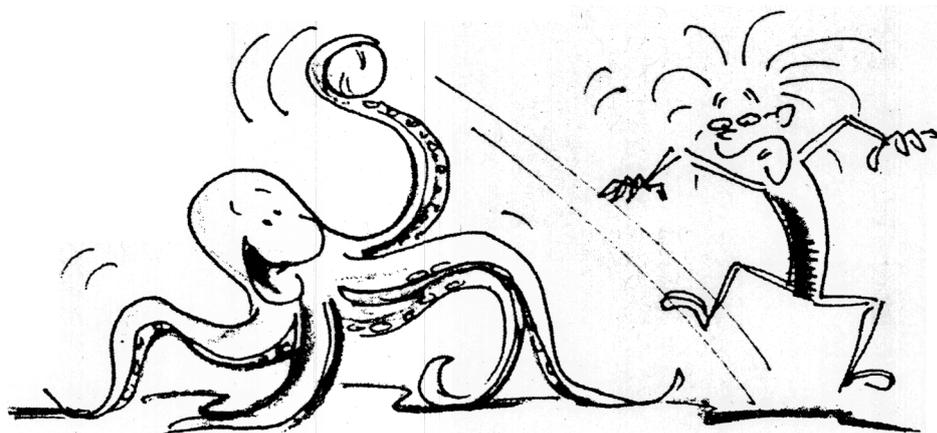


.. pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Les pieuvres voraces...



Quoi ?

E

Selon l'organisation de l'homme noir.

Deux enfants (pieuvres) d'un côté de la salle, sans balle. Le reste de la classe (dribbleurs) à l'opposé, 1 balle au pied par personne.

Comment ?

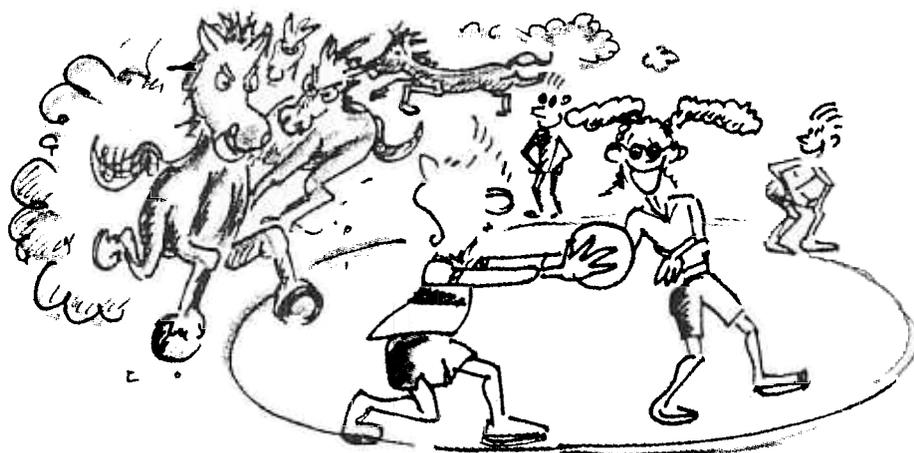
Au signal, les deux groupes traversent la salle de gym, les dribbleurs tentent de conduire la balle avec le pied, de la *maîtriser et de la conserver, les pieuvres tentent de s'emparer d'une balle avec les pieds ou les mains. La balle saisie est déposée dans une corbeille, le joueur qui a perdu sa balle rejoint le camp des pieuvres, etc.

* maîtriser = garder la balle au pied, pas de shoot !

... pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent

ECHAUFFEMENT DU MOIS

L'horloge au galop ...



Quoi ?

Deux équipes et 1 ballon.

Comment ?

L'équipe A, sur le cercle central, se transmet la balle de main à main (CIN), ou par de petites passes (CYP1, CYP2), en comptant le nombre de passes réussies.

L'équipe B court 4 x autour du cercle. Au passage du dernier, on stoppe le compte de l'équipe A.

Changer les rôles.

Variante : passer la balle avec les pieds ou la canne de unihockey.

pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Les lapins dans le jardin ...



Quoi ?

Jeu de poursuite avec balle. Deux équipes et une balle.

Comment ?

Durant 2 minutes, l'équipe en possession de la balle tente de toucher (balle en main) le plus de lapins possible.

Les règles : on ne marche pas avec la balle, 1 pas au maximum pour toucher le lapin (ne pas lâcher la balle).

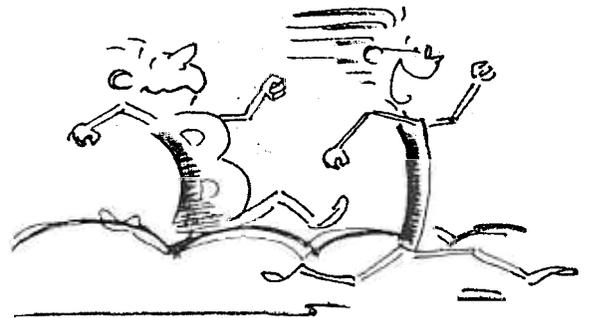
Variante : idem avec deux balles



... pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Le loup au grand appétit



E

Quoi ?

M

Course poursuite : quel est le loup le plus rapide ?

Comment ?

Deux à quatre loups chassent les moutons. Quel loup est le premier à en toucher dix ? Chaque touche est comptée à haute voix. Les moutons touchés continuent à jouer.

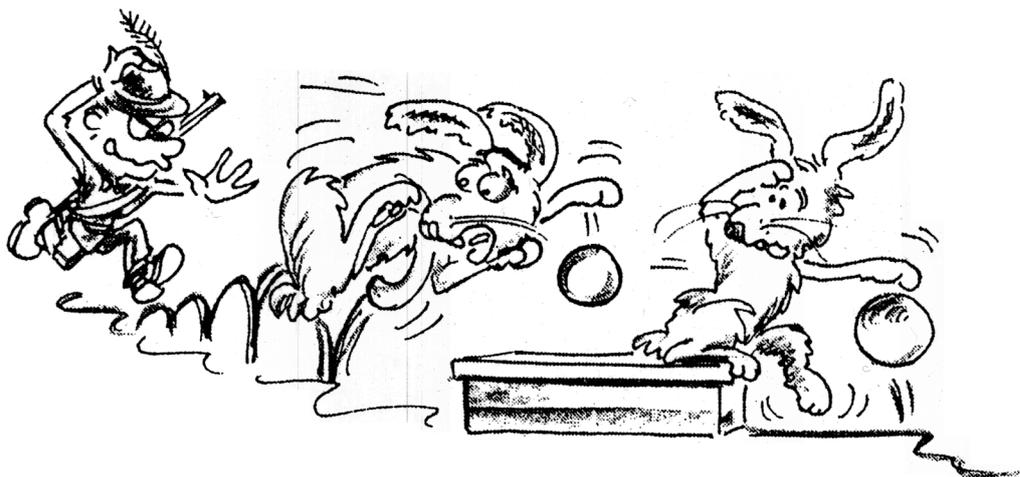
Variantes :

1. Au temps, qui a touché le plus de moutons en 30 secondes ?
2. Les loups ne peuvent pas toucher deux fois le même mouton.

... pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Un c'est assez ...



Quoi ?

Jeu de poursuite avec refuge. Un ballon de basket par personne (moins deux), des bancs répartis dans salle de gym.

Comment ?

Deux poursuivants, sans ballon, essaient de toucher les dribbleurs ; quelques îles (bancs) servent de refuge ; les lièvres peuvent s'y reposer, sans arrêter de dribbler. Dès qu'un second lièvre vient se mettre à l'abri, le premier doit partir.

Variante : disposer 4 à 5 cerceaux à la place des bancs. Attention où l'on met les pieds, cerceaux glissants !

I
E
R

pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Buts assis ...



Quoi ?

Passes avec les pieds. Deux équipes, un ballon.

Comment ?

L'équipe A se fait des passes avec le ballon au pied, l'équipe B tente d'intercepter le ballon en s'asseyant dessus. Lorsqu'ils ont réussi, échanger les rôles.

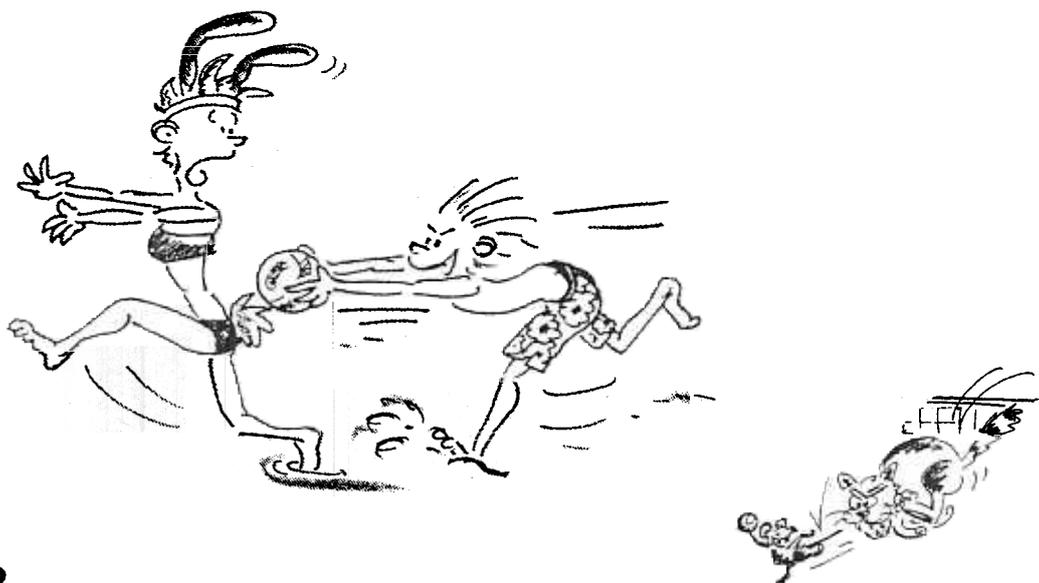
Variante : jeu des dix passes, idem ci-dessus quelle équipe arrive à faire dix passes consécutives ?

... pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Qui est pris prendra ...

M



Quoi ?

Balle au chasseur avec touche balle en main. Deux équipes, deux balles, deux demi-terrains de volley.

Comment ?

La moitié des joueurs A et la moitié des joueurs B sur un demi-terrain, idem de l'autre côté. Sur un demi-terrain, ce sont les A qui sont chasseurs, sur l'autre demi-terrain, ce sont les B. Celui qui est touché change de terrain et rejoint son équipe de chasseurs. Quelle équipe réussit à toucher tous ses adversaires ?

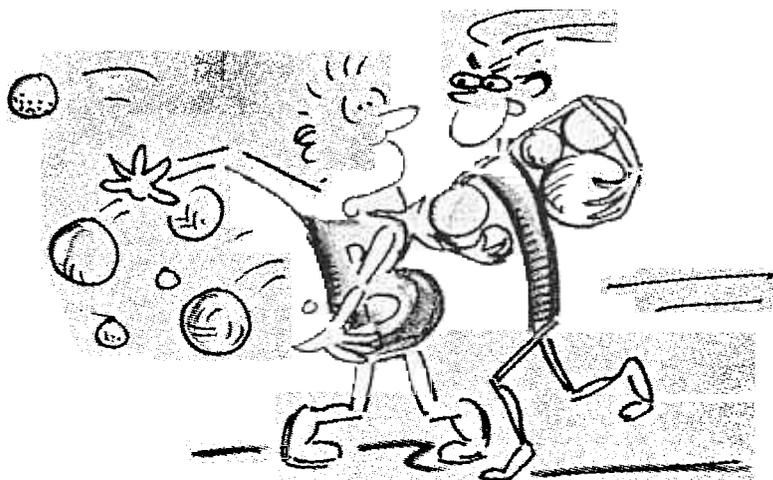
Règles : toucher l'adversaire avec la balle en main et avec un pas au maximum



pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Ballons coincés



Quoi ?

Estafette. Equipes de 2, 3 ballons par équipe, deux cônes.

Comment ?

Dans les équipes, A est prêt au départ en portant les 3 ballons comme il peut (coincés sous le menton, etc.), B attend son tour. Tous les A prennent le départ en même temps, chacun contourne le cône le plus proche et transmet ses ballons à son coéquipier. Combien de parcours réussis par équipe en 3 minutes ? Reprendre et tenter de s'améliorer.

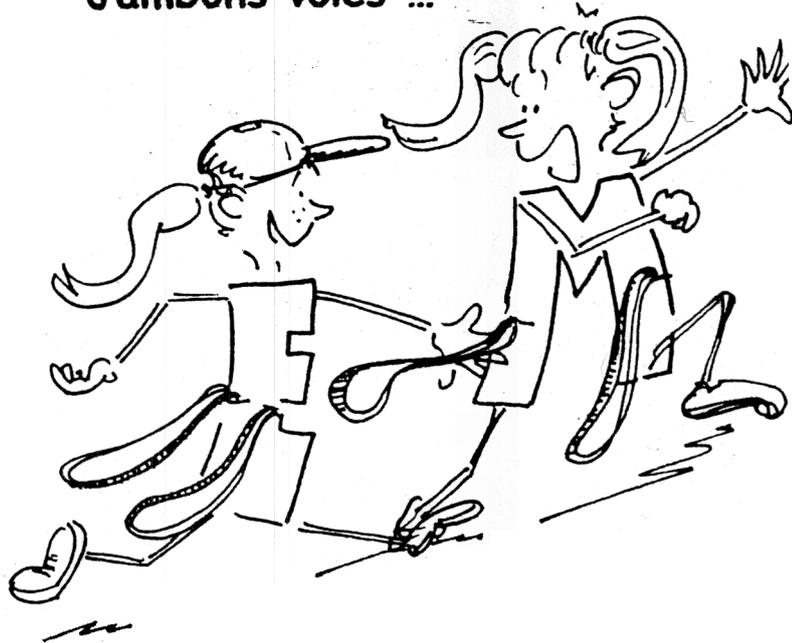
Variante : 4 ballons.



... pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Jambons volés ...



M

Quoi ?

Jeu de poursuite. Deux équipes. Dans une des équipes, tous les enfants (les voleurs de jambons) ont deux sautoirs.

Comment ?

Tous les voleurs de jambons ont deux sautoirs accrochés à la taille. Au signal, ils s'enfuient avec leurs jambons volés. Ils sont poursuivis par l'autre équipe qui tente de récupérer un maximum de jambons durant 2 minutes.

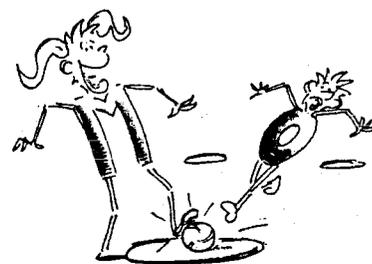
Inverser les rôles.

Variante : tous les joueurs portent des sautoirs et les deux équipes s'affrontent en même temps.

pour bien commencer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent

ECHAUFFEMENT DU MOIS

Lottobut



J
U
I

Quoi ?

Contrôle du ballon avec le pied. Equipes de deux, un ballon par équipe. Deux buts (cerceaux) de chaque côté de la salle, dans la longueur. Pas de gardien. Equipes numérotées de 1 à ...

Comment ?

Les paires évoluent dans l'espace qui leur a été attribué (environ 3m x 3m, lignes au sol). Ils se disputent la balle avec les pieds. Lorsque l'enseignant(e) crie leur numéro, le joueur de la paire qui à ce moment contrôle le ballon, traverse le terrain pour essayer d'immobiliser le ballon dans le cerceau le plus proche de son terrain; son adversaire essaie de l'en empêcher. Dès que l'action est terminée, ils rejoignent leur terrain.

L'enseignant appelle un numéro toutes les 10 à 15 secondes = intensité !

Règles : garder toujours la balle près du pied, ne pas tenir ou retenir l'adversaire.