

**MODULE
ÉCHAUFFEMENT
-
3H-5H**

Soutiens officiels

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL
DAR·VIDA

Développé avec le soutien de



**Kanton Zürich
Sportamt**

Chère enseignante, cher enseignant

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour **rester en bonne santé, être performant** et **maintenir un poids corporel sain**. Selon l'Office fédéral du sport, les élèves et les adolescents devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, en plus de leurs activités quotidiennes. Les élèves en âge d'aller à l'école primaire devraient même bouger davantage. Au-delà de ses bienfaits pour la santé, le sport est également une source de plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie sain à l'âge adulte.

Apprendre à **évaluer** ses performances, à **réfléchir** à ses actions et à travailler avec persévérance pour atteindre un **objectif** contribue de manière importante au développement des enfants et des adolescents.

C'est exactement ce que vise le projet « Weltklasse Zürich Extrameile » – et en plus, c'est **amusant** !

Ce projet, lancé avec le soutien du service cantonal des sports de Zurich, encourage les classes à courir de manière ludique et à repousser progressivement les limites des élèves. Conformément au **Plan d'études romand** (PER), les élèves apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer et à progresser un peu plus chaque semaine, selon la devise de Weltklasse Zürich « **Never stop getting better** ».

Ce projet n'est **pas une compétition**. Il s'agit avant tout de s'entraîner en vue d'un objectif et de découvrir qu'avec de la régularité et de la volonté, chacun peut progresser et améliorer ses performances. Le **plaisir** et l'**amusement** sont au cœur du projet.

Ce module s'aligne sur le Plan d'études romand (PER) et contient une variété d'exercices et de jeux destinés aux élèves de 3H à 5H pour l'« Échauffement » d'une leçon de sport. Chaque activité est accompagnée d'une échelle d'intensité et d'une indication de temps. En combinaison avec une activité du module « Partie principale » ainsi qu'un bref « Retour au calme », cela constitue une leçon complète et structurée. Les modules « Partie principale » et « Retour au calme » sont disponibles en téléchargement sur notre site web.

Des leçons complètes et prêtes à l'emploi (échauffement et partie principale) pour 6 à 8 semaines d'entraînement sont disponibles dans la documentation « Leçons types ». Tous les documents sont disponibles en téléchargement sur le site web : weltklassezuerich.ch/extrameile.

Le programme « Weltklasse Zürich Extrameile » est idéal comme **thème interdisciplinaire** sur plusieurs semaines. À cet effet, des fiches de travail « Extrameile » pour différentes matières scolaires sont disponibles en téléchargement sur le site web. De plus, le livret « Extrameile » (journal d'activité physique et carte des étapes et objectifs), accompagné autocollants, est envoyé gratuitement pour tous les élèves.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre classe, beaucoup de plaisir avec l'« Extrameile » et espérons vous accueillir à l'un des événements de clôture à la fin des semaines thématiques !

Votre équipe « Extrameile » de Weltklasse Zürich

ÉCHAUFFEMENT : « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : 5-15 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H, 9H-11H

Matériel

- Modèle et fiche de travail « La course de la mémoire » (voir annexe)
- Stylos

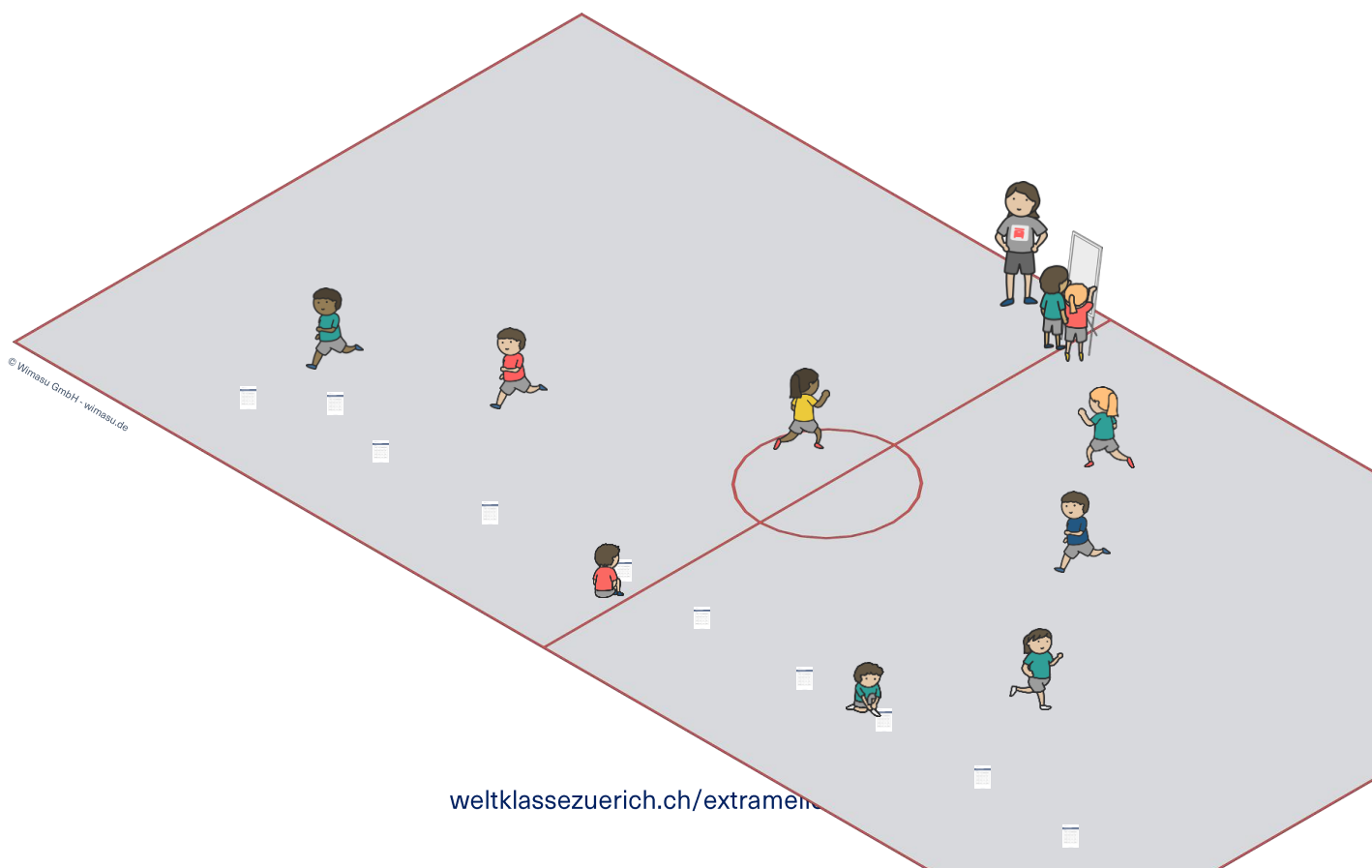
Comment ça marche ?

La course de la mémoire peut être réalisée en intérieur ou en extérieur. Chaque élève reçoit une fiche de travail ainsi qu'un stylo. Un ou plusieurs modèles sont affichés ou disposés à une distance définie (par exemple la longueur ou la largeur d'une salle de sport).

Au signal de départ, les élèves se déplacent en courant jusqu'au modèle, mémorisent le plus d'informations possible, puis reviennent au point de départ. Ils reportent ensuite les informations sur leur feuille avant de repartir vers le modèle. Ils poursuivent les allers-retours jusqu'à ce que leur fiche soit entièrement complétée. Quel élève sera le premier à terminer ?

Variantes

- Les élèves doivent réaliser, à chaque passage, une tâche imposée avant de pouvoir repartir (par exemple : des pompes, des abdos, parcourir la largeur de la salle en sautant sur un pied ou en saut de grenouille, effectuer dix sauts depuis la position accroupie en essayant de sauter le plus haut possible, grimper aux espaliers, etc.).
- Ajouter un ou plusieurs obstacles sur le trajet vers le modèle.
- Faire travailler les élèves en équipes ou en relais.



ÉCHAUFFEMENT : « POLICE ET VOLEUR »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : env. 8 minutes

Âges : I & II

Matériel

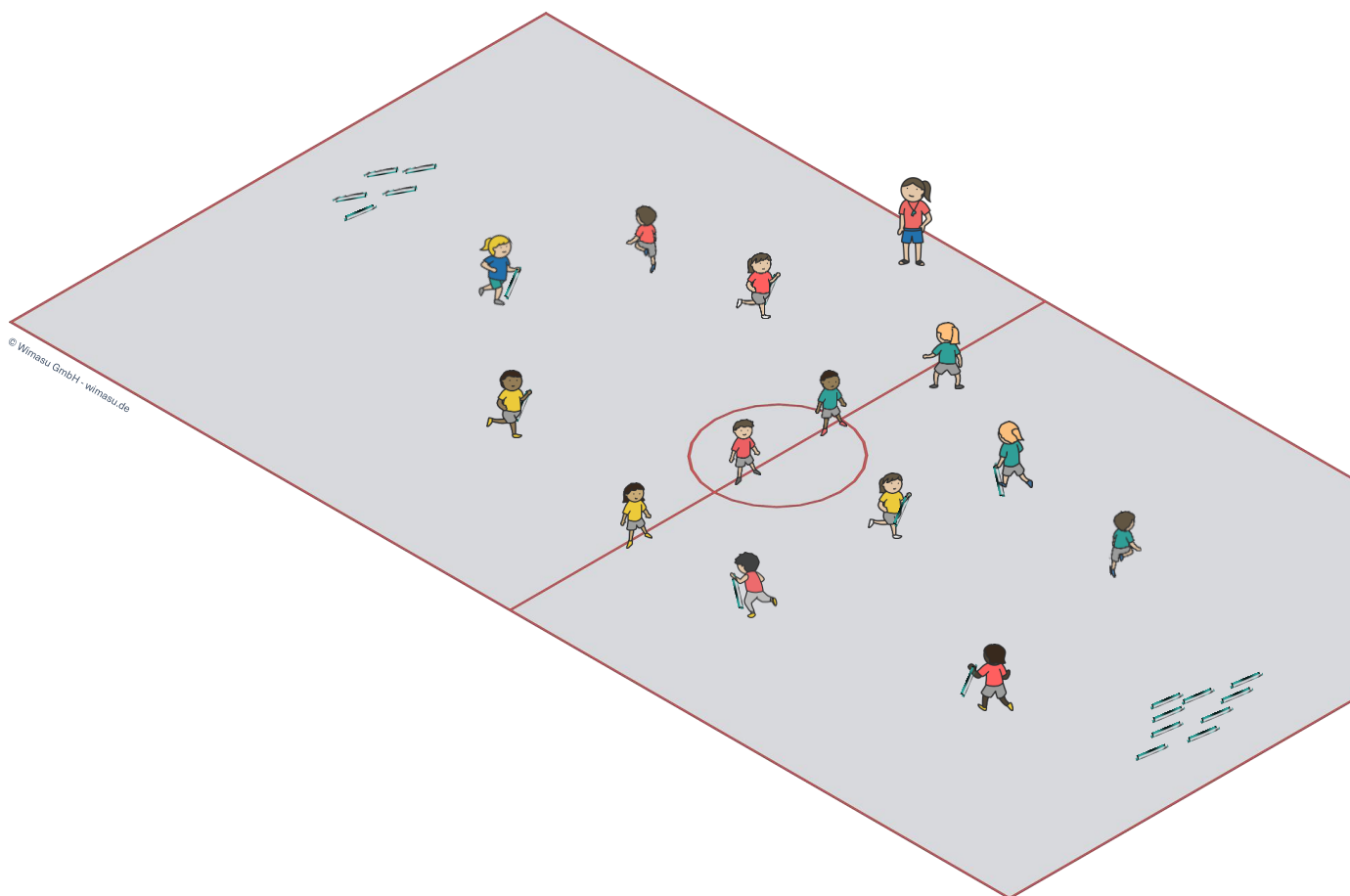
- Sautoirs de couleur
- Gilets pour les policiers

Comment ça marche ?

Deux à quatre policiers se placent au centre de la salle. Les voleurs tentent de transporter des sautoirs de couleur (un seul à la fois) d'un côté à l'autre de l'espace. Les policiers, quant à eux, essaient de toucher le plus de voleurs possible.

Lorsqu'un voleur est touché, il doit retourner à la ligne de départ en sautillant sur un pied avec son sautoir. Il peut ensuite reprendre le jeu.

Combien de temps faudra-t-il pour que les voleurs parviennent à transporter tous les sautoirs d'un côté à l'autre de la salle ?



ÉCHAUFFEMENT : « JEU DES TROIS TOUCHES »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : env. 6-8 minutes

Âges : I & II

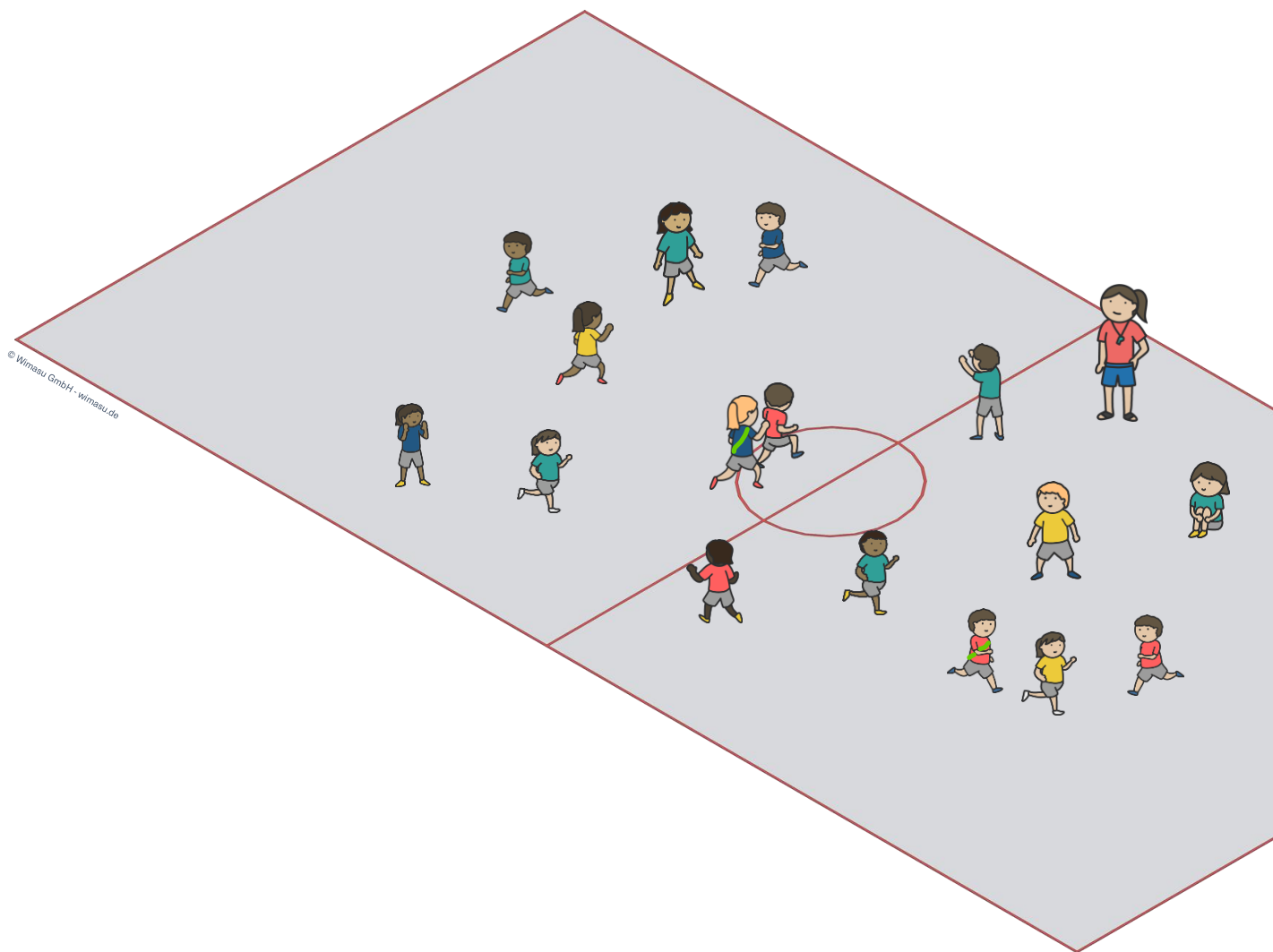
Matériel

- Sautoirs de couleur

Comment ça marche ?

Deux chasseurs (ou davantage selon la taille de la classe) tentent de toucher le plus grand nombre possible d'élèves.

Les élèves touchés doivent garder une main sur l'endroit où ils ont été atteints. S'ils sont touchés une deuxième fois, ils doivent également couvrir la nouvelle zone touchée avec leur autre main. S'ils sont touchés une troisième fois, ils deviennent chasseurs, tandis que les chasseurs deviennent joueurs (changement de rôle).



ÉCHAUFFEMENT : « FEU, EAU, AIR »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 10 minutes

Âges : 3H-5H

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Engins divers

Comment ça marche ?

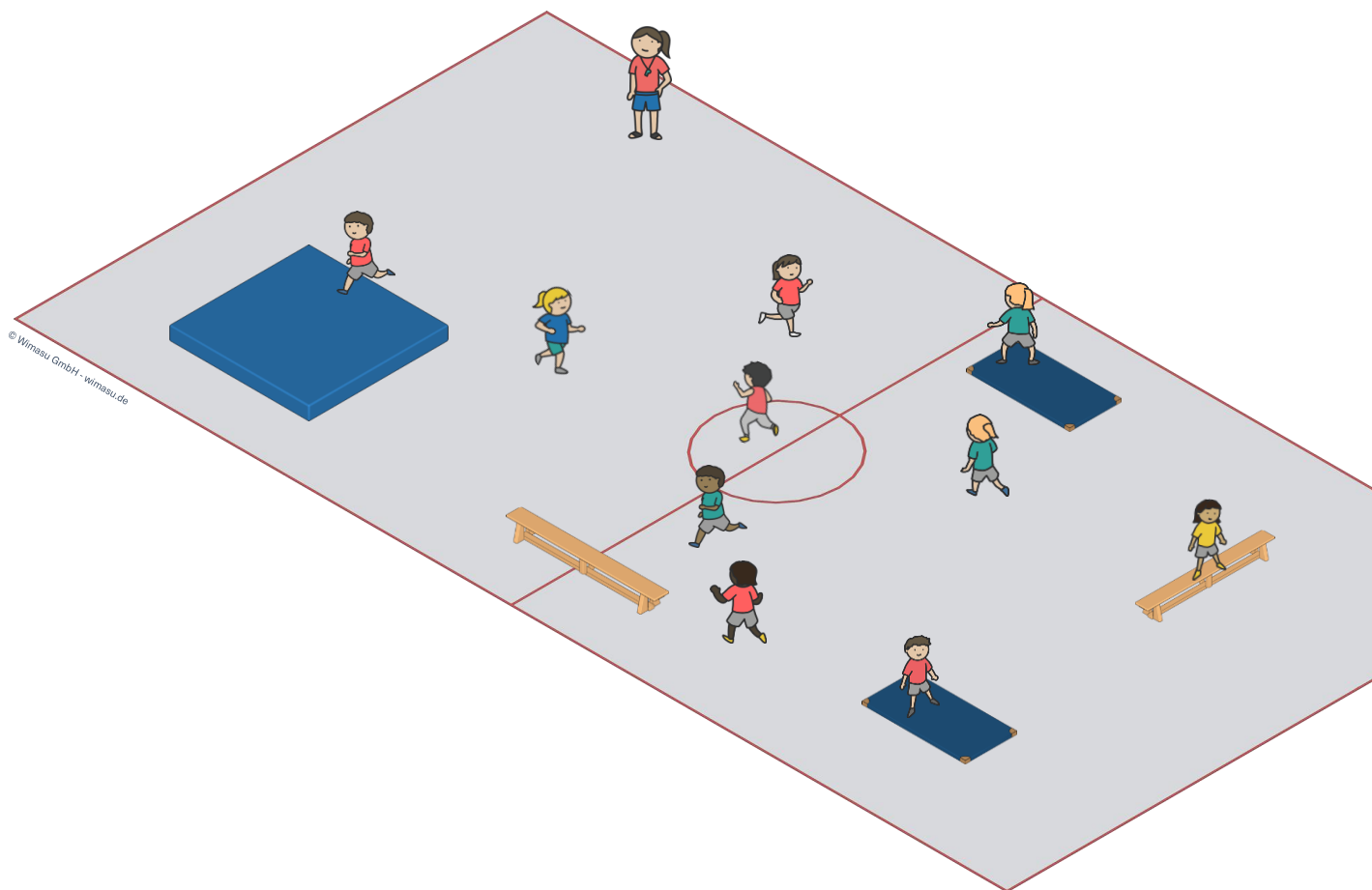
Tous les élèves se déplacent librement dans la salle. L'enseignant annonce environ toutes les 30 secondes l'un des trois termes suivants : **feu**, **eau** ou **air**.

Feu : les élèves courent le plus rapidement possible vers un mur de la salle et le touchent avec la main.

Eau : les élèves se placent le plus vite possible sur un tapis de gymnastique ou dans une zone délimitée au sol.

Air : aucun élève ne doit toucher le sol ni les tapis ; ils doivent donc grimper sur des engins ou sur les espaliers.

Les trois élèves les plus lents à réaliser l'action doivent effectuer un exercice supplémentaire (par exemple : des pompes, des abdominaux, traverser la largeur de la salle en sautant sur un pied ou en saut de grenouille, effectuer dix sauts depuis une position accroupie en cherchant à sauter le plus haut possible, ou encore grimper aux espaliers).



ÉCHAUFFEMENT : « JEU DU DRAGON ET DU REQUIN »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 10 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H

Matériel

- Tapis de gymnastique
- Cônes ou plots
- Sautoirs de couleur

Comment ça marche ?

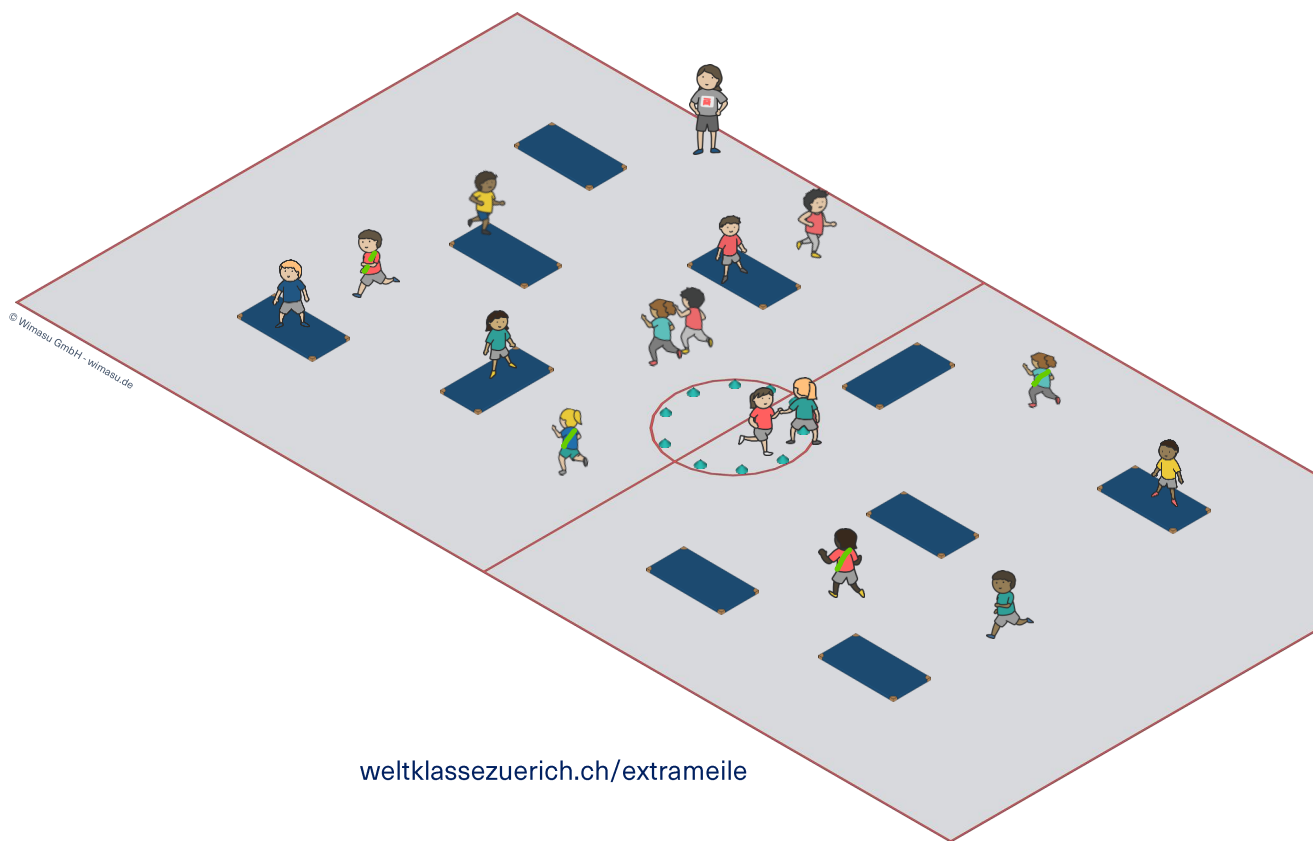
On dispose plusieurs îlots (tapis) dans la salle, répartis de manière aléatoire. Ils représentent les refuges des villageois. Au centre de l'espace, une zone délimitée par des cônes ou des plots constitue la prison des dragons et des requins.

L'espace entre les îlots et la prison est considéré comme l'eau, dans laquelle se déplacent les requins. Dès qu'un élève entre dans l'eau, un requin peut le toucher et l'envoyer en prison.

Pour éviter que les villageois restent en permanence sur les îlots, deux à trois dragons se déplacent également et peuvent attraper les villageois lorsqu'ils se trouvent sur les îlots. En revanche, dès qu'ils entrent dans l'eau, ils sont protégés des dragons, mais restent vulnérables aux requins.

Pour libérer un villageois, un élève libre doit traverser l'eau jusqu'à la prison, prendre le prisonnier par la main et le reconduire en sécurité vers un îlot.

Le jeu se termine lorsque tous les villageois ont été capturés ou lorsque ces derniers parviennent à survivre entre 5 et 10 minutes.



ÉCHAUFFEMENT : « PATATES CHAUDES »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 8 minutes

Âges : 3H-5H

Matériel

- Balles

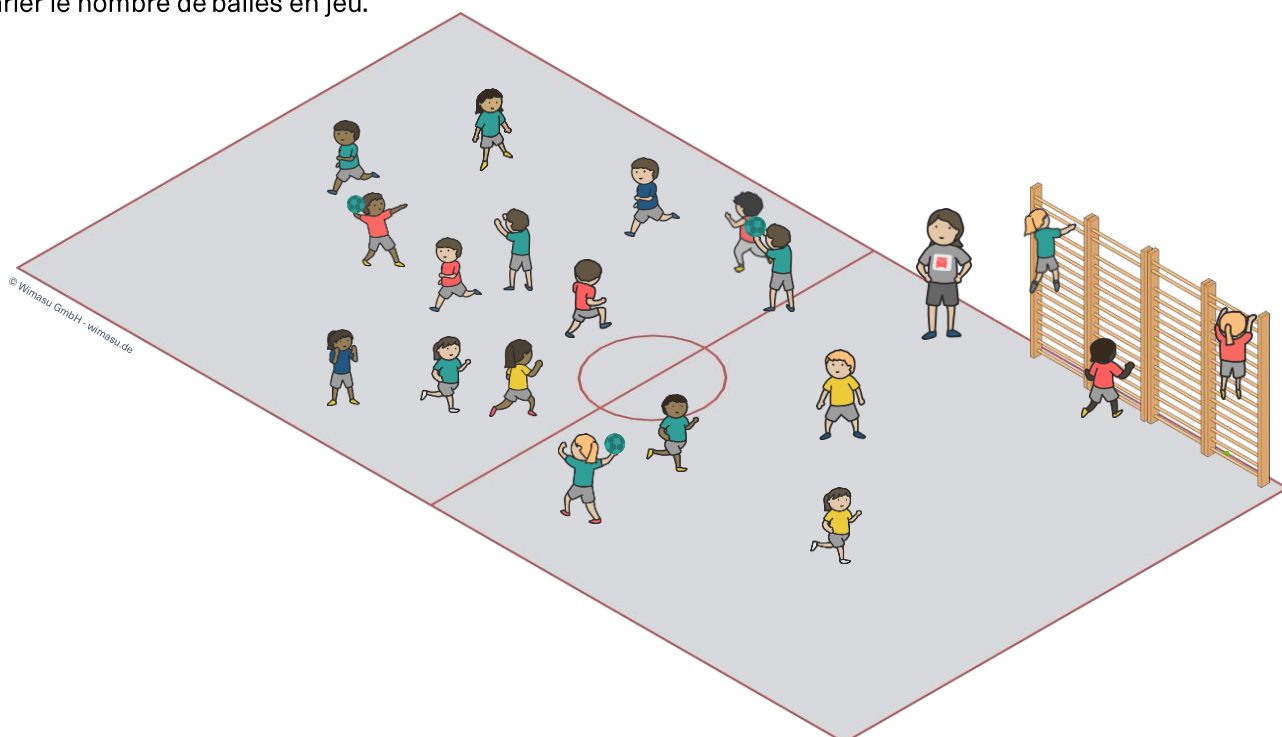
Comment ça marche ?

Les élèves courent librement dans la salle au rythme de la musique. Plusieurs balles, appelées « patates chaudes », sont en circulation et doivent être transmises le plus rapidement possible d'un élève à l'autre. Lors de chaque passe, le prénom du destinataire est annoncé à voix haute afin de faciliter la transmission.

À un moment aléatoire, l'enseignant(e) interrompt la musique ou tape dans les mains. Les élèves qui tiennent une balle à cet instant « se brûlent les doigts » et doivent effectuer une tâche supplémentaire avant de reprendre le jeu (par exemple : des pompes, des abdominaux, traverser la largeur de la salle en sautant sur un pied ou en saut de grenouille, effectuer dix sauts depuis une position accroupie en cherchant à sauter le plus haut possible, ou encore grimper aux espaliers). L'enseignant(e) se place près du « réfrigérateur » et réalise la tâche supplémentaire avec les élèves « brûlés ».

Variantes

- Transmettre les balles de différentes manières :
 - Toucher le dos d'un autre élève avec la balle puis la lui passer
 - Réaliser des passes au sol
 - Réaliser des passes directes
- Ordre : tous les élèves se placent en cercle. Les balles sont transmises dans l'ordre des élèves ou par passes successives. Pour augmenter la difficulté, tous les élèves se déplacent librement de manière désordonnée, tout en respectant le même ordre de transmission.
- Varier le nombre de balles en jeu.



ÉCHAUFFEMENT : « JEU DES NOMBRES »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 8 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H

Matériel

Aucun

Comment ça marche ?

Ce jeu est également connu sous le nom de « jeu de l'atome ».

Tous les élèves se déplacent librement dans la salle au rythme de la musique. Lorsque l'enseignant(e) baisse le volume et annonce un nombre, les élèves doivent former le plus rapidement possible des groupes correspondant à ce nombre, en se tenant par la main et en formant un cercle.

Les élèves qui ne parviennent pas à rejoindre un groupe effectuent une tâche supplémentaire (par exemple : des pompes, des abdos, parcourir la largeur de la salle en sautant sur un pied ou en saut de grenouille, effectuer dix sauts depuis la position accroupie en essayant de sauter le plus haut possible, grimper aux espaliers, etc.).

La musique reprend ensuite et les élèves se déplacent à nouveau librement dans la salle jusqu'à l'arrêt suivant et l'annonce d'un nouveau nombre.

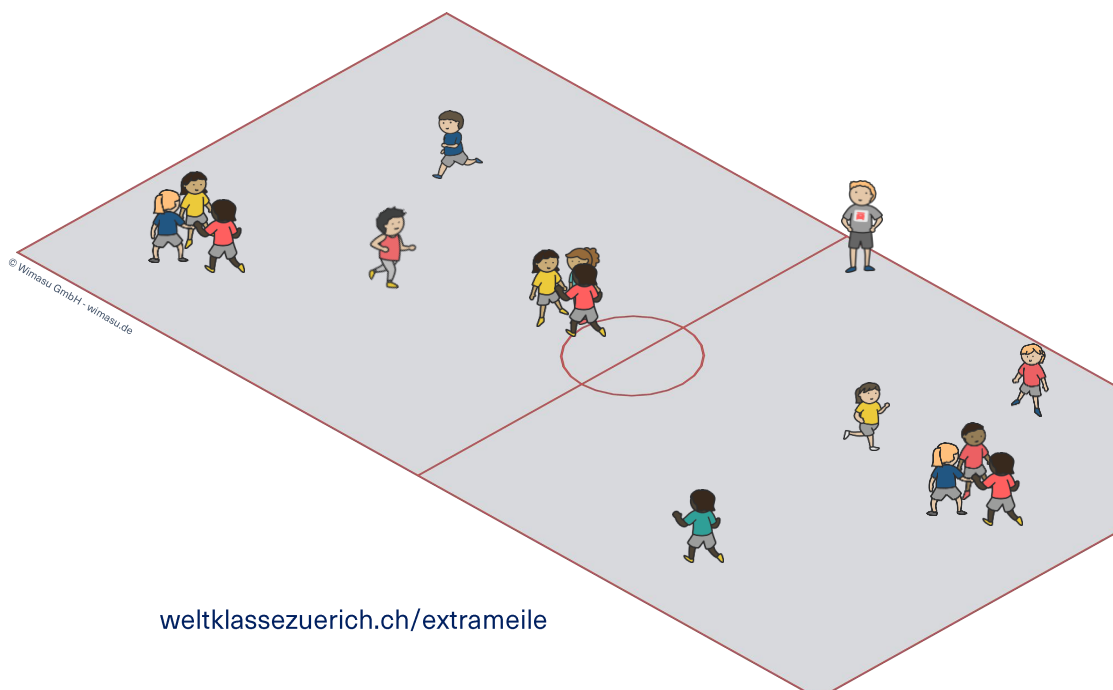
Variante

Tous les élèves dribblent (basket-ball, handball) ou conduisent la balle (football, unihockey) librement dans la salle. Au signal de l'enseignant(e), ils doivent se regrouper le plus rapidement possible en groupes de la taille annoncée.

Astuce

Pour la dernière consigne, l'enseignant(e) annonce une taille de groupe correspondant à la composition des équipes nécessaires pour le jeu suivant. Les élèves se regroupent alors spontanément, ce qui permet une répartition aléatoire des équipes.

Si la répartition n'est pas parfaitement équilibrée, les élèves restants sont intégrés dans les différents groupes. L'enseignant(e) peut intervenir si nécessaire afin d'ajuster et d'assurer des équipes équilibrées.



ÉCHAUFFEMENT : « ZIG-ZAG-ZUG »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 7 minutes

Âges : 3H-5H

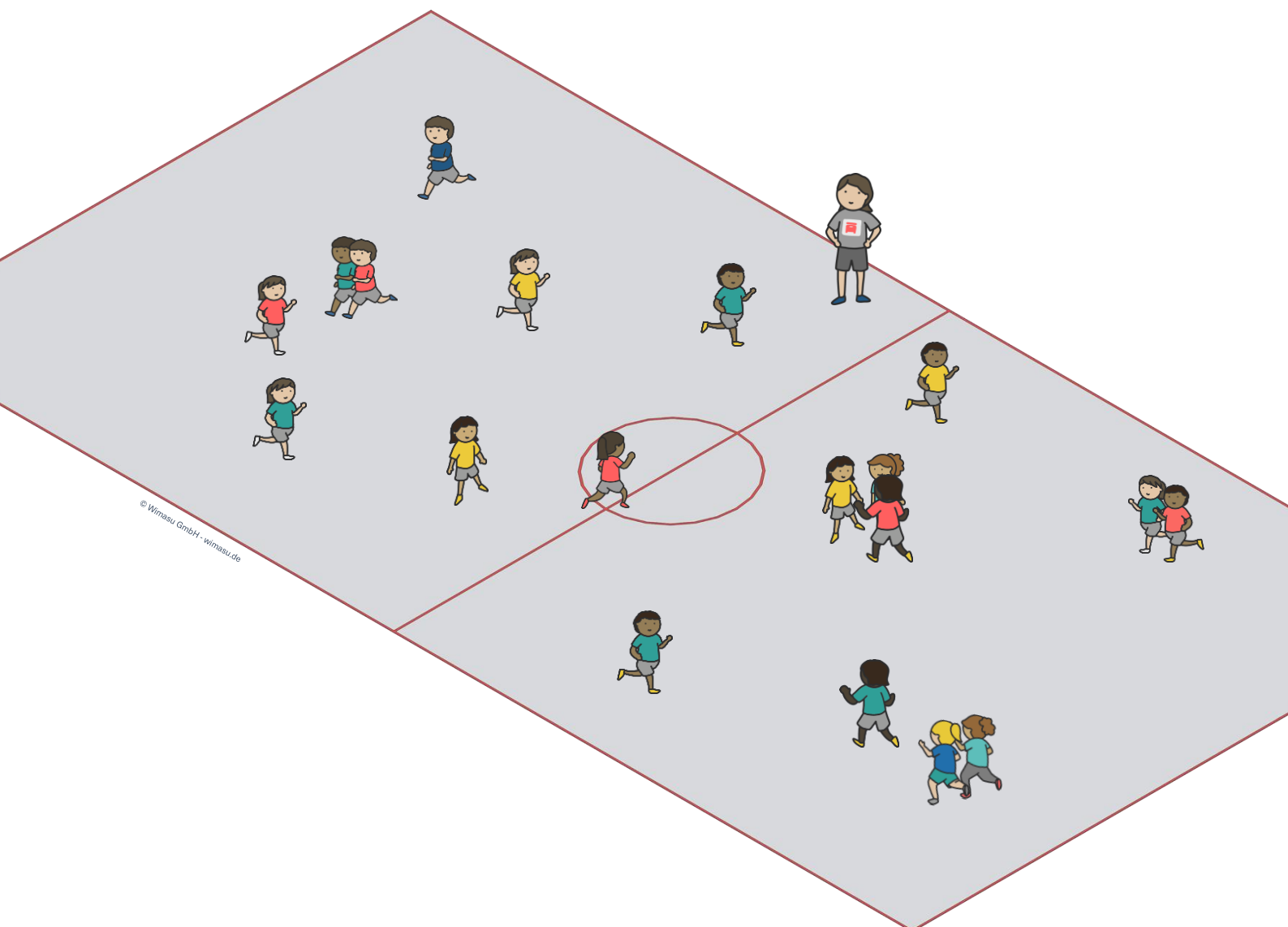
Matériel

Aucun

Comment ça marche ?

Trois équipes de deux élèves jouent le rôle des « attrapeurs ». Lorsqu'un élève est attrapé par un duo, chacun des trois élèves forme un groupe en plaçant un pied au centre. Ensemble, ils disent : « Zig-Zag-Zug », tout en choisissant de laisser leur pied au centre ou de le retirer. L'élève qui se retrouve seul est « chanceux » et est libéré. Les deux autres reformment alors une nouvelle paire d'attrapeurs.

Si les trois élèves ont tous laissé ou tous retiré leur pied au centre, la formule est répétée ensemble jusqu'à ce qu'une paire se forme. Par souci d'équité, le duo d'attrapeurs ne se dirige pas immédiatement vers l'élève libéré.



© Wimsau GmbH - wimsau.de

ÉCHAUFFEMENT : « LES CONTREBANDIERS »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : env. 10 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H, 9H-11H

Matériel

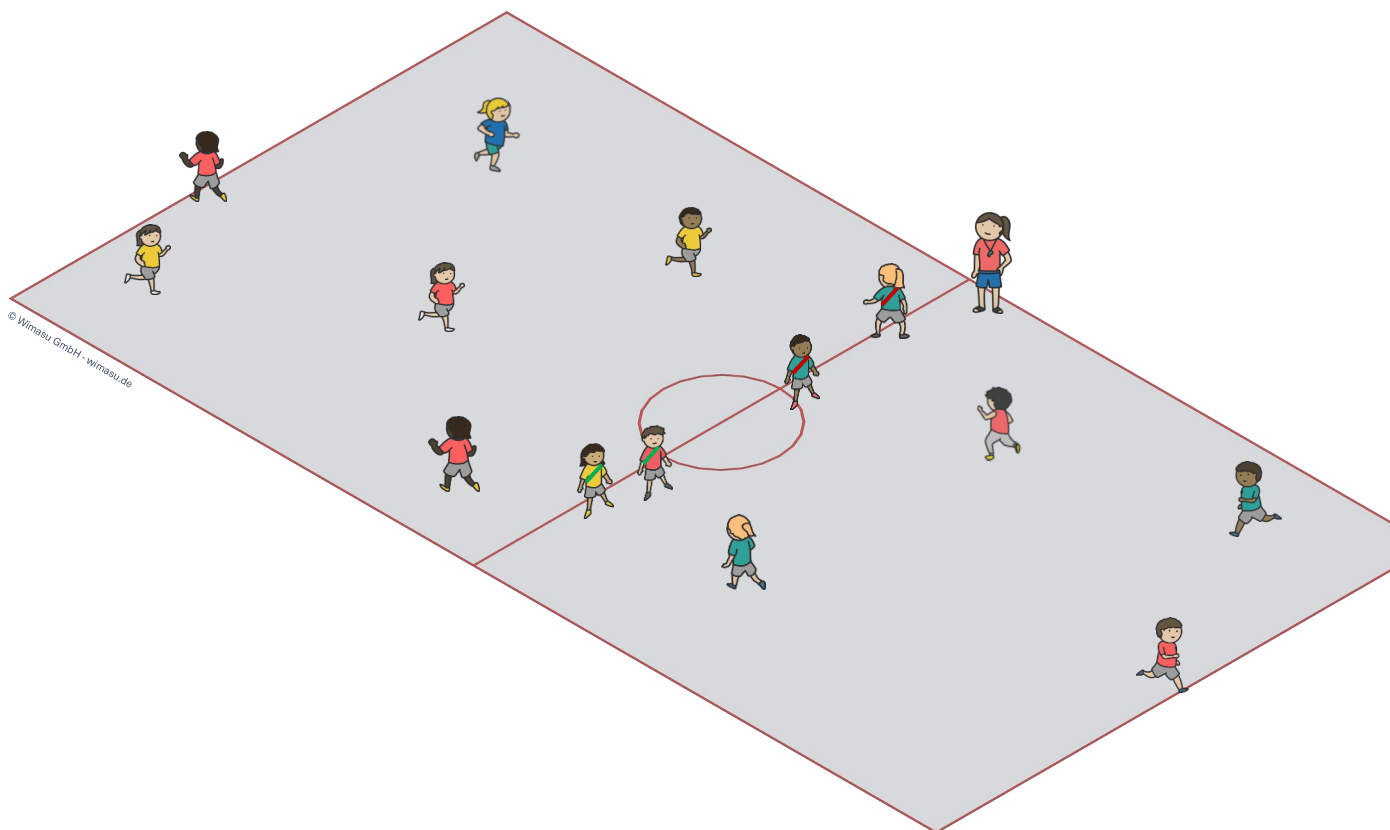
- Sautoirs de couleur
- (Balles)
- (Petits objets comme des briques Lego ou des cartes de Jass)
- (Cerceaux)

Comment ça marche ?

1 à 4 gardes-frontières se placent sur la ligne médiane de la salle. Les contrebandiers se regroupent d'un côté et tentent de rejoindre l'autre côté en touchant le mur avec le pied ou la main, avant de revenir en courant. À chaque traversée réussie sans être touché, l'équipe des contrebandiers marque un point. Après 4 minutes, de nouveaux gardes-frontières prennent le relais.

Variantes

- Chaque élève dispose d'une balle. Les contrebandiers dribblent (basket-ball, handball) ou conduisent la balle (football, unihockey) à travers la salle.
- Les gardes-frontières défendent dans une zone définie et non plus uniquement sur la ligne médiane.
- Des objets (briques Lego, cartes de Jass, etc.) sont placés d'un côté de la salle. Les contrebandiers doivent en transporter un à la fois et le déposer dans une réserve (cerceau) de l'autre côté. Si un élève est attrapé avec un objet pendant la traversée, l'objet est remis aux gardes-frontières. Quel élève ou quelle équipe récupère le plus d'objets et devient le meilleur contrebandier ?



ÉCHAUFFEMENT : « COURSE EN SLALOM »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 8 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H, 9H-11H

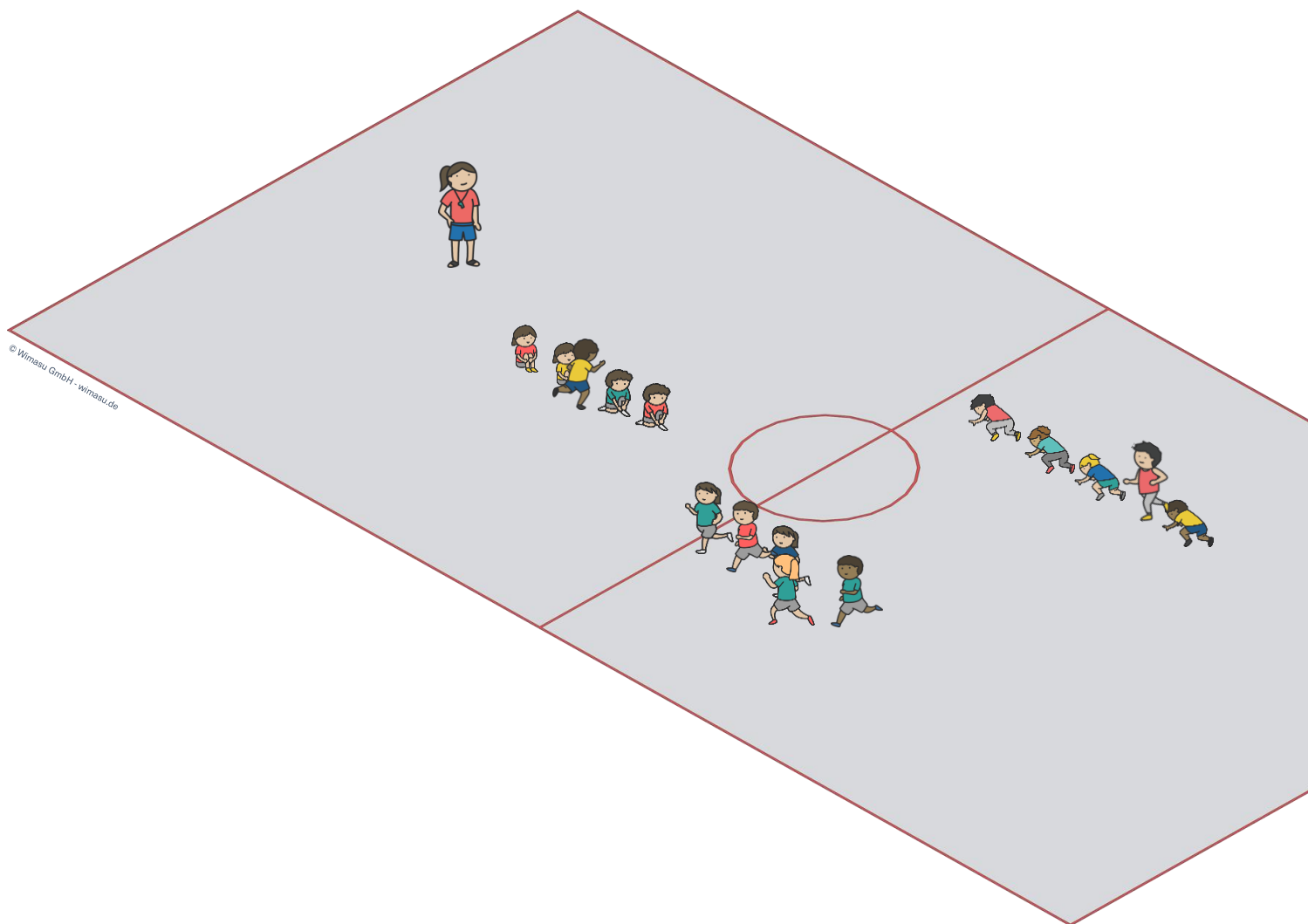
Matériel

Aucun

Comment ça marche ?

Les élèves sont répartis en équipes et se placent en colonne. Ils se déplacent ensemble dans la salle. Le premier de chaque colonne choisit le mode de déplacement (en avant, en arrière, sur le côté, en rampant, en sautant, etc.), que tous les autres membres de l'équipe imitent.

Seul le dernier élève ne suit pas ce mode de déplacement : il slalome entre ses camarades pour remonter la colonne jusqu'à se placer en tête. Une fois arrivé devant, il propose à son tour un nouveau mode de déplacement, et le jeu se poursuit ainsi.



ÉCHAUFFEMENT : « COURIR AVEC LEO LETZI »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : 3–15 minutes

Âges : 3H-5H, 6H-8H

Matériel

- Modèle « Mon Leo Letzi » (voir annexe)
- Crayons de couleur

Comment ça marche ?

« Courir avec Leo Letzi » est un jeu d'échauffement dans lequel les élèves découvrent la mascotte de Weltklasse Zürich, Leo Letzi, et peuvent donner de la couleur à ce lion. Les élèves ont d'ailleurs l'occasion de rencontrer Leo Letzi en vrai lors de l'événement de clôture de l'« Extrameile ».

Pour pouvoir colorier une partie du corps ou un vêtement de Leo Letzi, les élèves doivent courir un certain nombre de minutes (voir modèle en annexe). Chaque élève se fixe un objectif individuel de minutes qu'il va courir pour s'échauffer (en cercle dans la salle, autour d'un demi-terrain de football, etc.). En fonction du temps couru sans interruption, l'élève peut colorier la partie correspondante de son lion (directement après avoir couru ou à la fin de la leçon de sport).

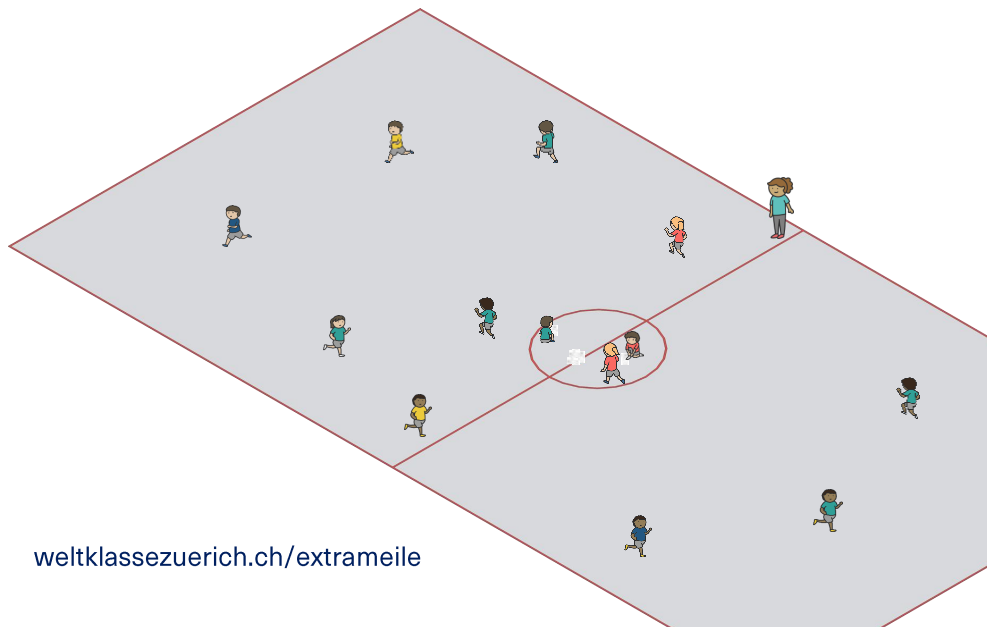
L'objectif est de compléter progressivement le coloriage de Leo Letzi jusqu'à la fin du projet « Extrameile ». Cela peut se faire pendant les leçons d'éducation physique ou en dehors du cadre scolaire, où les élèves peuvent être encouragé à aller courir de manière autonome pour compléter leur dessin.

Variantes

- Au lieu d'une seule course, définir une durée durant laquelle les élèves peuvent effectuer plusieurs courses individuelles (par exemple, 10 minutes au total : certains courent sans interruption, d'autres en plusieurs fois avec des pauses).
- Définir à l'avance les parties du corps ou les vêtements qui doivent être « courus ».
- Les élèves fixent eux-mêmes leurs objectifs de durée de course pour les différentes parties à colorier.

Astuce

Les élèves qui ont déjà terminé peuvent commencer à mettre en place le jeu suivant !



ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

« Sports »

Football	Tennis	Athlétisme	Tennis de table
Lutte	Ski	Volleyball	Ballet
Basketball	Hockey	Boxe	Voile
Snowboard	Fitness	Danse	Handball

ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

« Disciplines de l'athlétisme »

Sprint	Lancer du javelot	Lancer du disque	Saut à la perche
Lancer du poids	3000 mètres steeple	Saut en longueur	Concours multiple
Triple saut	Relais	Lancer du marteau	Marathon
Saut en hauteur	Course de haies	Course de fond	Course

ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

Vide (modèle personnalisable)

ANNEXE : FICHE DE TRAVAIL « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

À remplir

MON « LEO LETZI »

Prénom : _____



Yeux : 1 minute
Chaussures : 2 minutes
Bras : 3 minutes

Crinière : 1 minute
Jambes : 2 minutes
Nez : 3 minutes

Oreilles : 1 minute
Langue : 2 minutes
Pantalon : 3 minutes

T-shirt : 7 minutes

MON « LEO LETZI »

Prénom : _____



Yeux : 1 minute
Chaussures : 2 minutes
Bras : 3 minutes

Crinière : 1 minute
Jambes : 2 minutes
Nez : 3 minutes

Oreilles : 1 minute
Langue : 2 minutes
Pantalon : 3 minutes

T-shirt : 7 minutes

MON « LEO LETZI »

Prénom : _____



Yeux : 1 minute
Chaussures : 2 minutes
Bras : 3 minutes

Crinière : 1 minute
Jambes : 2 minutes
Nez : 3 minutes

Oreilles : 1 minute
Langue : 2 minutes
Pantalon : 3 minutes

T-shirt : 7 minutes

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch