

Sujet / thématique à traiter Santé/ Acteur :

Entrée dans l'activité / Echauffement

Pourquoi ? Quels enjeux ?

La méconnaissance des caractéristiques et des besoins d'un muscle à l'effort provoque un désintérêt pour l'échauffement, par manque de sens, pour l'élève. L'échauffement peut être considéré comme une perte de temps.

Préparer son corps, à un effort physique, en réduisant le risque de blessures. Être performant tout en préservant son capital santé.

Moment clés / investissement des élèves, phase d'accroche _ contenus spécifiques / autonomie

Démarches pédagogiques / expériences signifiantes des élèves / contenus :

SENS : L'élève doit savoir/connaître les justifications/raisons de ce qu'il fait.

S'échauffer pour une meilleure **efficacité** (plasticité musculaire : plus un muscle est chaud, plus il se raccourci et s'allonge facilement et rapidement. Réactiver les programmes moteurs (système nerveux fonctionnement optimal vers 38, 39°C)

S'échauffer pour garantir sa **santé/sécurité** (Préparer les articulations, ...)

Proposer un catalogue aux élèves pour qu'ils puissent réaliser des choix « éclairés » en fonction des besoins et envies = parcours personnel/individualisé.

3 grands moments (mise en activité, étirements dynamiques/préparation articulaire, partie spécifique)

ACPPer (**Adapté** par rapport aux élèves et au contexte, **Complet** : 3 principes en continu, **Progressif** _ du général au spécifique, intensité, **Personnalisé** : choix/ envies et besoins plus ou moins identifiés)

Contraintes / limites / nuances / valorisation positive :

Approche en termes de niveau de maîtrise plutôt que cyclée.

Etapes/points de passages : Se connaître, connaître les besoins de l'activité déterminant la partie spécifique (groupes musculaires concernés, intensité, souplesse, ...), tenir compte des conditions externes (température, moment de la journée, ...)

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

Manuel d'entraînement 4^{ème} édition Jürgen WEINECK édition VIGOT 2005

e-nov EPS n°16 janvier 2019 Damien BENETEAU *Pour une pédagogie de la communication*

FICHE ENTREE DANS L'ACTIVITE / ECHAUFFEMENT

Aider l'élève :

- A travers des repères simples, comme l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la température corporelle, à structurer son échauffement en respectant le principe de progressivité.
- A donner du sens à l'échauffement comme rempart contre les blessures en travaillant sur les propriétés musculaires :
 - L'élasticité joue le rôle d'amortisseur supprimant les chocs, évitant les accidents et améliorant le rendement.
 - La vitesse de conduction nerveuse augmente donc la vitesse des réflexes, la précision des mouvements et la capacité de coordination augmentent
 - Identifier des faiblesses musculaires et proposer des exercices pour y remédier

OBJECTIF fin de cycle : Structurer un échauffement en fonction de l'activité physique réalisée, en tenant compte de ses faiblesses.

Moment 1 : Mise en activité, élévation température corporelle
Identifier les conditions externes (moment de la journée, température)
Moment 2 : Etirements dynamiques
Moment 3 : Echauffement spécifique
Identifier les besoins de l'activité sportive

Compétences			
Savoir préparer son corps en fonction des caractéristiques de l'effort à réaliser			
Maîtrise insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
Incapacité à réaliser un échauffement seul.	Capacité de faire un échauffement général mais la méconnaissance des indicateurs objectifs empêche de rentrer dans la spécificité de l'effort à venir	Utilisation d'indicateurs objectifs pour cibler son échauffement. Manque de précision pour rentrer dans la spécificité de l'effort à fournir	Connaissance et utilisation des indicateurs objectifs pour adapter seul l'échauffement aux caractéristiques de l'effort physique à réaliser
L'échauffement est adapté			
Maîtrise insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
L'élève demande des adaptations aux autres élèves	L'élève adapte le dynamisme au climat et allonge le temps des exercices	L'élève adapte l'étape spécifique en fonction des objectifs fixés par le professeur	L'élève s'adapte aux spécificités de l'activité et au contexte (fatigue, courbatures)
L'échauffement est complet et personnalisé			
Maîtrise insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
L'élève réalise partiellement son échauffement. Des moments d'inaction prédominent	L'élève réalise l'étape générale en s'appuyant sur le professeur et/ou les élèves	L'élève réalise les différentes étapes de l'échauffement en choisissant les modalités en fonction de ses envies	L'élève tient compte de ses besoins et de ceux de l'activité à suivre en choisissant les modalités parmi les propositions (catalogue) ou en propose de nouvelles.