



SPE
E.P.S

**LYCEE ALBERT CAMUS
MOURENIX**



TRAVAIL A FAIRE

1. Lire les différents documents du site.
2. Remplir la feuille ci-après et la remettre au professeur le jour de votre passage pour animer l'échauffement. Soignez la présentation.
3. Vous pouvez créer de nouveaux exercices, chercher et apporter de nouveaux documents pour enrichir le dossier.

OBJECTIFS DE CE TRAVAIL :

- 1- Faire réfléchir les élèves sur l'utilité d'un échauffement.
- 2- Etre capable prendre en charge son échauffement dans le futur.
- 3- Savoir qu'il faut mettre son corps à température.
- 4- Savoir qu'il faut s'étirer (articulation, muscles).
- 5- Etre capable de s'exprimer devant un groupe.

Merci et bon courage.



Echauffement

SPE EPS au Lycée

MISE EN PLACE DE CET ECHAUFFEMENT:

D'une séance à l'autre, nous demandons dans un 1^{er} temps à deux élèves de la classe de préparer l'échauffement pour la semaine suivante. Ce travail peut ensuite s'individualiser. Les élèves disposent d'informations sur le site du lycée et d'une fiche qu'ils devront remplir (voir en annexe) afin de les aider à préparer leur échauffement. S'ils éprouvent des difficultés, ils disposent d'une semaine pour nous en parler, ou demander à leurs camarades qui sont déjà passés.

Lors de la conduite de l'échauffement, nous partageons la classe en deux et les élèves " meneurs " se voient confier la responsabilité de l'échauffement pour une moitié de classe chacun. Il est important d'être vigilant sur le comportement des élèves du groupe lors de la menée de l'échauffement, afin de sécuriser et de rassurer au maximum l'élève responsable de cet échauffement.

A la fin, nous rassemblons les élèves et nous procédons à un bilan collectif, afin de faire verbaliser les élèves sur les points négatifs et positifs, cela leur permet de mieux se rendre compte de ce qu'il faut faire et pas faire. L'échauffement est évalué, chacun peut passer plusieurs fois dans l'année.

BILAN

Il nous paraît donc important de réserver 10 à 15 minutes au début des cours de deux heures pour travailler sur l'échauffement.

La première année (1^{ère}) nous insisterons sur la cohérence des exercices proposés au regard de l'activité, des différentes parties, de leur intensité... la deuxième année (terminale), nous compléterons ce travail en ciblant un peu plus sur l'expression orale des élèves, l'animation et la gestion du groupe.

Echauffement SPE EPS



Nom Prénom :

Classe :

ACTIVITE :.....

Nom Prénom :

Date :.....

	<u>Phases</u>	<u>Description :</u> Exercices proposés	<u>Organisation et gestion :</u> matériel, dessin Conseils donnés, Durée, Temps, répétitions...	<u>Pourquoi ?</u> Justifications théoriques
Entrer dans l' activité	1. Cardio-respiratoire Déplacements variés, courses....			
Se préparer à l' activité	2. Mobilisation articulaire et étirements Noms des articulations/muscles			

	<u>Phases</u>	<u>Description :</u> Exercices proposés	<u>Organisation et gestion :</u> matériel, dessin Conseils donnés, Durée, Temps, répétitions...	<u>Pourquoi ?</u> Justifications théoriques
Se préparer à l' activité	3. Renforcement musculaire Noms des muscles			
Etre dans l' activité	4. Echauffement spécifique Quels exercices /activité....			
BI LA Z				