

---

## WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

---

### *Pourquoi s'échauffer?*

- Un bon programme d'échauffement prévient les blessures.
- La température corporelle augmente, les articulations sont lubrifiées et les muscles irrigués. Le corps est ainsi préparé pour les mouvements.
- Outre l'effet sur le corps, le psychisme est également un facteur important. Les participants se concentrent sur les exercices et sont en phase avec leur corps et les mouvements.

---

### *Comment s'échauffer?*

- Bouger tout le corps
- Faire des grands mouvements
- Les exercices doivent être simples et sûrs
- Intensité modérée (se réchauffer)
- Favoriser la concentration des participants: p. ex. avec des directives changeantes
- La musique peut venir soutenir les mouvements (suivre le rythme)

---

### *Musique*

Il est recommandé d'effectuer l'échauffement en musique. D'une part, les mouvements rythmiques améliorent la coordination et, d'autre part, la musique augmente la bonne humeur et motive les participants à une gymnastique active.

---

### *Propositions de chansons*

- Green River – Bad Moon Rising
- Roy Orbison – Oh, Pretty Woman
- Gloria Gaynor – I am what I am
- The Beach Boys – Wouldn't it be nice
- The Supremes – You Can't Hurry Love
- Wham! – Wake me up before you go-go
- Les Humphries Singers – Mexico
- Bob Dylan – Like a Rolling Stone
- Scott McKenzie – San Francisco
- Tom Petty and the Heartbreakers – Learning to fly
- Roy Orbison – California Blue
- Aretha Franklin – I Say a Little Prayer
- Petula Clark – Downtown

## WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

### Contexte

- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: Step touch gauche-droite (pas sur les côtés en suivant le mouvement de l'autre pied)

### EXERCICE 1



**Description:** Poser le bâton sur la cuisse et, sur le rythme des pas, lever les bras en alternance sur les côtés.

### EXERCICE 2



**Description:** Maintenir le bâton devant soi en étant penché vers l'avant et, sur le rythme des pas, lever les bras pour former un arc de cercle.

### EXERCICE 3



**Description:** Poser le bâton sur les cuisses et, sur le rythme des pas, faire des cercles vers l'avant et l'arrière avec les épaules.

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

### **EXERCICE 4**



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, fléchir les genoux et tendre les bras vers l'avant.

### **EXERCICE 5**



**Description:** Poser le bâton sur les fessiers et, sur le rythme des pas, lever les bras en alternance sur les côtés.

### **EXERCICE 6**



**Description:** Maintenir le bâton avec les bras tendus au-dessus de la tête et faire des cercles avant et arrière des chevilles.

## WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

### Contexte

- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: Step touch avant-arrière (pas vers l'avant/l'arrière en suivant le mouvement de l'autre pied)

### EXERCICE 7



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, tendre les bras vers l'avant puis les replier.

### EXERCICE 8



**Description:** Tenir le bâton sur les cuisses et, sur le rythme de pas, monter les bras vers le plafond.

### EXERCICE 9



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, faire des rotations du haut du corps en alternance des deux côtés.

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

### **EXERCICE 10**



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, lever en alternance les genoux en direction du bâton.

### **EXERCICE 11**



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme des pas, lever en alternance les jambes en direction du bâton.

### **EXERCICE 12**



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme des pas, shooter en avant en alternance avec chaque jambe.

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

### **Contexte**

- Bâton de gymnastique: le tenir à hauteur d'épaule
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

### **EXERCICE 13**



**Description:** Tenir le bâton au-dessus de la tête avec les bras tendus et pencher le haut du corps en alternance sur les côtés.

### **EXERCICE 14**



**Description:** Poser le bâton sur les cuisses et pencher la tête en alternance sur les côtés.

### **EXERCICE 15**



**Description:** Poser le bâton sur les cuisses et baisser puis lever la tête.

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

### **EXERCICE 16**



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras fléchis et, sur le rythme de la musique, tendre les bras vers l'avant puis les replier.

### **EXERCICE 17**



**Description:** Tenir le bâton devant soi en ayant le corps légèrement fléchi et, sur le rythme de la musique, pagayer avec les bras sur les côtés.

### **EXERCICE 18**



**Description:** Poser le bâton sur les cuisses (paumes vers le haut) et, sur le rythme de la musique, monter les bras puis les tendre à nouveau.

## WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE

### Contexte

- Bâton de gymnastique: le maintenir vertical
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

### EXERCICE 19



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur le rythme de la musique, ouvrir en alternance les bras sur les côtés.

### EXERCICE 20



**Description:** Tenir le bâton devant soi avec les bras tendus et, sur la musique, faire des rotations du haut du corps en alternance des deux côtés.

### EXERCICE 21



**Description:** Tenir le bâton au-dessus de la tête avec les bras tendus et enrouler puis dérouler le dos, vertèbre par vertèbre.

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

### **Contexte**

- Bâton de gymnastique: le tenir des deux mains en appui sur le sol en position verticale
- Sur le rythme de la musique: aucun pas

### **EXERCICE 22**



**Description:** Sur le rythme de la musique, faire des ronds avec le bassin vers la gauche et la droite.

### **EXERCICE 23**



**Description:** Sur le rythme de la musique, taper en alternance chaque pied sur le bâton.

### **EXERCICE 24**



**Description:** Sur le rythme de la musique, soulever les talons puis les baisser.

---

## **WARM-UP AVEC BÂTON DE GYMNASTIQUE**

---

### **EXERCICE 25**



**Description:** Sur le rythme de la musique, plier les genoux plus les tendre.

### **EXERCICE 26**



**Description:** Sur le rythme de la musique, soulever en alternance les genoux vers l'avant.

### **EXERCICE 27**



**Description:** Sur le rythme de la musique, lever en alternance les genoux sur les côtés.