

## Echauffement « Chandelles »

Quelques idées pour une préparation fonctionnelle complète centrée sur l'apprentissage des chandelles, du maintien du corps, la mise en train suivante tente d'inculquer la base de la tenue du corps en mouvement et sous forme statique sous forme ludique aux enfants de 5 à 8 ans

### Objectif : travail cardio-vasculaire

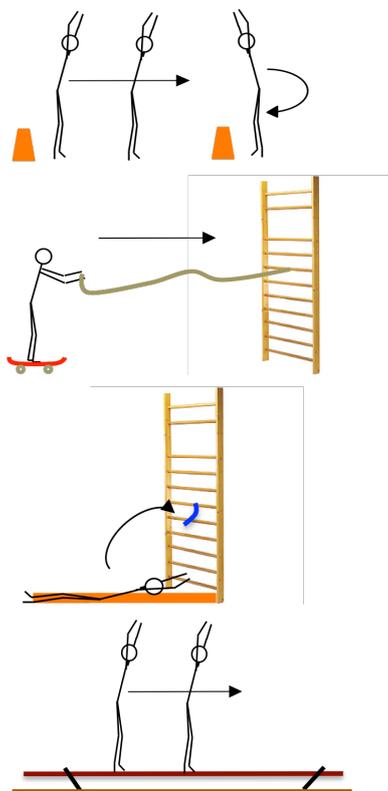
1. Les gymnastes courent dans la salle et au signal s'arrêtent et conservent leur position : 1 coup de sifflet = arrêt ; 2 coups : marche arrière ; 3 coups sauter en extension. Réduire au fur et à mesure l'espace, les gymnastes ne doivent pas se toucher
2. Les sorciers : un ou deux chasseurs sont les sorciers et ils pétrifient les autres gymnastes. Chaque gymnaste pétrifié (lorsqu'il est touché) se tient debout les bras en haut sur la pointe des pieds. Pour être délivré un camarade doit lui toucher la tête.
3. Chacun prend un gobelet et tente de marcher sans faire tomber le gobelet
4. Idem que n°3, mais avec les yeux fermés
5. Les gymnastes slaloment entre les gobelets posés sur le sol



### Objectif : Travail de force – condition physique

A. Afin d'entraîner certains paramètres de la chandelle, chaque gymnaste se construit **un coin-coin** (ou construit par le moniteur). Chaque gymnaste dessine la couleur dans son coin-coin et à chaque couleur correspond un exercice ! **Chaque exercice doit être effectué 5x**

	Marcher sur la pointe des pieds sur une ligne entre deux cônes
	Debout sur une planche à roulette, se tirer vers le mur grâce à une corde
	En bougie, toucher un sautoir croché aux espaliers en étant couché sur le dos
	Traverser un banc à l'envers avec les bras aux oreilles



	Sauter par-dessus des cordes posées au sol avec les bras collés le long du corps	
	Debout dans un cerceau, rouler arr., toucher un sautoir croché aux anneaux puis toucher un cône posé derrière et retour	
	Sur un minitrampoline, sauter et toucher une marque contre le mur	
	Traverser un chemin de barres fixes au sol avec un gobelet sur la tête	

### Objectif : Eveil de l'esprit, écouter, agir et s'orienter

Utilisation du CD *J+S Kids*, CD1 5 à 8 ans, pistes 21 à 25

1. Le moniteur forme 4 groupes de gymnastes. Chaque groupe de gymnaste fait un exercice en marchant sur une certaine musique (cloche, klaxon, sifflet, crécerelles)

Groupe 1 (cloche) : Marcher bras en haut

Groupe 2 (klaxon) : Marcher bras le long du corps

Groupe 3 (sifflet) : Marcher avec les bras de côté

Groupe 4 (crécerelles) : Sautiller jambes serrées pour avancer

Suivant la musique chaque groupe avance en fonction de l'apparition ou non du son auquel il doit répondre

2. Puis chaque groupe effectue le même exercice en même temps en fonction du son

### Objectif : Gainage – réactivation du système cardio-vasculaire

Utilisation du CD *J+S Kids*, CD1 5 à 8 ans, piste 11

1. Se déplacer comme : Chaque gymnaste se déplace dans la salle et imite un certain type de déplacement :

- Un robot, - Un tout mou, - un frimeur, - un funambule sur un fil, - sur des pierres pour traverser la rivière, - sur du verglas – dans la neige profonde, - comme un géant, comme un lapin... le moniteur choisit la figure qui s'associe le mieux avec la musique

2. Tous les gymnastes sont couchés sur le dos alternativement (un dans un sens un dans l'autre) avec les bras tendus au ciel: Un gymnaste passe couché sur le dos sur les mains des gymnastes couchés et traverse toute la ligne