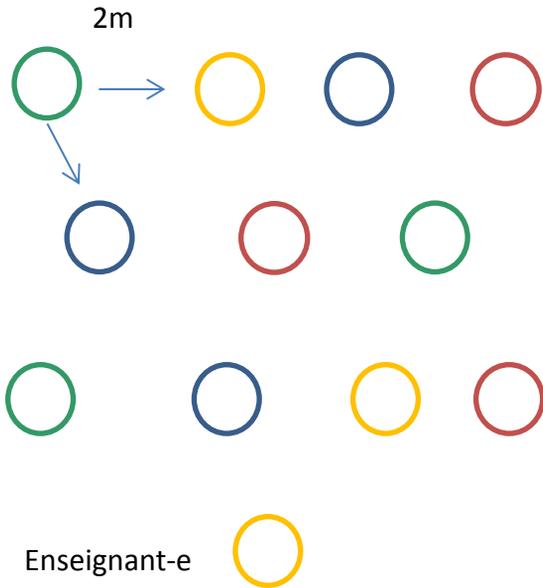




n° 1

## Echauffement



Chaque élève va effectuer différents mouvements pour s'échauffer en restant dans son cerceau. Les mouvements peuvent être montrés ou décrits par l'enseignant-e. Puis un enfant peut prendre en charge l'échauffement en prenant la place de l'enseignant-e. Chaque élève peut ensuite faire la routine à son rythme. Les cerceaux sont espacés de 2 m.

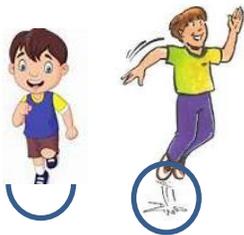
Après quelques minutes de marche ou course sur place, quelques sauts, montés de genoux, talons-fesses...



...les élèves peuvent échauffer toutes leurs articulations en faisant des mouvements de rotation. Ils peuvent partir du haut ou du bas de leur corps...



...et terminer par quelques assouplissements.



poignets  
épaules  
genoux

cou  
coudes  
bassin  
chevilles



On peut aussi tourner autour du cerceau, sortir quelques parties du corps du cerceau, sauter dehors dedans le cerceau...

Durée de l'échauffement: 3 minutes à 9 minutes selon l'activité qui sera faite ensuite et le moment dans la journée.