

Échauffements alternatifs

Ce document regroupe quelques échauffements pour varier du classique « échauffement articulaire + course autour de la salle ». Ils sont évidemment à adapter en fonction du public, de ses capacités et de ses attentes.

J'invite les lecteurs qui les mettront en pratique à tenter leurs propres variantes et à ajouter leur touche personnelle à ces échauffements.

Échauffement avec des balles

Cet échauffement nécessite l'utilisation de balles comme des balles de tennis. Je recommande l'emploi de balles utilisées pour les jeunes, souvent de couleur orange ou rouge. Elles sont plus souples et plus visibles ce qui améliore leur polyvalence.

1	Trotter en se passant une ou plusieurs balles	1. Appel du prénom 2. Contact visuel 3. Passe de balle Recommandations : • passe parabolique (pas de tir tendu) • ne pas lancer de trop loin (risque d'aller trop souvent chercher la balle)
2	Idem main droite uniquement	Pour les plus jeunes ou les moins adroits : utilisation du corps autorisé (une main et la poitrine pour "bloquer" la balle)
3	Idem main gauche uniquement	
4	Idem (1) mais le lanceur saute pour envoyer la balle	Le lancer doit avoir lieu pendant que le lanceur est en "suspension" dans l'air (coordination). Attention à ne pas lancer plus fort à cause du saut.
5	Idem + le receveur aussi doit sauter	Le receveur doit être également "en suspension" quand il reçoit la balle. Le lanceur doit viser un peu au-dessus du receveur.
6	Idem (1) mais le lanceur doit effectuer sa passe par-dessus une tierce personne	Oblige à se déplacer, à se repositionner, à anticiper
7	Idem + la ou les personnes par-dessus lesquelles la balle est envoyée sont autorisées à intercepter la balle	Rester attentif aux joueurs qui vont reculer pour intercepter la balle sans regarder où ils vont (risque de collision)
8	Jeu : 1-2-3-4-5 Chaque joueur reçoit un numéro et passe toujours la balle au joueur qui le suit dans l'ordre des numéros.	Recommandations : • faire faire 2 tours de passes sans bouger puis 2 tours de passes en déplacement pour être certain que

	Les joueurs qui ne sont pas impliqués dans la passe marquent des points lorsqu'ils parviennent à intercepter la passe. But : être le premier à atteindre 1 ou 2 points.	l'ordre est mémorisé • jeu pour 4 joueurs minimum et 5 joueurs maximum • contact entre les joueurs interdit • arracher la balle des mains d'un autre joueur est interdit • donner la balle de la main à la main est interdit
8bis	Jeu : passe à 5 Les joueurs se divisent en 2 équipes. Chaque équipe doit effectuer 5 passes sans que la balle ne touche le sol. Si la balle touche le sol, le nombre de passes revient à 0, mais l'équipe ne perd pas forcément le contrôle de la balle. Le joueur qui a la balle n'a pas le droit de se déplacer. La première équipe qui effectue 5 passes remporte la manche / la partie.	Recommandations : • pas de contact entre les joueurs • interdiction d'arracher la balle des mains • donner la balle de la main à la main est interdit • le joueur qui a la balle peut bénéficier d'un pied de pivot • si les manches sont trop facilement gagnées, ajouter des handicaps à l'équipe victorieuse (main non directrice uniquement, un rebond obligatoire pour faire une passe, déplacement en garde, mode "t-rex"...))
8ter	Jeu : balle assise Les joueurs se divisent en 2 équipes. Un joueur qui reçoit la balle n'est pas autorisé à se déplacer. Il peut soit la passer à un coéquipier, soit la lancer sur un adversaire dans le but de l'éliminer (temporairement). Un joueur est éliminé s'il est touché par un tir adverse et que la balle touche ensuite le sol. Si le joueur ciblé parvient à attraper la balle sans qu'elle touche le sol, c'est le tireur qui est éliminé. Quand un joueur est éliminé, il s'assied à l'endroit où il a été touché. Il revient en jeu s'il parvient à récupérer une balle. Une équipe remporte la partie ou une manche si elle parvient à éliminer	Recommandations : • pas de contact entre les joueurs • interdiction d'arracher la balle des mains • le joueur qui a la balle peut bénéficier d'un pied de pivot • cibles tête, cou et triangle génital interdites • si une cible interdite est touchée, le joueur qui a tiré est considéré comme éliminé • un joueur "relevé" doit attendre d'être de retour sur ses deux appuis pour pouvoir de nouveau tirer. • si la partie s'éternise, imposer que toute élimination est désormais définitive (les joueurs éliminés sortent du terrain et ne peuvent plus rentrer.

Frites

Pour cet échauffement, il est nécessaire de disposer de « frites », cylindres en mousse fabriquées en coupant des frites de piscine. La longueur des frites est variable mais je recommande d'en couper de 50cm de longueur. Plus courtes, on perd un peu la notion de distance de la canne, plus grandes elles deviennent trop flexibles et moins maniables.

Zones de touche à éviter : tête, gorge, entrejambe, poitrine (chez les femmes).

1	Trotter avec une frite en main. Lorsqu'on croise une autre personne, on le touche une fois avec la frite. Se laisser toucher.	
2	Idem de la main non directrice	
3	Idem, mais la personne ciblée est autorisée à parer avec sa frite pour se protéger.	
4	Idem, mais la personne ciblée est autorisée à esquiver pour se protéger.	
5	Idem, parades et esquives autorisées, mais touches en jambe uniquement.	
6	Idem, mais les touches en jambe doivent forcément se faire avec une demi-fente ou une flexion.	
7	1v1 : toucher un membre rend celui-ci inutilisable. Un tireur marque un point quand son adversaire est touché au tronc ou qu'il ne peut utiliser aucun membre.	Le principe vient du jeu de rôle grandeur nature
7bis	1v1 : un tireur touché à un membre doit ouvrir sa garde en écartant les bras sur les cotés et la refermer. Un tireur marque un point quand son adversaire est touché au tronc.	Le principe vient d'une école de sabre laser
8ter	2v2, 3v3 : dans une arène délimitée, deux équipes se font face. Toute touche sur une surface autorisée est éliminatoire (le tireur éliminé met son arme au-dessus de sa tête et sort de l'arène). La dernière équipe à avoir un membre vivant dans l'arène remporte la manche.	On peut faire la même chose en chacun pour soi (mode « Battle Royale »), ou avec d'autres rôles : • deux armes, • une balle qu'il peut lancer comme projectile à la place d'une frite, • pas de frite mais peut « soigner » un camarade tombé au combat, • pas de frite mais peut rendre invincible un camarade par contact avec la main...

Danse des Petits Petons

1	Par deux, mettre en contact l'extrémité des tranchants intérieurs des pieds du même côté (droit/droit), puis alterner en rythme (gauche/gauche, droite/droit, etc.)	Le contact entre les tranchants est symbolique. Il est même envisageable de s'arrêter quelques centimètres avant le contact. Il est surtout important d'éviter que les pratiquants se tapent dans les chevilles.
2	Idem, pour aller plus loin à chaque étape : • effectuer un "rebond" sur chaque appui resté au sol • regarder son partenaire dans les yeux plutôt que ses pieds • accélérer le rythme • se déplacer (avant/arrière)	
3	Idem en rajoutant la mise en contact du tranchant extérieur des pieds du même côté (droit intérieur/droit intérieur, droit extérieur/droit extérieur, gauche intérieur/gauche intérieur, gauche extérieur/gauche extérieur).	
4	Idem en rajoutant le même mouvement au niveau des mains (paume/paume, dos/dos, etc.)	
5	Idem en croisant (main droite/main droite mais pied gauche/pied gauche, puis main gauche/main gauche avec pied droit/pied droit).	Variante plus complexe, à ne proposer qu'à des avancés ou pour revenir ensuite sur un complexité moindre
6	Idem (4) en ajoutant 4 temps supplémentaires : la main droite vient taper le genou droit, la main gauche le genou gauche la main droite vient taper le talon droit la main gauche le talon gauche, puis reprise des 4 temps du début, etc.	Possibilité de rendre plus complexe en croisant tout : la main droite tape le genou gauche, etc.

Coordination

En trottinant, mains sur les épaules

1	A la pose du pied droit, les deux bras s'écartent sur le côté. Pied gauche : rien (2 temps).	Recommandations : • tous les exercices peuvent être effectués en marchant dans un premier temps, • taper du pied peut aider à coordonner les actions • compter les temps peut également aider
2	A la pose du pied gauche, le bras gauche monte au-dessus de la tête Pied droit : rien. (2 temps)	
3	A la pose du pied gauche, le bras droit monte au-dessus de la tête. Pied droit : rien. (2 temps)	
4	A la pose du pied gauche, tendre verticalement et alternativement le bras gauche puis le bras droit. Pied droit : rien (4 temps).	La vraie difficulté commence.
5	A la pose du pied droit, les bras s'écartent sur le côté, à la pose du pied gauche, tendre verticalement et alternativement le bras gauche ou le bras droit (4 temps).	Très difficile, inviter à commencer en marchant et à accélérer progressivement.

En ligne avec des petits sauts ([cf. Ginnastica Per la Scherma](#))

1	Petits sauts pour traverser la zone (5 à 10 m)	Il est important que les sauts soient de faible amplitude pour augmenter le nombre de répétitions, quitte à marquer un temps de pause après chacun
2	Idem + à chaque saut tendre les deux bras sur les côtés (1 temps)	
3	Idem mais alterner à chaque saut bras tendus sur le côté et bras tendus devant (2 temps)	
4	Idem en ajoutant un troisième temps "étoile" après les deux premiers en sautant bras et jambes écartés (3 temps)	
5	Idem (1) mais alterner bras droit tendu devant - bras gauche tendu sur le côté et bras droit tendu sur le côté, bras gauche tendu devant (2 temps).	
6	Idem (2) mais ajouter tous les deux temps de sauts une fente vers la gauche puis une fente vers la droite (6 temps).	