

<p align="center">Cadre explicite et répétitif</p>	<p align="center">Echauffement</p>	<p><i>Contexte d'enseignement :</i> Activité : Badminton. Durée de l'échauffement (20 min) du N1 puis à faire évoluer sur le même principe jusqu'au N4</p>
<p align="center">Justifications, Rappels théoriques</p> <p>Echauffer les élèves en EPS dans un contexte proche de l'apprentissage, pour lui donner du sens, mieux préparer les élèves et entrer très rapidement dans l'activité support.</p> <p>Les élèves repèrent leur espace de travail, les limites du terrain, la ligne de service dès l'échauffement de la première leçon.</p> <p>L'échauffement est répétitif afin que les élèves deviennent très rapidement autonomes dans l'organisation, l'enseignant dispose alors de plus de temps pour intervenir sur les contenus d'enseignement.</p>		
<p align="center">Des exemples d'échauffement (cf vidéos)</p> <p>Disposition des élèves tout au long de l'échauffement : un élève par demi-terrain, au début de l'échauffement chaque élève est placé <u>sur la ligne de fond de court</u>.</p> <p>Etape 1 : mobilisation articulaire = <u>prétexte</u> pour revenir sur les connaissances liées au nom des articulations, mais aussi sur les limites du terrain de badminton. Ex : mobiliser les chevilles et les genoux <u>sur la ligne de fond de court</u>, puis le bassin <u>sur une ligne latérale</u>, puis les épaules sur <u>l'autre ligne latérale</u>, puis les poignets et le cou <u>sur la ligne de service</u>.</p> <p>Etape 2 : échauffement cardio musculaire (et coordination) qui se répète deux fois : les élèves <u>partent de la ligne de fond de court, vont jusqu'au filet sans le toucher</u> et reviennent se placer sur la ligne de fond de court en attendant que les autres élèves aient terminé leur série. Série 1 : 4 longueurs en trottinant (insister sur la notion d'allure) Série 2 : 4 longueurs en pas chassés (insister sur le fait d'être bas sur les appuis) Série 3 : 4 longueurs en pas croisés (insister sur la dissociation tronc-membres inférieurs) Série 4 : 4 longueurs en reculant (insister sur la dissociation tête-tronc) Série 5 : 4 longueurs en petites accélérations (insister sur le contrôle de la vitesse avant l'arrêt proche du filet, buste droit)</p> <p>Etape 3 : échauffement avec raquette et volant pour le haut du corps mais aussi revenir sur les capacités de frappe en continu/rupture : les élèves réalisent 4 échanges sans faire tomber le volant puis essaient de rompre l'échange pour gagner l'affrontement.</p> <p>Etape 4 : suite de l'échauffement avec un travail d'anticipation-coïncidence lors de la mise en jeu. Exemple : servir le plus loin possible : match en 15 points pour entrer dans la logique d'affrontement de la CP (Zone avant = 0pt, zone centrale = 1 pt, zone arrière = 2 pts), le serveur essaie de viser la zone à 2 pts, le receveur laisse tomber le volant, annonce le score et récupère le volant pour servir à son tour.</p> <p>Les élèves sont échauffés, on les regroupe pour leur donner les consignes suivantes, <u>ils ont laissé leurs raquettes et le volant sur la ligne de service</u> de façon à ne pas se déconcentrer pendant les interactions avec l'enseignant.</p>		