

Le manège des articulations

échauffement

tous ensemble

Cet échauffement permet de solliciter les articulations et de les préparer au mouvement. De plus, il favorise la circulation sanguine et tout en entretenant la souplesse, il prévient les mauvaises habitudes posturales. Comme l'attention est portée sur chaque articulation, l'enfant reste connecté à ses sensations. C'est un échauffement à la fois corporel et mental à pratiquer avant toute activité physique.

Manège de la tête : debout, dans la posture du cavalier, fais tourner ta tête au ralenti d'un côté, puis de l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège du cou.

Manège des épaules : fais tourner tes épaules dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège des épaules.

Manège des coudes : fais tourner tes coudes dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège des coudes.

Manège des poignets : fais tourner tes poignets dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège des poignets.

Manège du bassin : fais tourner ton bassin dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège du bassin.

Manège des genoux : fais tourner tes genoux dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans le manège des genoux.

Manège des chevilles : tiens-toi sur un pied et fais tourner la cheville du pied qui n'est pas posé par terre, dans un sens, puis dans l'autre ; tiens-toi sur l'autre pied et fais tourner l'autre cheville dans un sens, puis dans l'autre. Sens bien ce qui se passe dans chacune de tes chevilles.



L'échauffement du coureur

échauffement

tous ensemble

Ce type d'échauffement met en condition l'enfant sur les plans cardio-pulmonaire, musculaire et articulaire. L'enfant s'amuse à retrouver les actions motrices et à enchaîner plus facilement et rapidement les séquences.

Chaque numéro correspond à une action motrice exercée pendant 1 minute environ pour chacune, l'ordre définit une séquence à chaque fois différente. Écoute bien le numéro qui correspond à ce que tu vas faire : es-tu prêt à bouger ?

- Au ①, cours sur place... STOP !
- Au ②, sautille sur place... STOP !
- Au ③, fléchis tes jambes plusieurs fois de suite... STOP !

Reprends cet enchaînement en te rappelant bien les numéros de chaque exercice : 1, 2, 3. Puis, fais l'échauffement dans un autre ordre en respectant chacune des étapes : 3, 1, 2... 1, 3, 2... 2, 1, 3.



La gym du vélo

échauffement

tous ensemble

Ce mouvement est efficace pour mobiliser les articulations des jambes, muscler la sangle abdominale et affiner la taille. Il est ludique car le mouvement de pédalage plaît aux enfants. Lorsqu'on le pratique en alternant les vitesses, il est très bon pour le système cardio-vasculaire et active la circulation sanguine.

- 1 Couche-toi, le dos sur le tapis, jambes fléchies, pieds au sol, et enlace les doigts de tes deux mains derrière la tête.
- 2 Amène les genoux vers la poitrine et lève le haut de ton corps sans tirer sur le cou.
- 3 Fais comme si tu pédalais sur un vélo tout en plaquant bien ton dos au sol. Respire profondément comme si tu montais une côte.
- 4 Maintenant, tu vas enclencher les vitesses : à chaque fois que tu entends la consigne « vitesse rapide », « vitesse moyenne » ou « vitesse lente », tu adaptes ta vitesse. C'est parti !
- 5 Tu t'arrêtes en bout de course et te reposes dans la première position, jambes fléchies.



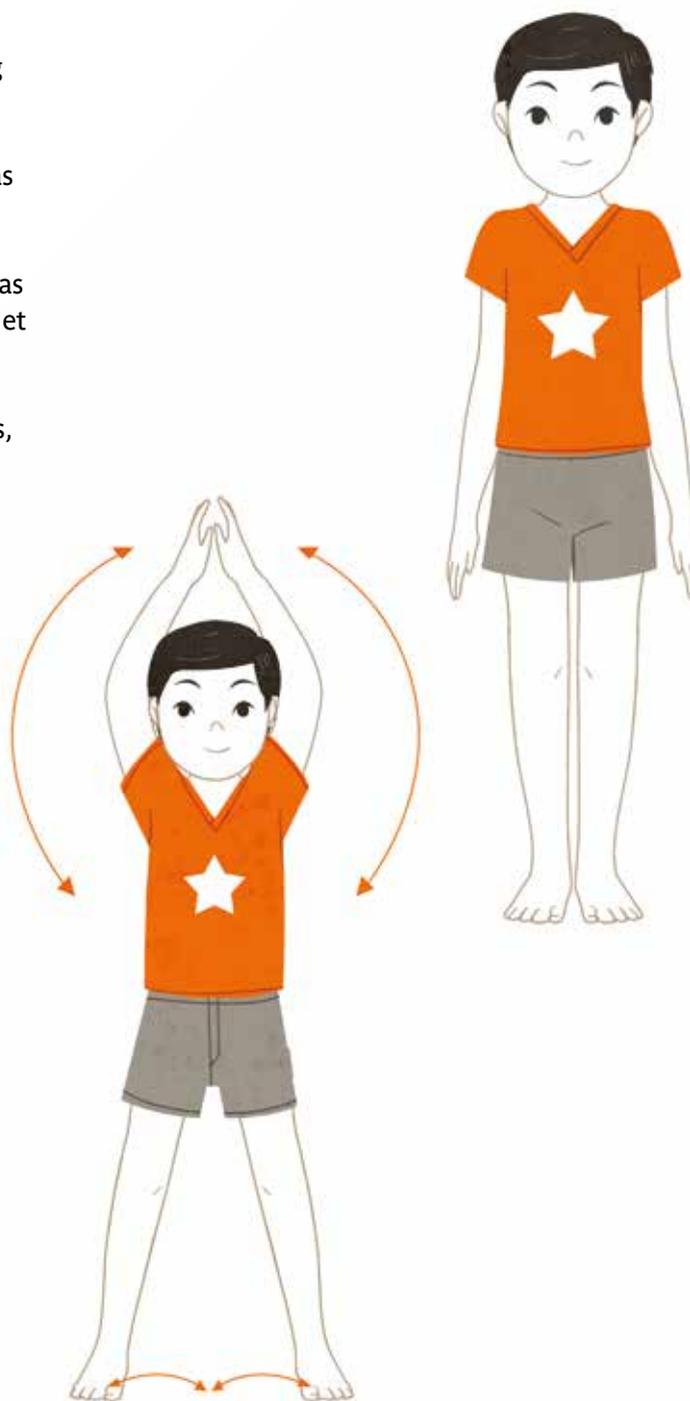
Le Jumping Jack

échauffement

tous ensemble

Le Jumping Jack est un mouvement de fitness simple qui consiste à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes. Il permet de muscler l'ensemble du corps tout en brûlant des graisses. La coordination-dissociation que demande cet exercice est élaborée pour un jeune enfant. Avec de l'entraînement, les plus petits seront eux aussi capables de le réaliser.

- 1 Tu es en position debout, les pieds joints, les bras le long du corps.
- 2 Réalise un saut en écartant à la fois les jambes et les bras jusqu'à faire se toucher tes mains au-dessus de ta tête.
- 3 Réalise un second saut en resserrant les jambes et les bras afin de retrouver ta position de départ. Garde le corps droit et gainé (abdominaux contractés).
- 4 Une fois que tu as bien coordonné tes bras et tes jambes, enchaîne plusieurs sauts.
- 5 Côté respiration, inspire lors du saut écart et souffle lors du deuxième bond.

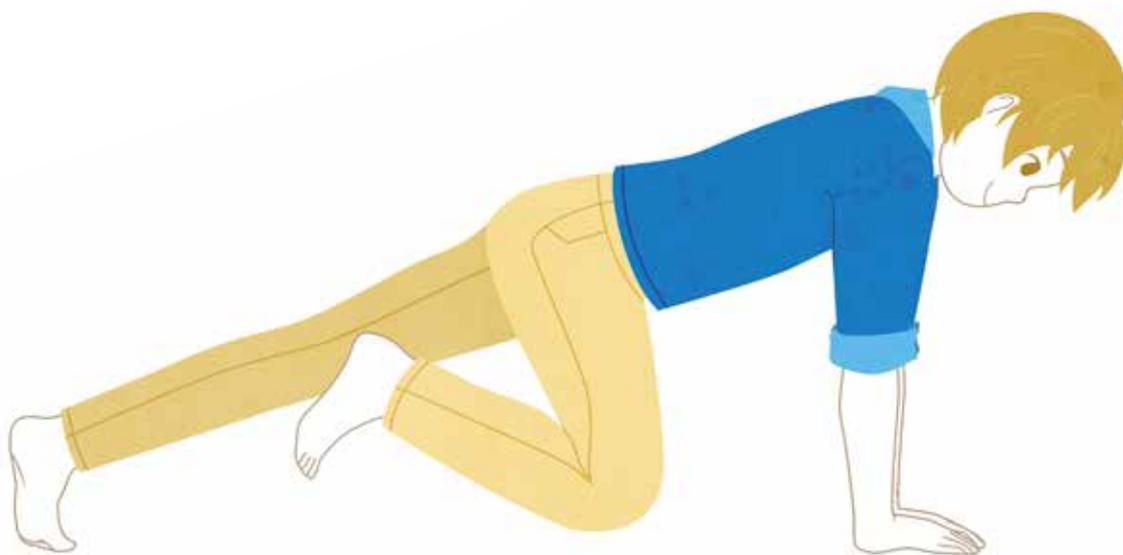


Le grimpeur

tous ensemble

Cet échauffement typique des salles de sport (exercice du « Mountain Climber ») consiste en un travail de gainage (renforcement des muscles profonds), en un renforcement musculaire des membres inférieurs et des fessiers. Il sollicite également le système cardio-vasculaire. En famille et avec un minuteur, c'est encore plus motivant !

- 1 À genoux, pose tes mains en appui sur le sol à l'aplomb des épaules.
- 2 Décolle les genoux pour passer en posture de la planche (p. 73), le bassin à la hauteur des épaules.
- 3 Ramène un genou après l'autre sous la poitrine, en serrant les abdominaux et en gardant une cadence assez élevée. Imagine que le sol est un mur sur lequel tu grimpes, mais qu'à la différence de l'escalade, tu gardes les bras tendus et stables.
- 4 Continue pendant plusieurs secondes.



Les étirements du lion

retour au calme

tous ensemble

Cette posture permet d'étirer doucement le dos et de dénouer les tensions. L'enfant peut mieux prendre conscience de sa respiration et surtout de l'allongement de l'expiration, qui est très utile pour chasser le stress.

- 1 Mets-toi à genoux sur le sol. Joins tes deux gros orteils, et écarte un peu tes talons de la largeur de tes hanches.
- 2 Pose ton front sur le sol et descends les fesses sur les talons.
- 3 Place les mains devant toi.
- 4 Tu imagines être un lion qui s'étire et qui souffle en même temps car il ne veut pas être dérangé. Tout en faisant passer l'air entre tes lèvres très légèrement ouvertes, tire doucement les bras le plus loin possible, en gardant le front au sol et les fesses sur les talons.
- 5 Inspire... Puis, à chaque fois que tu expires, tout en sifflant, allonge-toi un peu plus.

