

**MODULE
ÉCHAUFFEMENT
-
9H-11H**

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 9H à 11H 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 « 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

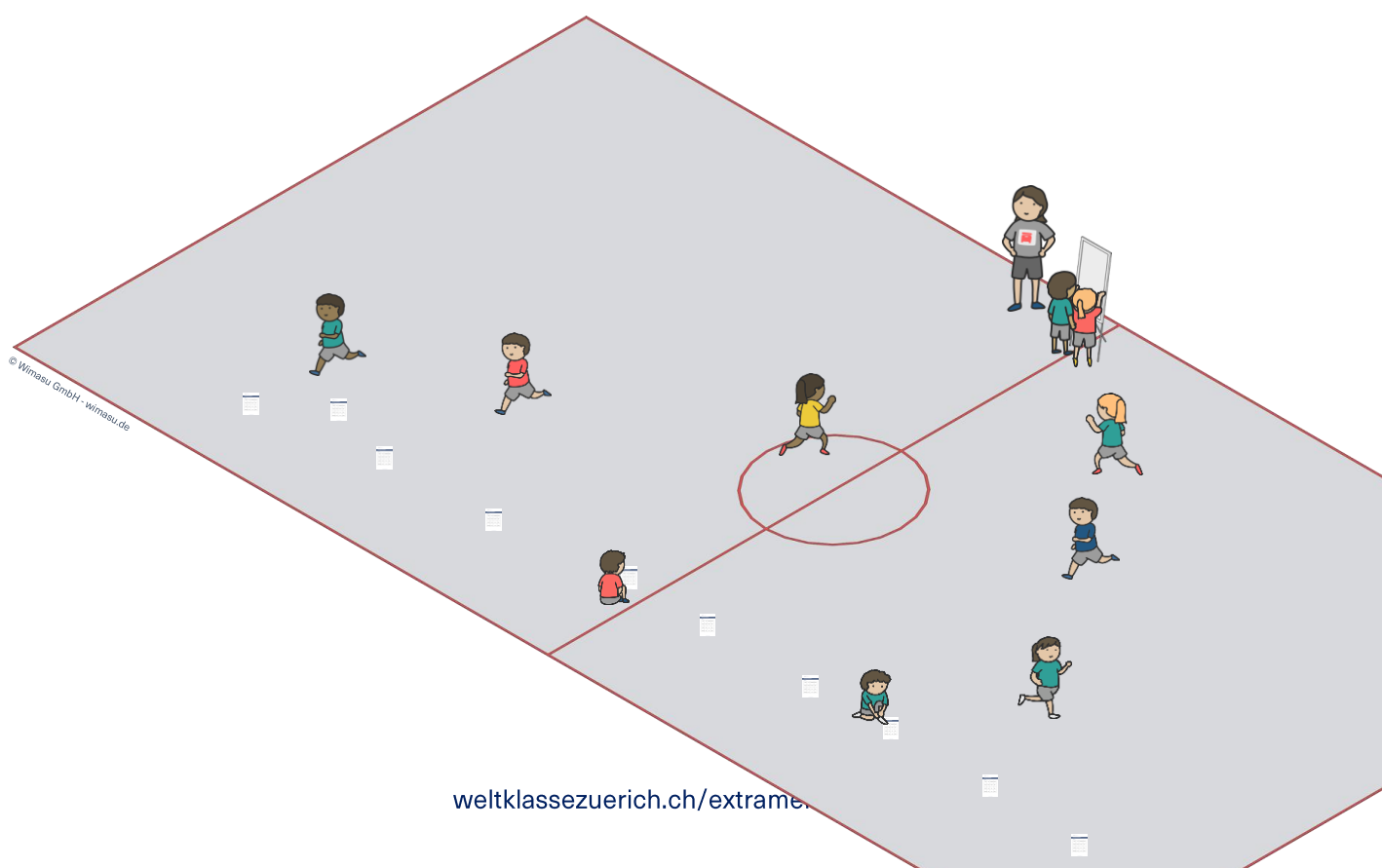
Comment ça marche ?

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 : « LA COURSE DES 16 POTEAUX »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

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

Âges : 9H-11H

Matériel

- Poteaux
- Balles en mousse

Comment ça marche ?

Avec des poteaux, on délimite un carré autour du cercle central ou d'un autre cercle. Le cercle central a un diamètre d'environ 2 à 3 m, et les côtés du carré mesurent environ 10 à 15 m.

Coureurs contre 2 à 4 lanceurs :

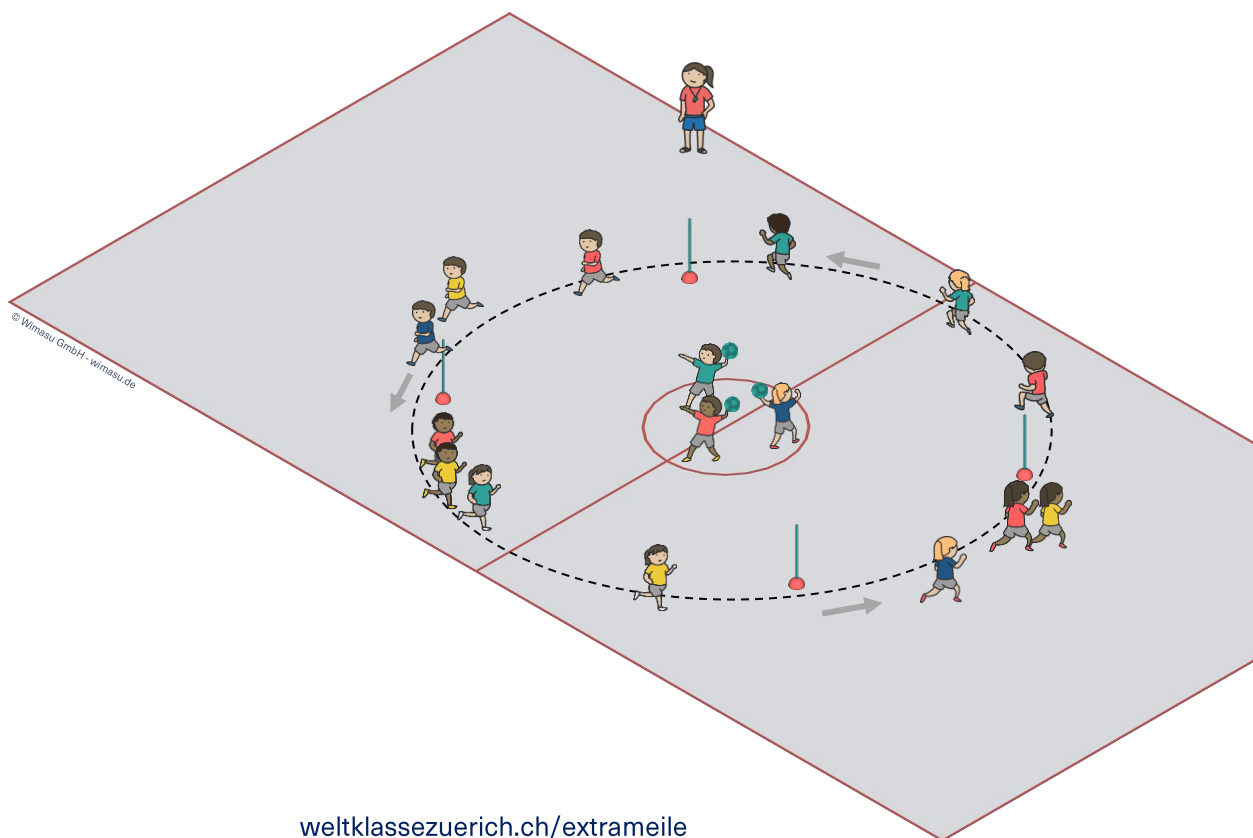
Les coureurs se déplacent à l'extérieur du carré, autour des poteaux, et comptent individuellement chaque poteau dépassé. Pendant ce temps, les lanceurs, placés dans le cercle central avec une balle chacun, tentent de toucher les coureurs.

Lorsqu'un coureur est touché, il doit recommencer son décompte à zéro. Les lanceurs ne peuvent effectuer leurs lancers que depuis l'intérieur du cercle central.

Dès qu'un coureur réussit à passer devant 16 poteaux sans être touché, il échange son rôle avec un des lanceurs. Les lanceurs sont ensuite remplacés à la fin de chaque manche chronométrée.

Variante

Lors de plusieurs manches, avec des lanceurs renouvelés, différentes formes de déplacement peuvent être imposées aux coureurs (par exemple : courir en avant, en arrière, latéralement, à quatre pattes, ou encore dans les deux sens).



ÉCHAUFFEMENT : « LES CONTREBANDIERS »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

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

Âges : 3H-5H, 6H-8H, 9H-11H

Matériel

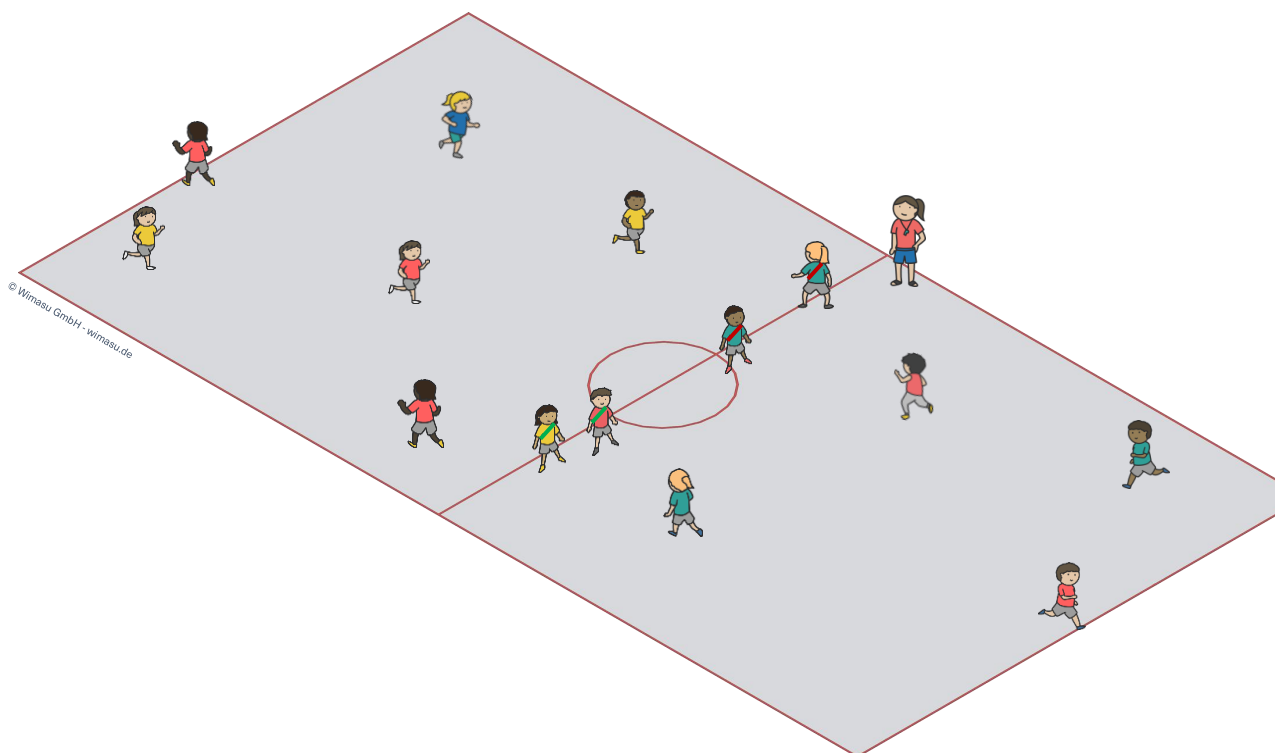
- Sautoirs de couleur
- (Balles)
- (Petits objets comme des briques Lego ou des cartes de Jass)
- (Cerceaux)

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

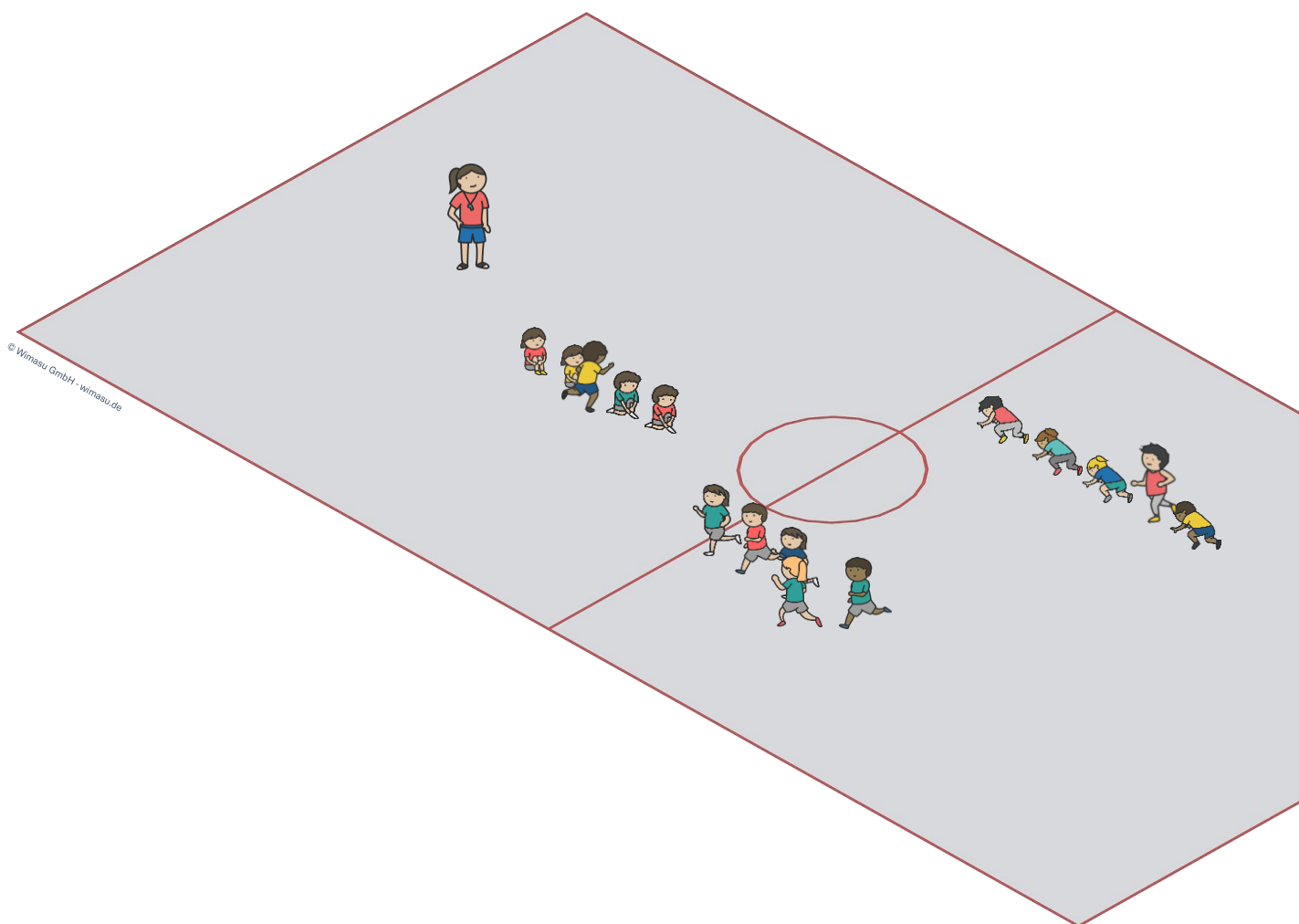
Matériel

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 : « LA COURSE DES COMBINAISONS »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

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

Âges : 6H-8H, 9H-11H

Matériel

- Cônes ou plots (différentes couleurs ou numéros)

Comment ça marche ?

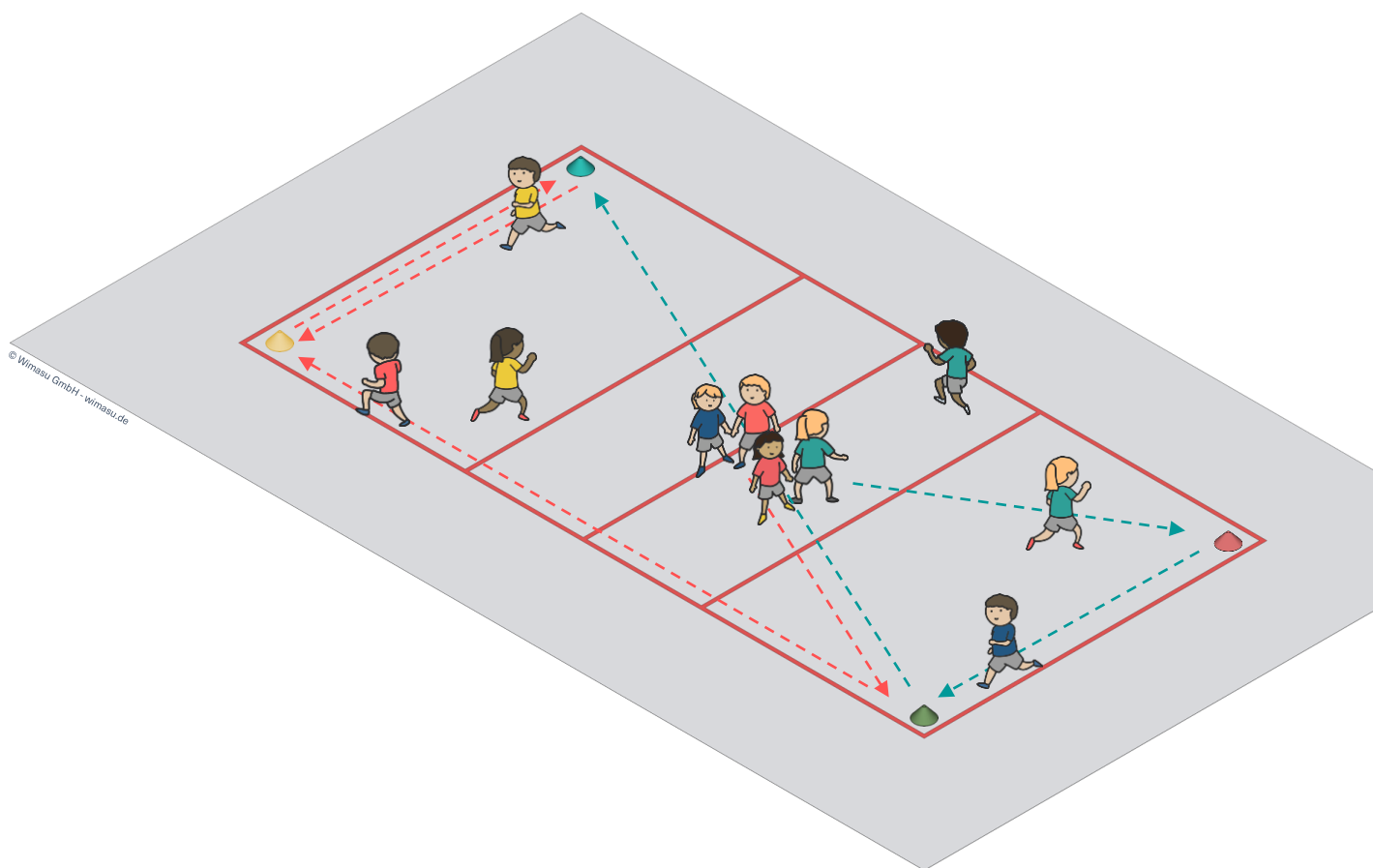
Dans chaque coin du terrain de volleyball se trouve un cône de couleur (bleu, jaune, vert, rouge). Le départ s'effectue par deux élèves dans le cercle central. Le premier élève court successivement vers trois cônes de couleur (par exemple : jaune – vert – bleu).

Le deuxième élève reproduit la même combinaison et y ajoute ensuite un nouveau cône. Le premier élève reprend alors le parcours des quatre cônes dans le bon ordre, en ajoutant à son tour un cinquième cône, et ainsi de suite.

Un même cône peut être utilisé plusieurs fois dans une séquence. En cas d'erreur, l'élève recommence avec une nouvelle combinaison.

Variante

On peut également utiliser des cônes avec des numéros (par ex. 1-8), ce qui permet de créer davantage de combinaisons.



ÉCHAUFFEMENT : « COURSE-DISCUSSION »

Intensité :     

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

Âges : 6H-8H, 9H-11H

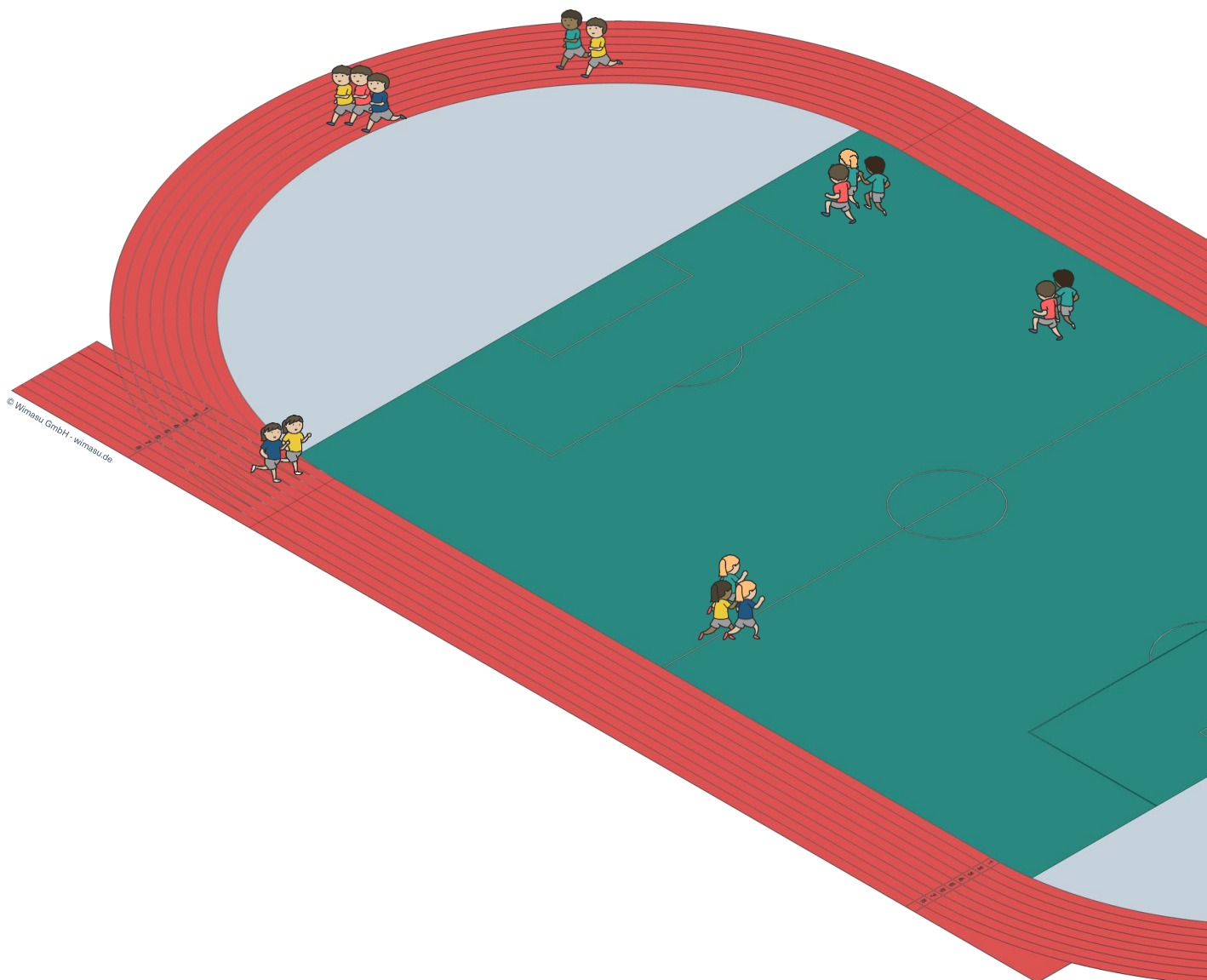
Matériel

Aucun

Comment ça marche ?

Les élèves reçoivent la consigne de courir sur un parcours qu'ils connaissent, en équipe de deux ou trois, à une vitesse adaptée pour pouvoir discuter facilement entre eux. Ils peuvent ainsi se raconter leur journée, leur week-end, leurs vacances ou discuter en langues étrangères.

La course peut aussi être réalisée en salle, mais elle est mieux adaptée à un parcours en extérieur ou dans l'enceinte de l'école. Le parcours de l'« Extrameile » peut par exemple être utilisé.



ÉCHAUFFEMENT : « LA BALLE LIBÉRATRICE »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

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

Âges : 9H-11H

Matériel

- Balles
- Sautoirs de couleur

Comment ça marche ?

Deux à cinq chasseurs, selon la taille de la classe, tentent d'attraper les autres élèves. Lorsqu'un élève est touché, il doit prendre la position de pompes (les élèves moins à l'aise peuvent poser les genoux au sol). Il est libéré lorsqu'un élève encore libre fait rouler une balle sous son corps.

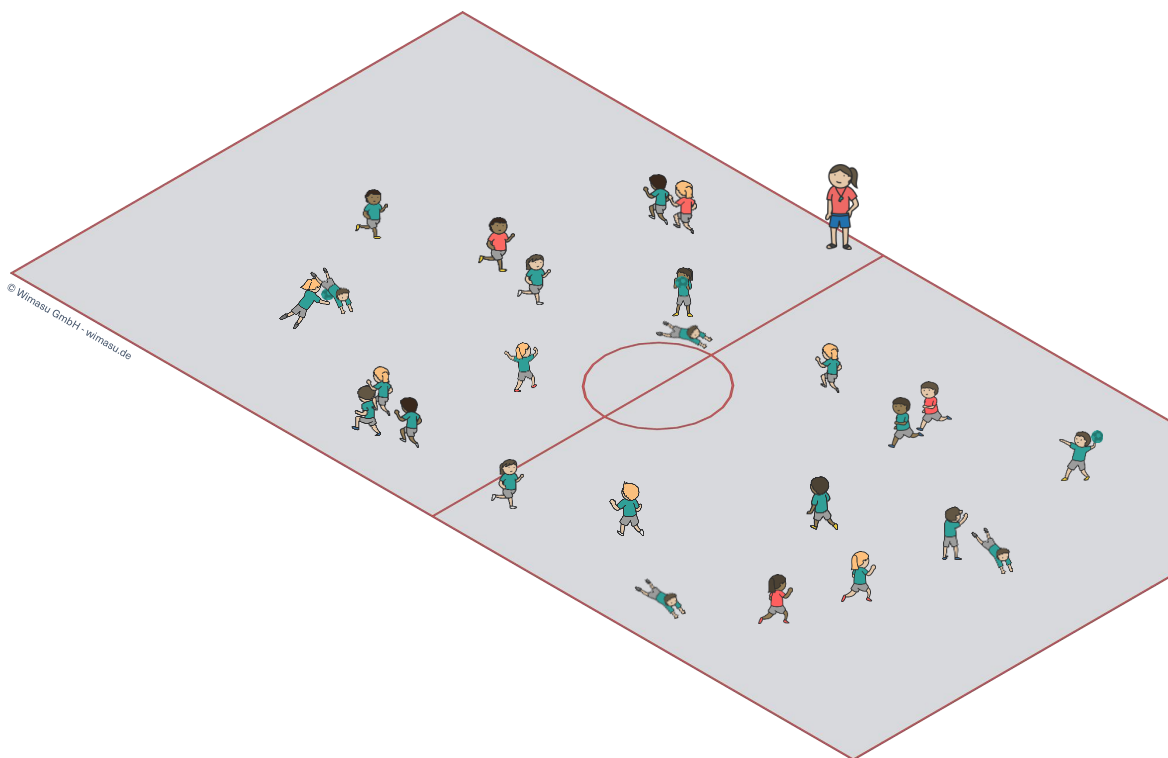
Objectif : les chasseurs doivent réussir à attraper tous les élèves dans un temps donné (environ une minute de jeu).

Variantes

- Les élèves libres peuvent se faire des passes avec les balles afin de parcourir plus rapidement les distances et de libérer les prisonniers plus rapidement
- Faire varier le nombre de chasseurs
- Faire varier le nombre de balles

Astuces

- Plus il y a de chasseurs, plus les autres élèves doivent se déplacer
- Moins il y a de chasseurs, plus ils doivent se déplacer
- Moins il y a de balles en jeu, plus les prisonniers restent capturés longtemps
- Recommandation : 1 chasseur pour 5 à 6 élèves



ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

« Sports »

Football	Badminton	Tennis	Canoë	Athlétisme	Tennis de table
Lutte suisse	Surf	Ski	Saut d'obstacles	Volleyball	Ballet
Basketball	Skateboard	Hockey	Kayak	Boxe	Voile
Snow-board	Rugby	Fitness	Golf	Danse	Handball
Tir à l'arc	Saut à ski	Taekwondo	Aviron	Escalade	Baseball
Vélo	Judo	Haltérophilie	Lutte	Escrime	Triathlon

ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

« Termes de l'athlétisme »

Sprint	Départ	Lancer du javelot	Ligne d'arrivée	Lancer du disque	Saut à la perche
Lancer du poids	Weltklasse	3000 mètres steeple	Diamond League	Saut en longueur	Concours multiple
Triple saut	Piste	Relais	Stade	Lancer du marteau	Marathon
Saut en hauteur	Impulsion	Course de haies	Élan	Course de fond	Courir
Disquali- fication	Chaussures à pointes	Lancer de la balle	Chrono- métrage	Centimètre	Bac à sable
Vent contraire	Starting- block	Chrono- mètre	Atterris- sage	Mètre ruban	Faux départ

ANNEXE : MODÈLE « LA COURSE DE LA MÉMOIRE »

Vide (modèle personnalisable)

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

Tu te souviens de tout ?

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch