

N°002 - A vos marques !



Objectifs de la situation

S'échauffer pour prendre le départ d'un triathlon dans les meilleures conditions.

Liens avec les actions motrices

N°1 / Je m'échauffe

Description de la situation

L'éducateur met en place une situation d'échauffement divisée en 5 séquences distinctes.

Lors de la 1^{re} séquence : « Installation dans l'aire de transition » d'une durée de 10', l'enfant organise le placement de son matériel puis repère le sens de circulation et la position de son emplacement par rapport à l'entrée et à la sortie.

Lors de la 2^e séquence : « repérage des parcours » d'une durée de 10', l'éducateur présente le site de course : la zone de départ (le placement sur la ligne par rapport à la première bouée, les caractéristiques du départ...), le parcours natation (le nombre de tours à effectuer, le sens du passage des bouées, les caractéristiques de la sortie de l'eau...), et les parcours vélo et course à pied (les difficultés et dangers éventuels, le nombre de tours à effectuer...).

Lors de la 3^e séquence « activation générale » d'une durée de 10', l'éducateur court à allure lente avec les enfants (régulation de l'allure).

Lors de la 4^e séquence « activation spécifique » d'une durée de 5', en fonction de la température de l'eau, l'éducateur oriente les enfants préférentiellement vers une mobilisation articulaire et musculaire hors de l'eau (échauffement à sec) en cas de température faible (rotation des bras, épaules hanches...) ou vers un échauffement aquatique en cas de température élevée (courtes accélérations...).

Lors de la 5^e séquence, « activation finale » d'une durée de 5', l'éducateur mobilise et stimule l'attention des enfants en leur demandant d'effectuer quelques simulations de départ (course rapide sur 10 m au signal de l'éducateur).

Consignes

– 1^{re} séquence : organiser son matériel et repérer l'aire de transition

- 2^e séquence : écouter l'éducateur, mémoriser les caractéristiques du parcours
- 3^e séquence : respecter l'allure imposée par l'éducateur
- 4^e séquence : réaliser les gestes proposés (échauffement à sec) et les consignes (échauffement aquatique) de l'éducateur
- 5^e séquence : répondre rapidement au signal de l'éducateur

Comportements attendus

- 1^{re} séquence : les enfants organisent leur matériel de manière méthodique à leur emplacement. Ils simulent les opérations et les déplacements à effectuer lors des transitions.
- 2^e séquence : les enfants mémorisent les caractéristiques et difficultés des parcours.
- 3^e séquence : les enfants se déplacent à faible allure.
- 4^e séquence : les enfants s'activent de manière continue sur l'ensemble de la séquence.
- 5^e séquence : les enfants réagissent vite au signal de l'éducateur.

Public

Effectif minimum : 1

Effectif maximum : 15

Niveaux : débutant, initié

Encadrement : 1 à 2 éducateurs

Durée de réalisation de l'exercice : 40'



Évaluation

Au cours de l'échauffement, l'éducateur pourra observer les indicateurs suivants :

- la disposition du matériel dans l'aire de transition,
- le niveau de connaissance des caractéristiques des parcours (questionnement de l'éducateur),
- le niveau d'essoufflement,
- les pulsations (niveau d'activation cardiaque),
- la sensation de chaleur.



Variantes

Afin de complexifier la situation, l'éducateur pourra laisser davantage d'autonomie aux enfants dans la conduite de leur échauffement. L'éducateur pourra également proposer l'exercice de la fiche pédagogique N°3 (Mon beau miroir).



Ressources mobilisées

- **Énergétiques** : aérobic ☑
- **Biomécaniques** : ☑
- **Informationnelles** : prise de repères visuels, mémorisation, concentration ☑
- **Affectives et relationnelles** : stress ☑



Organisation pédagogique

- **Infrastructure** : le lieu de la compétition
- **Matériel** : matériel nécessaire à la pratique du triathlon en compétition
- **Temps d'installation** : négligeable
- **Sécurité** : prévention des blessures