**FICHE DE PREPARATION DE L’ECHAUFFEMENT – Classe : 4ème / 3ème**

**Responsabilité d’un groupe de 6 ou 7 élèves**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom :** | | **Classe :** | | **Activité :** | | | **Note : /40** |
| **Objectif** | 1. **FOOTING /2 points**   ***Temps prévu :*** | | | | | | |
| *Durée de l’échauffement*  **12 minutes maximum**  **(hors échauffement spécifique)**  **mise en route cardio-pulmonaire,**  **mobilisation articulo-musculaire pour garantir une pratique physique en bonne santé** | Note le temps de footing et l’organisation dans l’espace : | | | | | | |
| 1. **GAMMES (au moins 6 gammes) /2 points**   ***Temps prévu :*** | | | | | | |
| Note ou dessine les exercices choisis et le nombre de répétitions par exercice : | | | | | | |
| 1. **TRAVAIL ARTICULAIRE (choix en fonction de l’activité en nommant les articulations) /2 points**   ***Temps prévu :*** | | | | | | |
| Note ou dessine les articulations retenues et le temps pour chaque articulation : | | | | | | |
| 1. **ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES (enchainer un étirement court et un exo dynamique court) /4 points**   **au moins 4 « étirements + mouvements dynamiques » en nommant les groupes musculaires**  ***Temps prévu :*** | | | | | | |
| Muscle étiré + mobilisé | | Explique ou dessine les étirements | | | Explique ou dessine les exos dynamiques | |
| 1. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE (au moins 3 groupes musculaires différents travaillés)**   ***Temps prévu :* /4 points** | | | | | | |
| Muscles travaillés | Nom de l’exercice | | Nombre de séries | Nombre de répétitions | | récupération |
| 1. **EXERCICE D’ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE (au moins 1 exercice en rapport avec l’activité)**   ***Temps prévu :* /3 points** | | | | | | |
| Note ou dessine les exercices choisis : | | | | | | |

**POUR REUSSIR A DIRIGER TON ECHAUFFEMENT :**

* **Bien le préparer :** travail de recherche / apprentissage de l’échauffement par cœur / rendre la fiche proprement remplie **/1 point**
* **Parler clairement :** parler fort / gérer le temps / utiliser les bons noms des exercices / donner des repères (ex : compter) **/1 point**
* **Etre sérieux :** ne pas rire / effectuer soi-même les exercices avec application **/1 point**
* **Etre original :** si je propose des exercices nouveaux et adaptés à l’activité **BONUS : /1 point**