

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	L'initiation des enfants à l'échauffement musculaire : préparation physique, adaption psychique et sensibilisation
<b>Autor:</b>	Bignasca, Nicola
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998149">https://doi.org/10.5169/seals-998149</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## L'initiation des enfants à l'échauffement musculaire

### Préparation physique, adaptation psychique et sensibilisation

Nicola Bignasca  
Traduction: Hugo Chollet

*Pour les moniteurs, c'est la première difficulté à résoudre lors de la préparation d'une leçon ou d'un entraînement; pour les enfants, ce n'est qu'une perte de temps inutile qui repousse d'autant l'instant où ils pourront pratiquer leur discipline sportive. Nous nous référerons bien sûr au thème de «l'échauffement chez les enfants», auquel nous allons consacrer une série d'articles qui débute, ici, par une contribution de fond. Elle sera suivie, dans les prochains numéros, par des propositions méthodologiques et didactiques destinées aux moniteurs exerçant leur activité dans le domaine du sport pour la jeunesse.*



#### Ni un besoin spontané, ni une activité facile

L'observation des activités sportives dites de loisir est un passe-temps assez instructif, qui permet notamment de vérifier la manière dont les enfants et les adultes s'échauffent. Deux constatations importantes ressortent de cette observation:

- Les enfants ne ressentent aucun besoin spontané ou instinctif de s'échauffer: lorsqu'ils se retrouvent sur un terrain de football pendant la récréation ou après

l'école, ils commencent à jouer immédiatement, sans pratiquer le moindre exercice d'échauffement préalable.

- Pour les adultes, s'échauffer n'est facile qu'en apparence: dans les faits, bien que les exercices d'échauffement soient à la portée de tous ceux qui disposent d'une force suffisante et d'une capacité de résistance et de coordination moyenne, nombreux sont ceux qui les exécutent de manière erronée, par simple ignorance des principes de base de l'échauffement.

La tâche prioritaire de toute activité sportive organisée à l'intention de la jeunesse (y compris dans le cadre de Jeunesse + Sport) est donc de convaincre les enfants de la nécessité de s'échauffer et de leur inculquer les principes méthodologiques qui leur permettront de le faire de manière autonome.

#### Trois bonnes raisons pour que les enfants s'échauffent

##### Préparation physique

D'après Weineck (1990, 409), «l'échauffement comprend toutes les mesures qui permettent d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physisque et motrice (kinesthésie) avant un entraînement ou une compétition».

Les effets physiologiques positifs de l'échauffement sont d'une grande importance pour les enfants également: la stimulation des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, la vasodilatation des capillaires, l'amélioration de la capacité d'étirement musculaire et de la mobilité articulaire sont des préalables indispensables pour que l'enfant réalise de bonnes performances au cours de la leçon ou de l'entraînement qui va suivre.

Bien que cela ne soit pas facile, il est important de permettre à l'enfant de prendre conscience du rapport direct qui existe entre l'échauffement d'une part, et l'amélioration de la condition physique nécessaire à l'apprentissage de la discipline et à la réalisation de performances d'autre part.

##### Adaptation psychique

D'après Hotz (1991, 158), le «comportement de l'enfant est influencé par son état d'esprit»: il ne s'applique que lorsqu'il fait quelque chose qui lui plaît et qu'il peut s'interrompre ou changer d'activité quand il en a envie. Lors de l'élaboration de ses propositions d'apprentissage, le moniteur doit donc tenir compte de cet aspect labile et inconstant de la psychologie de l'enfant et l'échauffement joue, là également, un rôle important: «l'orientation ludique» ainsi que «la multiplicité et la diversité des contenus» sont en effet les principes didactiques qui doivent régir l'échauffement chez les enfants. Ces principes sont le mieux à même de favoriser l'adaptation psychique à la discipline sportive pratiquée, grâce aux effets suivants:

- augmentation de la disponibilité envers l'apprentissage de la discipline et les performances à réaliser;
- stimulation et stabilisation à un niveau optimal du degré d'excitation psychique (et du taux d'adrénaline);
- amélioration du niveau d'attention et de concentration.

### Sensibilisation

Höhnke (1988, 145) affirme que «les objectifs de l'échauffement chez les enfants sont avant tout pédagogiques: il s'agit d'abord d'accumuler les expériences mettant en jeu les techniques et les effets de l'échauffement». L'échauffement, chez les plus jeunes, signifie donc aussi leur donner la possibilité de répéter, d'imiter, de diversifier, de combiner et de proposer de nouveaux exercices et jeux d'échauffement. L'acquisition de la capacité à s'échauffer de manière indépendante dépend en grande partie de la qualité de cette phase de sensibilisation: il est donc important de proposer des activités toujours adaptées au niveau de développement



### Types d'échauffement pour les enfants

(adapté de Weineck, 1990):

Echauffement actif général	Echauffement actif spécifique
Amener l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'organisme à un niveau supérieur:	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elévation de la température corporelle</li> <li>- Elévation des débits cardiaque et respiratoire</li> <li>- Vasodilatation des capillaires</li> <li>- Meilleure disponibilité des sources d'énergie</li> <li>- Elévation de la sensibilité des récepteurs</li> <li>- Diminution de la résistance élastique et de la viscosité des muscles</li> <li>- Amélioration de l'irrigation sanguine des tissus habituellement peu vascularisés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer spécifiquement la discipline sportive à la suite de l'échauffement actif général:</li> <li>- Préparation du métabolisme par l'amélioration de la distribution du sang dans les muscles spécifiques concernés</li> <li>- Amélioration de l'élasticité et de la mobilité</li> <li>- Exercices de coordination de mouvements spécifiques et adaptation des réflexes aux conditions du moment</li> </ul>
Exécuter des exercices variés pour toutes les parties du corps	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en train (par ex. en musique)</li> <li>- Exercices et jeux sous forme de course</li> <li>- Exercices de force, étirements, assouplissements des différentes parties du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concevoir le programme d'échauffement en fonction de la structure spécifique du mouvement</li> </ul>
5 à 10 minutes	Durée
Faible	Intensité

ment et aux capacités d'apprentissage de l'enfant, sans jamais le contraindre à des exercices qu'il ne veut pas faire ou dont il ne comprend pas l'utilité.

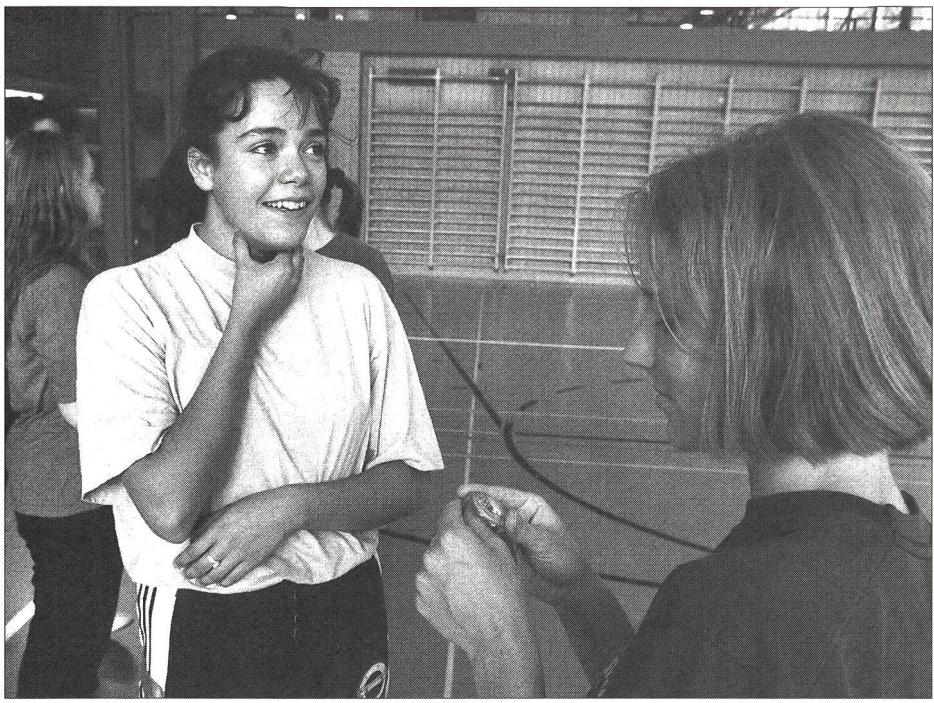
La sensibilisation progressive de l'enfant au processus d'échauffement implique l'assistance constante du moniteur et l'application cohérente du principe de «l'évidence» (clarté des instructions) et de celui qui invite à «réfléchir avant d'agir et à agir en connaissance de cause» (Hotz, 1991, 158).

### Méthode d'échauffement chez les enfants

La subdivision de l'échauffement actif en une phase générale et une phase spécifique (voir tableau) s'applique également, d'un point de vue fonctionnel, aux activités sportives de l'enfant. Les facteurs qui varient le plus dans les différentes classes d'âge sont la durée et l'intensité de l'échauffement.

**Durée:** les enfants sont en mesure de mobiliser l'énergie supplémentaire nécessaire à l'accomplissement de performances élevées (transformation ergotrope) beaucoup plus rapidement que les adultes (Israel, 1977). Pour cette raison, la durée de l'échauffement devrait être comprise entre 5 et 20 minutes (Weineck, 1990) et dépendre également de la durée et du contenu de la leçon ou de l'entraînement.

**Intensité:** dès l'âge de 12/13 ans, le danger de blessure augmente aussi pour les enfants et c'est à partir de cet âge que le caractère de préparation à la performance, qui est le propre de l'échauffement, assume un rôle plus important (Brodtmann, 1983). Ceci implique que, si



durant la première partie de la scolarité, on peut encore proposer aux enfants de s'échauffer avec des jeux et des exercices très appréciés mais exigeant un effort élevé (jeux de poursuite, courses de relais, etc.), dès l'âge de la puberté il faut, par contre, démarrer avec des jeux et exercices plus lents (mise en train en musique par exemple).

## Fonction d'apprentissage de la phase d'échauffement

On le sait, la phase prépubertaire entre 10 et 12/13 ans, constitue un âge d'apprentissage très favorable: l'enfant se trouve dans une période de développement idéale pour atteindre ses objectifs, dans la phase d'échauffement également. Nous appuyant en partie sur Brodtmann (1983), nous présentons, ici, quelques exercices d'apprentissage qui peuvent être facilement exécutés par des enfants:

### Comparaison des performances physiques sans et avec échauffement

**Exemple:** test de saut en longueur sans élan.

Les enfants effectuent le test de saut en longueur sans élan à deux reprises: d'abord en début de leçon ou lors d'un entraînement sans échauffement et la seconde fois au terme d'un bon échauffement général et spécifique.

**Objectif:** sensibiliser l'enfant à l'effet positif de l'échauffement sur la performance sportive.

Cette tâche d'apprentissage peut être facilement menée à bien en choisissant des disciplines où l'amélioration de la perfor-

mance est mesurable de manière objective. Autres exemples: détente verticale sans élan, exercices d'étirement musculaire.

### Evaluation des effets physiologiques de l'échauffement

**Exemple:** contrôle des pulsations cardiaques avant et après l'échauffement.

Le moniteur invite les enfants à mesurer leur pouls avant et après l'échauffement. L'augmentation de la fréquence cardiaque lui sert alors de point de départ pour expliquer les effets physiologiques de l'échauffement: augmentation de la tem-

pérature corporelle, stimulation des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, etc.

### Mise en évidence du rapport existant entre l'échauffement (spécifique) et la phase principale de la leçon ou de l'entraînement

**Exemple:** entraînement à la technique du minitrampoline.

Le moniteur dirige à plusieurs reprises des échauffements complets en proposant durant la phase spécifique des jeux et exercices au minitrampoline (exercices de tension musculaire, de détente). Lors d'un entraînement ultérieur, il omet volontairement la phase d'échauffement spécifique et propose des exemples (négatifs) d'exercices inadaptés à la préparation au minitrampoline (des appuis faciaux par exemple). Au terme de la leçon, il invite les élèves à faire une évaluation critique de sa séance d'échauffement.

### Acquisition de la capacité de s'échauffer de manière indépendante

**Exemple:** confier aux enfants des tâches d'échauffement individuelles et/ou de groupe.

Le moniteur charge les élèves de préparer et de diriger une partie de l'échauffement (général ou spécifique). Il donne le thème principal de la leçon (par ex. entraînement à la technique du crawl) et précise les contenus de l'échauffement général (par ex. relais dans l'eau pour stimuler la fonction cardio-vasculaire) et spécifique (par ex. exercices d'étirement musculaire, exercices de coordination des mouvements des bras et des jambes).



## A question précise, réponse précise

Les moniteurs, qui évaluent régulièrement la qualité de leurs méthodes d'enseignement, savent que la difficulté majeure inhérente à leur fonction de pédagogue est de parvenir à répondre, de manière claire et précise, aux nombreuses et différentes questions que leur posent les enfants. En ce qui concerne le thème de l'échauffement, voici quelles sont les questions les plus fréquentes (Brodtmann, 1983):

- Combien de temps doit durer l'échauffement et comment peut-on savoir que l'on est suffisamment échauffé?
- Pendant combien de temps l'effet de l'échauffement se prolonge-t-il?
- Pourquoi les athlètes de haut niveau s'échauffent-ils si longtemps?
- Faut-il s'échauffer même en plein été?
- L'échauffement est-il le même avant un entraînement ou avant une compétition?
- Etc.

Ces questions et d'autres encore, également précises, exigent toujours des réponses claires et ponctuelles. C'est, en fait, la seule manière de profiter de la curiosité de l'enfant et de son besoin naturel d'acquérir, sans cesse, de nouvelles connaissances pour le sensibiliser à la valeur et à la signification de l'échauffement.

## Petit résumé sous forme de thèses:

- Les enfants ne sont pas des adultes en miniature: cela s'applique également aux procédés d'échauffement!
- Il ne suffit pas d'apprendre à pratiquer un sport, mais il faut encore apprendre à utiliser les techniques d'échauffement!
- A court terme, l'objectif de l'échauffement est de se préparer aux performances sportives qui vont suivre; à long terme, il est d'apprendre à s'échauffer de manière indépendante.
- Dire qu'il faut s'échauffer ne suffit pas: il est bien plus utile d'expliquer le pourquoi de l'échauffement!
- S'il faut donner à l'échauffement une forme fixe, on veillera à la multiplicité et à la diversité de son contenu.
- «Réfléchir avant d'agir et agir de manière réfléchie» est un principe didactique qui s'applique également à l'échauffement chez les enfants.

### Bibliographie :

- Brodtmann, D.: Sich-Aufwärmen für den Sport – warum und wie? Eine Unterrichtsfolge für das 4. bis 7. Schuljahr, in: Brodtmann, D./Trebel, A. (Ed.): Sport begreifen, erfahren und verändern, Reinbek, Hambourg, 1983, p. 56 à 69.  
Hotz, A.: Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen, in: idem: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre, Frankfurt, 1991, p. 156 à 164.

Israel, S.: Das Erwärmung als Startvorbereitung, in: Medizin und Sport 17 (1977), 12, p. 386 à 391.  
Maehl, O., Höhnke, O.: Aufwärmen, Anleitungen und Programme für die Sportpraxis, Ahrensburg, Hamburg, 1988.  
Weineck, J.: Manuel d'entraînement, 3<sup>e</sup> édition, Vigot, Paris, 1990. ■



**Athlétisme  
Jeux sportifs  
Hockey sur glace  
Equipement de courts  
Jeux entraînement et loisirs**

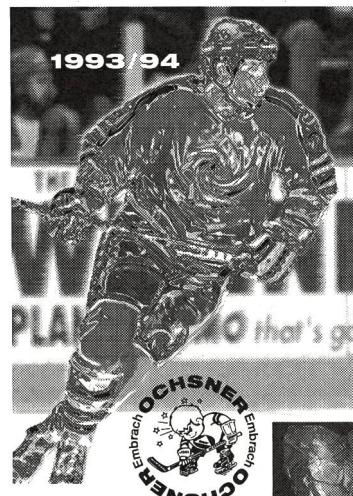
demandez nos catalogues!

# huspo

Bahnhofstrasse 10  
8304 Wallisellen

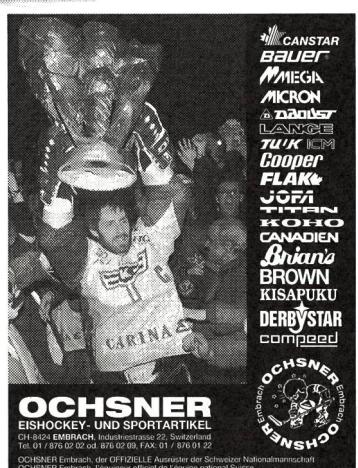
Tél. 01/830 01 24  
Fax 01/830 15 67

**Revêtements de sol/filets  
Médecine sportive  
American Sports  
Balles/Ballons  
Gymnastique  
Natation**



**Winter-  
Gesamtkatalog  
1993/94**  
**Catalogue pour la  
saison 1993/94**

**OCHSNER**  
EISHOCKEY- UND SPORTARTIKEL  
CH-8424 EMBRACH  
Industriestrasse 22  
Tel. 01 / 876 02 02/09  
FAX: 01 / 876 01 22



**Verlangen Sie GRATIS  
unseren grossen  
Farb-Gesamtkatalog!**

**S.v.p. demandez  
gratuitement  
notre catalogue en  
couleur!**