Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 4

Artikel: Un rituel physique et social

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995577

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un rituel physique et social

Préchauffer le four avant d'y introduire le gâteau. Une évidence. Commencer la leçon par un échauffement. Une obligation. Pour les enseignants, les règles sont claires. Le sont-elles aussi pour les élèves? Pas sûr. A moins de leur en expliquer les raisons.

Texte: Nicola Bignasca; photos: Philipp Reinmann

«Pourquoi ne peut-on pas reprendre la leçon là où on l'avait terminée l'autre fois, avec la suite aux agrès? On gagnerait du temps! On est frais et en forme, on pourra progresser plus rapidement!» La requête n'est pas infondée lorsqu'elle émane des élèves. Si l'on suit en effet leur logique, il est licite de mettre en question l'utilité de l'échauffement. L'éducation physique scolaire et le sport associatif exigent un autre type d'argumentation. La thématique est passionnante, car elle se situe sur la ligne de partage entre une activité sédentaire et physique.

Apparences trompeuses

L'atmosphère qui se crée durant la leçon, en particulier la qualité de la relation entre l'enseignant – ou l'entraîneur – et ses élèves, est fortement conditionnée par l'orientation donnée à la mise en train. Nous allons tenter de disséquer les mécanismes pédagogiques et didactiques dont dépendent la qualité et la réussite de l'échauffement. Deux experts, Urs Müller et Jürg Baumberger, formateurs à la Haute école pédagogique du canton de Zurich, nous accompagnent dans cette démarche: «La mise en train échauffe le corps et améliore par là-même la capacité de performance de l'organisme.» Elle éveille la disponibilité à produire un effort et à s'engager dans une activité collective.

La remarque faite par notre élève fictif en début de texte incite à croire que les enfants sont prêts à donner le meilleur d'eux-mêmes et à produire des performances élevées à peine entrés dans la salle de gymnastique. C'est faux. En apparence, effectivement, les enfants semblent ne pas avoir besoin de mise en route particulière pour démarrer. «L'échauffement éveille l'intérêt et signale le début d'une nouvelle activité», explique Urs Müller. «Il stimule la respiration et le système cardio-vasculaire, graisse les articulations et les prépare aux contraintes mécaniques, augmente l'irrigation des muscles et active le système neuromusculaire.» Toute activité physique exige donc un échauffement ciblé afin de nous rendre attentifs et prêts à fournir une performance optimale.

Un cocktail salutaire

Les enfants sont plus prompts à fournir une performance physique maximale que les adultes. Leur échauffement doit s'apparenter à un cocktail composé de divers ingrédients: une dose d'activation physique à laquelle s'ajoutent des sollicitations émotionnelles et sociales sous-tendues par de bonnes approches pédagogiques et didactiques. Ainsi, l'échauffement ne vise pas uniquement des objectifs de type physiologique comme le démontre le schéma proposé par nos experts: «Tout d'abord, il faut expliquer ce qui va se passer dans la leçon», commence Jürg Baumberger. «Les participants doivent comprendre le sens du contenu de la leçon. Les premiers pas doivent éveiller la motivation qui facilitera l'entrée dans le thème principal. L'ensemble du corps doit être sollicité, avec une intensité qui augmente progressivement. Le système cardio-vasculaire s'active et les exercices de mobilisation/étirement, de coordination et de renforcement y sont intégrés.» L'échauffement concerne aussi bien l'éveil physique que psychique. L'attention et la concentration permettent en effet d'obtenir un niveau d'activation optimal.

La moitié du tout

Le peu de temps disponible ne facilite pas la réalisation des multiples objectifs de l'échauffement. Les enseignants ainsi que les élèves devraient prendre l'habitude de s'activer dès leur entrée en salle de sport. «Il est important que l'enseignant ou l'entraîneur soient prêts pour accueillir les élèves et les guider vers l'activité», confirme Urs Müller. «La prise de contact est primordiale.» Réunir les jeunes toujours au même endroit, expliquer brièvement le contenu de la leçon, en résumé, instaurer un petit rituel, permet à chacun de trouver sa place et de savoir ce qui l'attend.

Plusieurs options sont possibles: classiquement, on peut imaginer le processus suivant: accueil et petite information sur la leçon, stimulation cardio-vasculaire, exercices de mobilisation et/ou d'assouplissement, exercices de renforcement et de coordination.

Les rituels sont des instruments efficaces qui favorisent le sentiment d'appartenance à un groupe. «Le sentiment de confiance et d'acceptation au sein de la classe sont des conditions pour espérer travailler efficacement», ajoute Urs Müller. «Dans cette optique, l'échauffement joue un rôle décisif. Il représente la moitié du tout!»

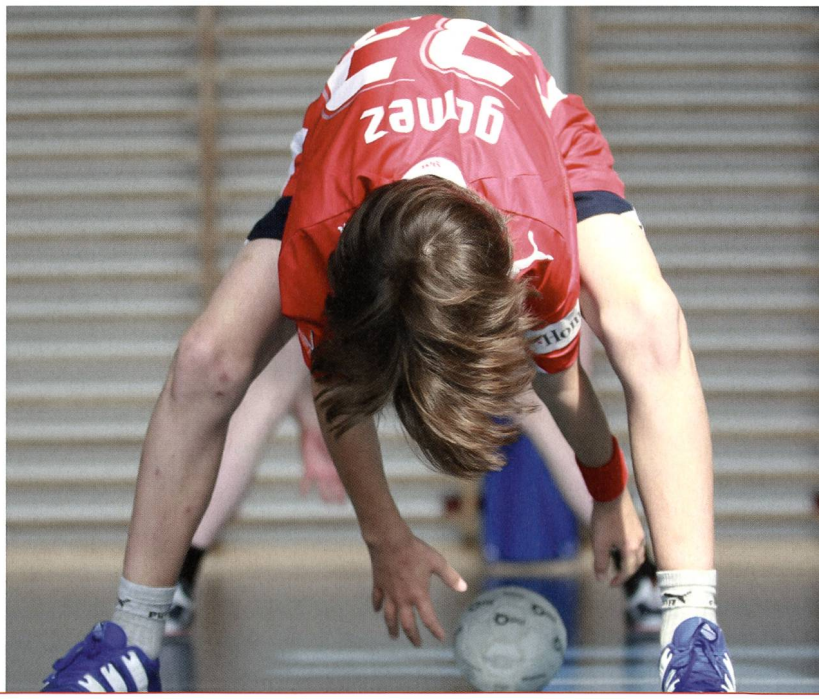
Vite en mouvement

La partie informative durant laquelle l'enseignant donne l'orientation de la leçon devrait être précédée par une brève séquence motrice. «Je recommande une mise en route ouverte, libre», précise Jürg Baumberger. «Celui qui entre dans la salle doit bouger.» A l'école primaire par exemple, le rituel suivant s'avère judicieux: effectuer trois tours du terrain de volleyball puis jouer à une forme de chasseur connue des élèves. Dans la mesure du possible, le matériel utilisé ultérieurement est déjà présent dans la salle, ceci afin de susciter l'intérêt des élèves: «Trouvez des exercices en utilisant le ballon et la paroi!» ou «Qui arrive à faire un double tour avec la corde à sauter».

Cette mise en mouvement libre représente un gain de temps appréciable. Elle invite les élèves à prendre des initiatives. De plus, il est rare que tous les écoliers arrivent en même temps dans la salle. Les «retardataires» seront certainement plus motivés à se changer rapidement s'ils voient que leurs camarades sont déjà en action. Jürg Baumberger et Urs Müller sont convaincus de l'importance d'instaurer ce rituel, à condition que la tâche proposée soit simple et claire pour tous, et qu'elle se passe de longues explications. Cette entrée en matière peut s'appliquer à tous les niveaux avec les adaptations qui s'imposent. Les élèves peuvent de temps à autre proposer leurs idées.

Intensité sous contrôle

Trouver l'activité motrice la plus adéquate pour entamer la leçon est un défi permanent pour l'enseignant. Les petits jeux permettent d'impliquer les élèves sur les plans moteur et émotionnel. C'est la raison pour laquelle ils sont prisés des enseignants. Et ce raisonnement ne fait pas un pli. «La forme ludique choisie doit minimiser certains dangers tels que contacts, chutes ou surcharges de l'appareil locomoteur», précise Urs Müller. «Tous les élèves doivent être impliqués dans le jeu. La mise en place, l'organisation et les explications seront courtes.» L'effet est meilleur lorsque les élèves connaissent le jeu ou une forme apparentée de ce dernier. «C'est l'exécution de l'exercice et non sa compréhension qui doit être privilégiée à ce moment-là», complètent les deux experts. «Avant le début effectif du jeu, il est judicieux de passer par une phase d'essai préparatoire.» Par exemple, chaque équipe dispose d'un ballon pour échanger quelques passes avant de s'affronter en match. L'enseignant s'assurera que tout le monde a bien compris les règles du jeu en effec-



tuant une petite phase test. Urs Müller souligne le fait que «les jeunes doivent contrôler leur énergie et ne pas s'engager à fond dès le départ. Le plaisir de jouer ensemble et de se mettre en mouvement prime.»

L'enseignant doit donc trouver une forme de jeu qui permette d'augmenter progressivement l'intensité. Un jeu de poursuite commencé par exemple en marchant ou avec un seul chasseur, puis deux, etc. Mais peut-on aussi introduire des jeux plus intensifs? «Oui, à la fin de l'échauffement», précise Urs Müller. «C'est même recommandé si l'activité qui suit exige un engagement important. Ce qui importe, c'est que les participants soient préparés aussi bien physiquement que psychiquement et que l'aspect compétitif instauré n'empiète pas sur tous les autres objectifs. Un sacré défi méthodologique!»

Impliquer les élèves

La bonne humeur doit régner durant l'échauffement. Le plaisir d'évoluer en groupe, de jouer, de se mettre en mouvement sont primordiaux. «L'éveil émotionnel est aussi important que la mise en route physique», confirme Jürg Baumberger. «D'autres séquences, comme l'exécution correcte de certains mouvements, demandent du calme et de la concentration.»

Les élèves peuvent – et doivent même parfois – collaborer avec l'enseignant lors de l'échauffement. Dès que les principes de base sont acquis, l'enseignant peut désigner des groupes de deux pour la prise en charge partielle ou totale de la mise en train. «Ils disposeront pour cela d'un choix de formes possibles tiré de manuels proposés par le maître», suggèrent les experts. Les échauffements donnés par les élèves sont évalués: le démarrage était-il attractif? Le système cardio-vasculaire a-t-il été suffisamment mis à contribution? Le choix des exercices (mobilisation, force, coordination) était-il judicieux? L'exécution a-t-elle été contrôlée? Le temps à disposition a-t-il été bien exploité? Les explications étaient-elles claires et concises? Pour Urs Müller, les objectifs à long terme sont les suivants: démontrer aux élèves la nécessité d'un bon échauffement et leur apprendre à concevoir une mise en train adaptée à l'activité qui va suivre.

«L'enseignant est là avant tout pour diriger les exercices et contrôler leur exécution», rappelle Jürg Baumberger. «Bien sûr, il peut toujours participer et montrer ainsi qu'il aime aussi bouger et jouer», complète Urs Müller. Car un bon exemple représente une belle motivation pour les élèves.

Ouvrir l'appétit

En règle générale, l'échauffement s'oriente vers le thème de la leçon et exploite le matériel nécessaire à la partie principale. «Pour une leçon consacrée au football, il est important de s'échauffer avec un ballon», affirme Jürg Baumberger. «Si l'on emploie de petits tapis lors de la leçon, l'enseignant veillera à les utiliser au mieux durant la mise en train.»

Dans la plupart des cas, l'échauffement représente donc une sorte d'apéritif, de mise en bouche pour le menu qui suit. Il existe cependant des situations qui lui confèrent une fonction supplémentaire. Si le thème principal est l'équilibre, thème qui n'exige pas une très grande intensité, il faudra veiller à rythmer la leçon par des séquen-

ces qui sollicitent les capacités cardio-vasculaires. «On commencera dans ce cas par des jeux ou des exercices un peu plus intensifs, avec des courses ou des sauts», conseillent les experts. «On placera les exercices d'équilibre et de mobilisation par la suite. Dans tous les cas, il est important que l'échauffement s'oriente vers le thème de la leçon et non l'inverse.»

Signes irréfutables

A l'école, la leçon dure en principe 45 minutes. Il faut donc optimiser ce laps de temps. «Nous apprenons aux étudiants à concevoir un échauffement qui leur permet de commencer rapidement la leçon, avec un minimum de matériel à déplacer.» La mise en train dure de cinq à dix minutes et comporte différents éléments: stimulation cardio-vasculaire, un exercice au moins de mobilisation/souplesse, de renforcement et de coordination. Pour des raisons préventives, la capacité d'équilibre doit être exercée durant l'échauffement. Elle permet de réduire le risque de blessures grâce à l'amélioration de la proprioception qui facilite la stabilisation du genou et de la cheville. «Il est important que les enseignants proposent aux élèves des exercices avec leurs variantes plus faciles ou plus difficiles. Ainsi chacun peut adapter les stimuli selon son niveau», souligne Jürg Baumberger.

En raison du temps à disposition, il faut rester proche du thème principal et mettre les accents sur les points que l'on veut améliorer durant la leçon. «L'échauffement offre aussi la possibilité de travailler à plus long terme des domaines tels que la tenue et la prévention des accidents.» Ainsi, pour Urs Müller, le renforcement de la musculature du tronc (gainage) doit être systématique. «Et les élèves doivent comprendre pourquoi il est important de répéter ces gammes régulièrement.»

Les fruits d'un travail axé sur la durée ne se font pas attendre longtemps. Quelques études ont montré que les exercices de base préparent de manière optimale à l'entraînement et qu'ils diminuent jusqu'à 50% la fréquence des blessures au niveau des membres inférieurs (Olsen et al., 2005). A condition que ces exercices soient répétés lors de chaque leçon ou entraînement.

Pour savoir si l'échauffement a atteint son objectif, il suffit à l'enseignant d'observer le visage de ses élèves: «Le sourire, des joues rosies, un léger essoufflement, de la concentration et de l'attention, des questions sur le contenu, tout cela indique que les participants sont prêts.» //

Bibliographie
Müller, U.; Baumberger, J. (2006): ***Aufwärmen. Abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst.*** Horgen, bm-sportverlag.ch
Olsen, O. et al. (2005): ***Exercises to prevent lower limb injuries.*** BMJ.com

› *www.lehrmittelverlag.com*

› *Urs Müller et Jürg Baumberger sont chargés de cours à la Haute école pédagogique de Zurich.*
Contacts: urs.mueller@phzh.ch; juerg.baumberger@phzh.ch

Exercices d'étirements et de mobilisation

- Effectuer les mouvements de manière relâchée, avec peu de force.
- Les observateurs doivent distinguer des mouvements harmonieux, ronds, qui partent du centre du corps.
- Augmenter progressivement l'amplitude et l'intensité des mouvements.
- Eviter les mouvements saccadés.
- Ne pas cambrer le dos.
- Intégrer des mouvements avec oscillations.

Exercices de renforcement

- Effectuer l'exercice durant une minute ou le répéter 12 fois de manière rythmée.
- Répéter éventuellement l'exercice après une courte pause.
- Respirer de manière fluide durant l'exercice.
- Activer les muscles profonds stabilisateurs du tronc: rentrer légèrement le ventre et contracter le plancher pelvien.

Erreurs à éviter

- Arriver tardivement dans la salle (enseignant).
- Explications longues et peu claires.
- Installation du matériel trop longue.
- Déplacement et changement fréquents du matériel ou de l'organisation.
- Exercices non physiologiques.
- Absence d'exercices destinés à former globalement le corps.
- Manque de corrections individuelles.
- Négligence des mesures de sécurité (enlever les montres et les bijoux, fermer les fenêtres et les portes, etc.)
- Formes de jeu complexes.