

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 4

Artikel: Mon préféré
Autor: Reinmann, Philipp
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995578>

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: 29.01.2026

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

Mon préféré

Quel est mon échauffement favori? Six collaboratrices et collaborateurs de la revue «mobile» ont répondu à cette question. A lire et à essayer.

Photos: Philipp Reinmann

Le réveil de la nature

Cet échauffement organisé sous forme narrative est adapté à l'école enfantine et à la première année primaire. Articulé autour d'une activité douce, des exercices de mobilité articulaire, de coordination, des étirements et d'un contrôle de la posture, il peut être effectué au début de chaque leçon. Les enfants peuvent se concentrer sur des parties de leur corps et se préparer en toute conscience aux activités suivantes. En outre, cette mise en route est divertissante et se décline en plusieurs variantes, certaines pouvant même être proposées par les enfants.

Calme, fantaisie, énergie

L'activation se déroule principalement sur place. L'enseignant présente différents mouvements, dont quelques-uns sont réalisés en miroir; il est toutefois opportun de laisser libre cours à l'expressivité des enfants.

Il est conseillé à l'enseignant de mémoriser l'histoire, de la réciter lentement et de manière vivante, sur une musique joyeuse, rythmée, mais pas trop rapide. L'échauffement doit être répété à intervalles réguliers afin que les enfants puissent plus facilement s'en souvenir.

Une journée dans le pré

L'échauffement débute par le récit d'une graine qui devient une fleur. La graine (chaque enfant) se déplace dans le pré à la recherche d'un endroit où planter ses racines (les enfants se promènent librement, s'arrêtent lorsqu'ils le désirent, s'asseyent et se replient sur eux-mêmes).

Avec l'aide de l'enseignant, qui peut exécuter les mouvements ou seulement les suggérer, les enfants miment le cycle de la vie de la plante: elle sort tout d'abord de la graine (dégager lentement les bras du corps, réunir les mains au-dessus de la tête, se lever gentiment et tendre les bras vers le haut); profitant de la chaleur, la fleur s'ouvre (écarter les bras, répéter le mouvement à trois ou quatre reprises, rabattre finalement les bras le long du corps).

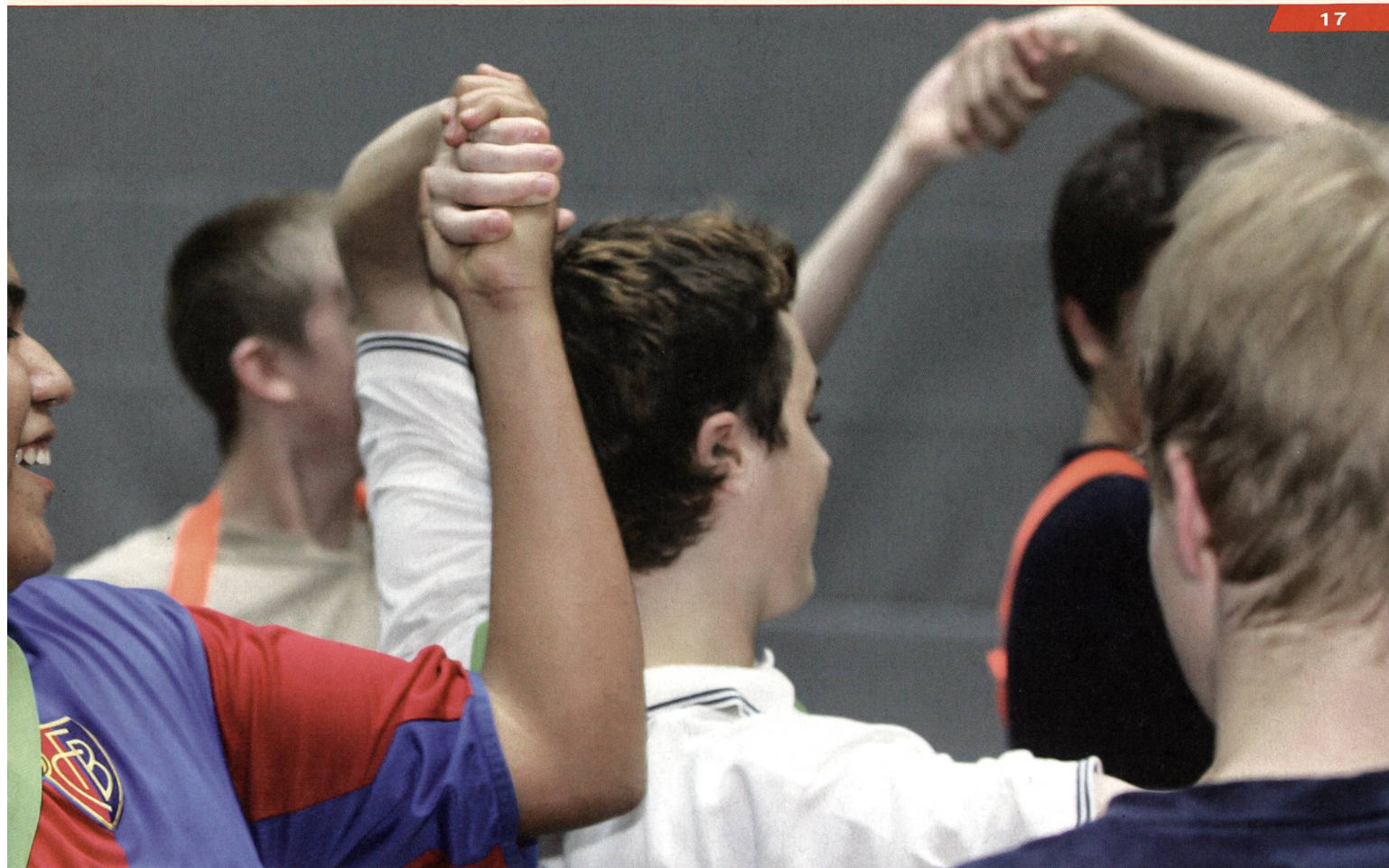
Soudain arrive un bourdon, battant bruyamment des ailes et tournant autour de la fleur (exécuter des petits cercles avec les bras dans un sens puis dans l'autre). Le bourdon s'en va et laisse sa place à un enfant qui hume le parfum de la fleur (respirer profondément

et tourner lentement les épaules dans un sens puis dans l'autre). Non loin de là, un serpent observe la scène (joindre les paumes de la main, lever les bras en dessinant des ondulations, puis les redescendre; répéter deux ou trois fois) et regagne finalement son panier (s'asseoir les jambes croisées, incliner le buste vers l'avant et glisser la tête sous les bras). Il y a aussi cette petite fourmi qui se déplace tantôt en avant, tantôt en arrière (relâcher les jambes et déplacer rapidement les doigts le long des jambes jusqu'au pied, puis remonter jusqu'aux hanches).

Cachée dans un coin, une araignée est recroquevillée sur elle-même comme une petite balle (en position assise, replier bras et jambes contre soi). Elle se réveille et étend ses pattes de toute leur longueur (s'étendre dans tous les sens: jambes écartées en «V», bras tendus et écartés au-dessus de la tête). Dans un soupir, l'araignée se blottit à nouveau (répéter le mouvement précédent), s'étend encore une fois (répéter le mouvement précédent) et se referme finalement à la tombée de la nuit. Avant d'aller se coucher, les fleurs, les animaux et les insectes dansent en ronde.

➤ *Giuliana Pento est enseignante d'éducation physique et dispense des cours sur la théorie et la pratique de l'éducation motrice à la Faculté des sciences de la formation de l'Université de Padoue (Italie). Contact: giulianapento@libero.it*





La journée du fromager

Cet échauffement a été proposé à tous les degrés primaires de l'école de Martigny. Il est complet et fait bouger tous les élèves de la classe. Il a été utilisé dans le cadre de leçons de gymnastique au sol. Il a l'avantage de particulièrement bien échauffer les poignets et de permettre la mise en place des tapis. Cette mise en train se décompose en quatre parties bien distinctes, qui ont toutes des visées différentes.

Retourner les fromages

Comment? Former deux équipes de fromagers, l'équipe Emmental et l'équipe Gruyère. Disposer dix tapis de gymnastique dans la salle, cinq à l'endroit, les Emmental, et cinq à l'envers, les Gruyère. Obligatoirement par deux, les fromagers doivent retourner les tapis pour transformer les Emmental en Gruyère ou l'inverse. Les fromagers doivent changer de fromage à chaque fois. Faire deux séries d'une minute, compter les fromages à la fin de chaque série.

Variante: déséquilibrer la donne au départ en retournant quatre ou six tapis.

Pourquoi? Activer le système cardio-vasculaire.

La danse du fromager

Comment? Mettre tous les tapis à l'endroit, dans le même sens et de façon à ce que tous les fromagers puissent voir l'enseignant. Deux élèves se font face aux extrémités de chaque tapis. Heureux du travail accompli, les fromagers font quelques pas d'aérobic, si possible en musique (100–120 bpm) en imitant le maître fromager.

Variantes: demander aux élèves de faire le miroir ou de commencer le pas du pied gauche, respectivement droit. Compliquer la tâche en introduisant des mouvements de bras.

Pourquoi? Travailler la coordination, activer le système cardio-vasculaire.

L'horaire du fromager

Comment? Par deux, en appui facial les pieds sur le tapis, un élève représente l'aiguille des heures, l'autre celle des minutes. Donner l'heure du lever, du dîner, du retournement de fromage, du coucher du fromager. Les élèves doivent les reproduire.

Variante: même exercice en appui dorsal.

Pourquoi? Renforcer, échauffer les poignets.

Le défi du fromager

Comment? De la position chandelle, descendre et se relever sans l'aide des mains.

Pourquoi? Développer la stratégie, la collaboration, proposer un petit défi pour terminer l'échauffement.

➤ *Lionel Saillen est enseignant d'éducation physique et chargé d'animation aux écoles primaires de Martigny.*

Contact: leniol@netcourrier.com

Jeux des éléphants

L'échauffement a été réalisé avec une classe du secondaire I (7^e année, canton de Zurich), composée de 16 filles sportives et motivées, dont à deux à trois d'entre elles présentent des capacités supérieures à la moyenne, en particulier dans le domaine des jeux. En règle générale, toutes les élèves participent activement à la leçon.

Le thème principal de cette double leçon d'éducation physique est consacré à la gymnastique aux agrès et principalement aux différentes formes et variantes de sauts en appui. Il s'agit d'activer le système cardio-vasculaire pendant l'échauffement car la suite du programme n'est pas très exigeante. Les poignets font également l'objet d'une attention particulière.

Simple, ludique, intensif

L'échauffement se décompose en deux parties. La première ne nécessite que peu d'explications, à l'endroit où la classe est réunie. Il faut prendre garde que les jeux ne soient pas complexes et ne demandent pas trop de compétences. Dans le cas contraire, les différences de capacités entre élèves empêcheraient un jeu intensif auquel prendrait part tout la classe.

Jonglage des éléphants

Comment? Toutes les élèves se regroupent dans le rond central, se couchent sur le dos et dressent les jambes à la verticale. Une balle de gymnastique est mise en jeu par l'enseignant. Les élèves jonglent et font en sorte qu'elle ne touche pas le sol. La balle étant propulsée rapidement et haut dans les airs, une élève se positionne à l'opposé de l'enseignant et évite que la balle ne sorte de l'aire de jeu. La personne qui aide l'enseignant devrait être souvent remplacée. Durée du jeu: environ 3 minutes.

Pourquoi? Renforcer l'unité de la classe, travailler ensemble, développer le plaisir du jeu en groupe.

Football des éléphants

Comment? Après le jonglage des éléphants, un match de football des éléphants met aux prises deux équipes. Règles spéciales: la balle de gymnastique ne peut être jouée qu'en position assise (déplacement debout dans la salle autorisée, jeu avec la balle uniquement assis); les murs du fond forment les buts. Durée du jeu: environ 10 minutes.

Variante: si l'aire de jeu est réduite (moitié de salle), les élèves n'ont le droit de se déplacer qu'en marchant à quatre pattes (le tronc et les bras sont encore plus sollicités).

Pourquoi? Activer le système cardio-vasculaire, échauffer les poignets (en s'asseyant et en se levant), développer la coordination.

➤ *Roland Gautschi est professeur à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse dans le domaine de la didactique du sport et du mouvement, et enseignant d'éducation physique dans un établissement zurichois du cycle secondaire II.*
Contact: roland.gautschi@gmail.com

Balle brûlée obstacles

Classe de première année de cycle d'orientation (7^e année), composée de 21 élèves. Thème de la leçon: course d'obstacles en salle. L'objectif principal de la leçon est d'amener les élèves à courir en rythme entre les obstacles, sans piétiner ni s'arrêter devant la haie. La technique de passage est à ce stade encore secondaire.

Le jeu choisi pour la mise en train permet d'activer le système cardio-vasculaire et de se familiariser avec les différents obstacles répartis dans la salle. La différence des tâches proposées (coureurs et chasseurs) favorise un échauffement global du corps.

Le jeu

Comment? Former deux équipes, les coureurs (derrière la ligne de fond) et les chasseurs (répartis dans la salle). Différents obstacles sont dispersés sur le terrain: bancs, haies, éléments de caisson, etc.

Les coureurs partent par groupes de trois ou quatre (selon la taille de la classe), mais seuls deux d'entre eux lancent la balle (en mousse) au départ. Dès que les balles sont en jeu, le groupe s'élance. Chaque coureur essaie d'accumuler le plus grand nombre de passages par-dessus les obstacles (jamais deux fois de suite le même). Pendant ce temps, les chasseurs tentent de les toucher avec les deux balles. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier soit touché. On compte le nombre d'obstacles passés par chacun, puis les suivants démarrent. Chaque groupe passe deux ou trois fois (on change les lanceurs).

Remarque: pour éviter qu'un élève touché dès le départ ne reste inactif, il doit par exemple courir autour de la salle ou sauter à la corde en attendant que le dernier soit pris.

Les couloirs

Petit retour au calme avec la mise en place de l'activité suivante. En utilisant les obstacles disponibles, les élèves forment différents couloirs selon les instructions de l'enseignant.

Couloir 1: obstacles différents à intervalles irréguliers

Couloir 2: obstacles différents à intervalles réguliers (5 pas par exemple)

Couloir 3: mêmes obstacles à intervalles irréguliers

Couloir 4: mêmes obstacles à intervalles réguliers

Couloir 5: mêmes obstacles à intervalles croissants.

Comment? Répartir les élèves dans les différents couloirs. Parcourir trois fois l'ensemble, en revenant à chaque fois entre les couloirs en trottinant. Consignes: partir lorsque le camarade de devant franchit le deuxième obstacle. Maintenir la même distance tout au long du parcours.

Pourquoi? Courir tout en regardant devant soi, travailler le rythme.

Estafette

Comment? Cinq équipes (= nombre de couloirs). Un coureur au départ de chaque couloir. Au signal, le coureur de l'équipe rouge démarre au couloir 1, celui de l'équipe bleue au 2, etc. Après avoir effectué son aller sur les obstacles, le coureur revient entre les couloirs et tape dans la main du suivant qui part sur le couloir suivant et ainsi de suite. Lorsqu'un coureur a traversé les cinq pistes, il s'assied. La première équipe assise a gagné.

Pourquoi? Adapter sa vitesse aux obstacles, courir sous pression, collaborer (les coéquipiers doivent relever les éventuels obstacles qui tombent sinon les adversaires en profitent!).

➤ *Véronique Keim est enseignante d'éducation physique en primaire et secondaire I à Sion.*

Contact: verokeim@bluewin.ch



Mieux vaut deux fois qu'une

Un élément fait souvent défaut aux enseignants d'éducation physique: le temps. C'est particulièrement le cas lors d'une leçon de 45 minutes avec de jeunes adultes du degré secondaire II. Tous les élèves doivent être rapidement prêts pour la partie principale. Cet objectif peut être atteint si les points suivants sont respectés:

- définir des règles simples et claires pouvant être rapidement expliquées (respectivement qui sont déjà connues des élèves);
- opter pour des formes de jeux et d'exercices adaptées, d'intensité modérée et de préférence sans contact physique;
- privilégier un nombre réduit de joueurs par équipe (entre trois et six) pour former quatre équipes jouant dans le sens de la largeur de la salle.

Deux balles, deux terrains, quatre équipes

Les deux formes d'échauffement suivantes ont été réalisées avec une classe mixte de troisième année d'apprentissage (17 à 18 ans) dans le cadre d'un tournoi de mini-football et d'unihockey (deux terrains dans le sens de la largeur de la salle). Ces jeux se sont tout d'abord déroulés dans le cadre de l'échauffement. La durée des jeux a été fixée à quatre à cinq minutes.

Tête au mur

Comment? Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une balle de football. Cette balle ne peut être touchée et lancée qu'avec les mains. Le joueur qui parvient à renvoyer une balle – lancée par un partenaire – de la tête contre le mur adverse récolte un point.

Règles:

- les passes à soi-même ne sont pas autorisées;
- trois pas autorisés avec la balle dans les mains;
- aucun contact physique, pas de rebond;
- passes décisives réalisées obligatoirement dans le camp adverse.

Variante: le mur ne joue pas le rôle de but. Chaque tête (ou passe du pied reprise de volée) en direction du partenaire qui a adressé la balle rapporte un point.

Smash-unihockey

Comment? Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une balle d'unihockey. Cette balle ne peut être touchée et lancée qu'avec les mains (on joue sans canne). Le joueur qui parvient à «smasher la balle» – lancée par un partenaire – dans un but d'unihockey (placée à deux ou trois mètres du mur) sans la contrôler récolte un point.

Règles:

- identiques au jeu précédent;

Variante: retourner les buts de sorte qu'ils soient orientés contre le mur.

➤ *Ralph Hunziker est enseignant d'éducation physique à l'Ecole professionnelle spécialisée BBB à Baden (Argovie).*

Contact: ralph.hunziker@bbb Baden.ch

Tout en haut de l'échelle

Dans les écoles professionnelles, il est sensé de laisser de temps à autre la responsabilité d'organiser l'échauffement aux apprentis. Par le biais de consignes et directives précises, les élèves apprennent à reconnaître les éléments essentiels d'une bonne préparation à une activité physique. Naturellement, tout échauffement mené par les apprentis est ponctué d'une brève évaluation. Notre école étant de taille plutôt modeste, l'enseignement de l'éducation physique est mixte et réunit parfois plusieurs classes. L'éventail des capacités est de ce fait très large. Ces particularités doivent être prises en compte.

Jeu de l'échelle à discrétion

Le point de départ est le «Jeu de l'échelle». Dans les petites classes, ce jeu se pratique individuellement; dans les grandes classes, il vaut mieux travailler par groupes (jusqu'à cinq élèves). Il s'agit de lancer le dé (pour soi ou son groupe), de déplacer la figurine et d'accomplir la tâche indiquée sur la case. Cette tâche peut être adaptée à l'activité physique faisant l'objet de la partie principale de la leçon. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur ou une équipe atteigne l'arrivée.

Un exemple

Au programme de la leçon figurent trampoline et basketball. La classe, composée de 16 élèves, est divisée par groupes de quatre. La personne qui lance le dé passe par les quatre stations dans un ordre défini (pour éviter les embouteillages, chaque membre du groupe débute à une station différente pouvant accueillir au moins quatre personnes). Stations possibles: trois lancers au panier avec une balle de basketball, slalom avec une balle, saut par-dessus un banc suédois, sauter 20 x à la corde.

Le jeu aux mille et une possibilités

Le jeu a ceci d'intéressant que les stations peuvent être adaptées à tous les besoins. Les possibilités sont multiples: un parcours d'obstacles en salle, différents postes de force, des tâches en mouvement lors d'une leçon en plein air, des exercices de coordination avec des balles, etc. Le jeu peut se dérouler pratiquement partout et de diverses manières. Le fait d'évoluer en équipe est une source de motivation supplémentaire pour les apprenants.

➤ *Janina Sakobielski est enseignante d'éducation physique à l'Ecole professionnelle de Davos.*

Contact: jsa@bluewin.ch