)

Organisations Pédagogiques

1. **Battle : défi**
   - Moitié de classe vs l'autre moitié / La classe Vs Prof
   - Groupe d'élèves vs autre groupe
2. **Groupes de travail : rencontre**
   - Groupe allant de 8 à 2 = effet sur la conception
3. **Seul**
   - Individualisation de l'échauffement : autonomie totale.



Organisations Pédagogiques

1. Réveil articulaire en autonomie :
Mobilisez l'ensemble des articulations
Terminez DOUCEMENT par : 2 minutes de footing sur place, 2 x 10 pompes sur les genoux, 2 x 10 squats

2. Warm-Up : Méthode Tabata :

Cardio	1. Footing	2.	3. Coudes - Genoux	4.
	5. Talons Fesses	6	7.	8. Tiping
Bas du corps + Gainage	1. Squat	2.	3. Pont	4.
	5. Extension hanche	6. Planche Face	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1. Dips	2.	3.	4. Planche dyna
	5.	6. Gainage Lat G	7. Gainage Lat D	8. Pompes Diamant
Exercices Combinés	1. Jumping Jack	2.	3. Fentes + front kick	4.
	5.	6. Mogul Jump	7.	8. Pompe+saut

Cochez les principes de l'échauffement respectés :

☐ Complétude ☐ Progressivité ☐ Continuité ☐ Adapté à soi et à l'APSA

Quelle est votre fréquence cardiaque ? ……bpm.

Votre échauffement est-il réussi ? Pourquoi ?
……
……
……

Hors des Murs

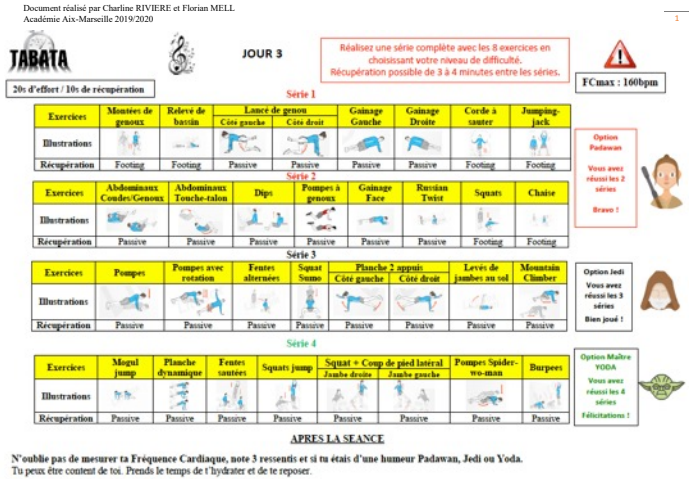
Réussir sa santé

Autonomie

Sécurité

Autodétermination

Exercices	IMAGES et VIDEOS	COMMENT FAIRE ?	ATTENTION !!	Variables
Abdominaux Coudes/ Genoux croisés	Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos. - Placer les mains derrière la nuque. - Relever le buste et serrer les abdominaux **en rentrant le ventre.** - Placer le regard vers l'avant. - Rapprocher le coude droit du genou gauche. - Puis rapprocher le coude gauche du genou droit. - Répéter les mouvements. - Expirer à la montée et inspirer à la descente.	- Ne pas tirer sur les cervicales. - Avoir une respiration régulière. - Conserver les abdominaux serrés et le **ventre rentré tout au long de l'exercice.**	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Réaliser que le mouvement des jambes. + difficile : Ralentir le mouvement en tendant la jambe du côté du coude relevé.
Abdominaux Touche-talon / Foot 2 foot crunch	Vidéo	- Démarrer allongé sur le dos - Plier les jambes, en conservant les pieds à plat au sol. - Contracter les abdominaux **en rentrant le ventre.** - Relever le buste. - Placer le regard devant soi. - Avec les mains de façon alternative, aller toucher la cheville droite puis la cheville gauche (les bras sont tendus). - Expirer lors du déplacement vers la cheville. - Inspirer quand le tronc revient dans l'axe. - Répéter les mouvements.	- Ne pas forcer sur la nuque. - Conserver les abdominaux serrés et le **ventre rentré tout au long de l'exercice.** - Avoir une respiration régulière.	Jouer sur la réalisation du mouvement : - difficile : Rapprocher les pieds. + difficile : Eloigner les pieds.
Biceps curl / Flexion biceps en supination	Vidéo	- Démarrer debout, bassin en position neutre, abdominaux serrés, jambes légèrement pliées et bras le long du corps. - Regard placé à l'horizontale devant soi : fixer un point. - Avoir une bouteille d'eau d'1/2 Litre dans chaque main. - Tenir les bouteilles d'eau avec les mains en supination (ongles vers le ciel). - Coller les coudes au tronc. - Plier les avant-bras sur les bras. - Inspirer à la flexion et expirer à l'extension.	- Les coudes ne bougent pas. - Conserver un gainage permanent. - Conserver le bassin en rétroversion. - Eviter l'extension complète des coudes. - Ne pas créer d'élan avec le bassin.	Jouer sur le poids des bouteilles d'eau : - difficile : Réaliser les mouvements sans bouteille d'eau + difficile : Réaliser les mouvements avec des bouteilles d'1 Litre ou mettre du sable à la place de l'eau.



Document réalisé par Charline RIVIERE et Florian MELL
Académie Aix-Marseille 2019/2020

1

TABATA

JOUR 3

Réalisez une série complète avec les 8 exercices en choisissant votre niveau de difficulté.
Récupération possible de 3 à 4 minutes entre les séries.

FCmax : 160bpm

20s d'effort / 10s de récupération

Série 1

Exercices	Montées de genoux	Relevé de bassin	Lancé de genou Côté gauche	Lancé de genou Côté droit	Gainage Gauche	Gainage Droite	Corde à sauter	Jumping-jack
Illustrations								
Récupération	Footing	Footing	Passive	Passive	Passive	Passive	Footing	Footing

Série 2

Exercices	Abdominaux Coudes/Genoux	Abdominaux Touche-talon	Dips	Pompes à genoux	Gainage Face	Russian Twist	Squats	Chaise
Illustrations								
Récupération	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Footing	Footing

Option Padawan
Vous avez réussi les 2 séries
Bravo !

Série 3

Exercices	Pompes	Pompes avec rotation	Fentes alternées	Squat Sumo	Planche 2 appuis Côté gauche	Planche 2 appuis Côté droit	Levés de jambes au sol	Mountain Climber
Illustrations								
Récupération	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive

Option Jedi
Vous avez réussi les 3 séries
Bien joué !

Série 4

Exercices	Mogul jump	Planche dynamique	Fentes sautées	Squats jump	Squat + Coup de pied latéral Jambe droite	Squat + Coup de pied latéral Jambe gauche	Pompes Spider-wo-man	Burpees
Illustrations								
Récupération	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive	Passive

Option Maître YODA
Vous avez réussi les 4 séries
Félicitations !

APRES LA SEANCE

N'oublie pas de mesurer ta Fréquence Cardiaque, note 3 ressentis et si tu étais d'une humeur Padawan, Jedi ou Yoda.
Tu peux être content de toi. Prends le temps de t'hydrater et de te reposer.

Merci pour votre attention !