

## Échauffement collectif

C'est une petite mise en route que nous réalisons avant chaque moment de motricité.

Cet échauffement, très simple en début d'année, se complexifie petit à petit, tant par le vocabulaire apporté sur le schéma corporel, que sur les mouvements, devenant plus « gymniques »....

**Objectifs** : connaissance du schéma corporel ( vocabulaire, phrases simples)

connaître son corps, ressentir des sensations physiques ;

imiter les mouvements de la maîtresse.

se concentrer sur soi-même.

**Déroulement** : cet échauffement ne dure que quelques minutes....

Nous partons des pieds jusqu'à la tête. La maîtresse verbalise les parties du corps et les actions à mener et réalise les actions. Les enfants agissent par imitation. Les mouvements sont reproduits plusieurs fois.

### **Position assise**

1- faire bouger les orteils dans les chaussures ( la maîtresse montre avec les doigts)

2-tirer la pointe des pieds vers soi puis la pousser vers le sol.

3- lever un pied et faire tourner la cheville. Idem pour l'autre pied

4- plier les genoux puis tendre les jambes.

5- écarter les jambes tendues puis les rassembler.

### **Position à genoux**

6- poser les mains au sol et tourner sur soi-même dans un sens puis dans l'autre.

7- poser les mains sur le sol et tendre les jambes en levant les genoux.

8- Tendre les bras devant soi au sol et s'étirer comme un chat.

### **Position debout**

9- tenir l'équilibre sur un pied, puis sur l'autre pied, bras écartés pour s'aider.

10- faire semblant de s'asseoir sur un grande chaise, une moyenne chaise, une petite chaise puis repartir dans l'autre sens.

11- s'accroupir et sauter en se relevant quand la maîtresse tape dans les mains.

12- faire le dos rond du chat puis le dos droit comme une table.

13- faire bouger les doigts comme si on jouait du piano.

14- accrocher les deux mains, doigts croisés et faire tourner les poignets dans les deux sens.

15- lever une épaule, puis l'autre, puis les deux en même temps.

16 faire le moulin avec un bras, puis l'autre, puis les deux.

17- idem dans l'autre sens (comme le crawl)

18- faire bouger sa tête de haut en bas.

19- faire bouger sa tête de droite à gauche.

20- faire un rond avec son nez dans un sens puis dans l'autre.