
ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Pourquoi s'échauffer ?

- Un bon programme d'échauffement agit préventivement contre les blessures.
- La température corporelle augmente, un fluide lubrifiant se forme dans les articulations et les muscles sont irrigués. Le corps est prêt à bouger.
- Outre l'effet physique, le psychisme joue un rôle important. Les participants se concentrent sur les exercices et s'occupent de leur corps et de leurs mouvements.

Comment s'échauffer ?

- Bouger le corps tout entier
- Faire de grands mouvements
- Les exercices doivent être simples et sûrs
- Intensité modérée («s'échauffer»)
- Favoriser la concentration des participants, par exemple en changeant les instructions
- La musique peut soutenir les mouvements (avec du rythme)

Musique

L'échauffement se déroule de préférence en musique, d'une part pour améliorer la coordination et, d'autre part, pour faire monter l'ambiance et encourager les gens à participer activement.

Propositions de morceaux de musique

- ABBA – Dancing Queen
- Chuck Berry – Johnny B. Goode
- The Everly Brothers – Wake up Little Susie
- Brenda Lee – Sweet Nothin's
- The Everly Brothers – Bye Bye Love
- Bill Haley & His Comets – Rock Around The Clock
- Paul Anka – Diana
- Chuck Berry – School Days
- Little Richard – Good Golly Miss Molly
- Eddie Cochran – Summertime Blues
- Carl Perkins – Blue Suede Shoes
- Elvis Presley – Hound Dog
- The Del-Vikings – Come Go With Me

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Au rythme de la musique : step touch en avant – en arrière (pas en avant / arrière en tirant l'autre pied en arrière)

EXERCICE 1



Description : poser le cerceau devant les pieds et, en rythme, faire un pas en avant dans le cerceau puis en arrière tout en tendant les bras en l'air.

EXERCICE 2



Description : poser un cerceau derrière les pieds et, en rythme, faire un pas en arrière dans le cerceau puis en avant hors du cerceau tout en boxant les bras devant soi.

EXERCICE 3



Description : tenir le cerceau près du corps, bras fléchis, tendre les bras devant soi et ramener.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Au rythme de la musique : sans pas

EXERCICE 4



Description : tenir le cerceau tendu devant soi et, au rythme de la musique, dessiner un grand huit en l'air.

EXERCICE 5



Description : poser le cerceau devant les pieds, bras tendus, puis se pencher en avant en gardant le dos aussi droit que possible. Plier et tendre les genoux.

EXERCICE 6



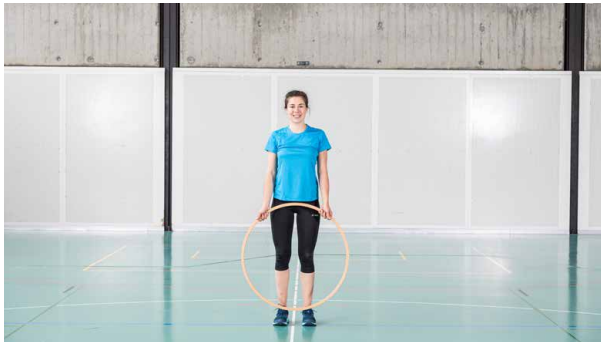
Description : poser le cerceau devant les pieds puis, le faire rouler autour de soi en le tenant des deux mains.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Au rythme de la musique : wide step tap de côté (pas à gauche/à droite en tapotant de l'autre pied, position des pieds ouverte).

EXERCICE 7



Description : poser le cerceau devant les pieds et, au rythme des pas, le balancer en l'aire d'une main.

EXERCICE 8



Description : tenir le cerceau bras tendus dessus la tête puis se pencher d'un côté et de l'autre en faisant un grand cercle.

EXERCICE 9



Description : tenir le cerceau bras tendus devant soi et, au rythme des pas, le tourner aussi loin que possible jusqu'à ce qu'un bras soit à la verticale.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Au rythme de la musique : sans pas

EXERCICE 10



Description : debout dans le cerceau. En rythme avec la musique, lever le cerceau à hauteur du ventre puis le reposer par terre. Répéter.

EXERCICE 11



Description : tenir le cerceau en bas, sur place, En rythme avec la musique, passer les jambes dedans puis revenir en arrière.

EXERCICE 12



Description : tenir le cerceau devant soi, bras fléchis. En rythme avec la musique, se pencher en avant en gardant le dos droit tout en levant une jambe en arrière.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Le groupe forme deux rangées face à face et distantes d'environ 4 mètres. Un cerceau par personne. Les membres d'une rangée sont reliés par des cerceaux de manière à former une chaîne. Les deux groupes peuvent ainsi effectuer les exercices ensemble.

EXERCICE 13



Description : tenir son cerceau tendu de côté. En rythme avec la musique, balancer les bras en demi-cercle devant et derrière. A chaque élan en avant, lancer une jambe en avant en alternant droite et gauche.

EXERCICE 14



Description : tenir son cerceau tendu de côté. En rythme avec la musique, balancer les bras en demi-cercle devant et derrière. A chaque élan en avant, lever un genou devant soi en alternant droite et gauche.

EXERCICE 15



Description : tenir son cerceau tendu de côté. En rythme avec la musique, lever le cerceau en l'air. A chaque élan, effectuer une fente en alternant droite et gauche.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

EXERCICE 16



Description : debout jambes serrées, tenir son cerceau de côté bras tendus. En rythme avec la musique, plier et tendre le genou en alternant droite et gauche.

EXERCICE 17



Description : debout jambes écartées, tenir son cerceau de côté bras tendus. En rythme avec la musique, plier et tendre les genoux.

EXERCICE 18



Description : tenir son cerceau de côté bras tendus, et lever un genou puis l'autre en tenant à chaque fois 15 secondes.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Le groupe forme deux rangées qui se font face à une distance d'environ 4 mètres. On définit un partenaire vis-à-vis de manière à ce qu'à chaque fois deux personnes, voire le groupe tout entier, puissent effectuer les exercices ensemble. Un cerceau par duo.

EXERCICE 19



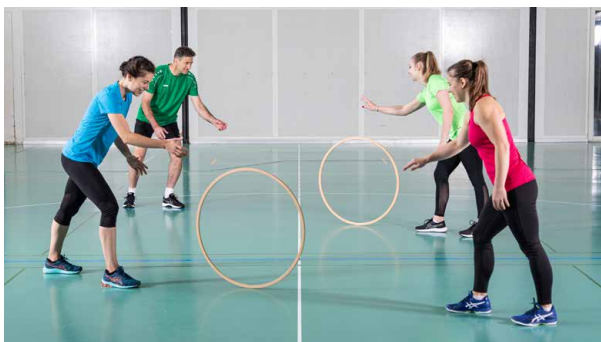
Description : les partenaires se font face et se passent le cerceau en le faisant rouler.

EXERCICE 20



Description : les partenaires sont dos à dos et se passent le cerceau en le faisant rouler.

EXERCICE 21



Description : le groupe forme deux rangées qui se passent le cerceau en zig-zag, Eviter que les cerceaux se heurtent.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Le groupe forme un cercle et tout le monde effectue les exercices ensemble. Un cerceau par personne.

EXERCICE 22



Description : tout le monde va au centre du cercle en courant, tapote le cerceau par terre, revient en arrière en courant et balance le cerceau en demi-cercle sur la tête (comme une vague).

EXERCICE 23



Description : tenir son cerceau devant soi, bras tendus, et faire une rotation à droite et à gauche avec le haut du corps.

EXERCICE 24



Description : poser le cerceau par terre devant les pieds. Au signal du moniteur, le passer à son voisin de droite ou de gauche en le faisant rouler.

ÉCHAUFFEMENT AVEC CERCEAUX DE GYM

Situation de départ

- Le groupe forme un cercle et tout le monde effectue les exercices ensemble. Nombre de cerceaux en fonction de la taille du groupe.

EXERCICE 25



Description : poser son cerceau par terre derrière les pieds. Au signal du moniteur, le passer à son voisin de droite ou de gauche en le faisant rouler.

EXERCICE 26



Description : tenir son cerceau par-dessus la tête, bras tendus, et le faire passer à son voisin de gauche ou de droite.

EXERCICE 27



Description : poser son cerceau devant les pieds. Au signal du moniteur, le faire rouler librement dans le cercle. Eviter que les cerceaux ne se heurtent.