

Mise en train dynamique

Intérêt

Quel est le but d'une mise en train en début de séance ?

- mobiliser l'attention du pratiquant,
- préparer l'organisme aux efforts de la séance...

Certains jeux d'éveil se révèlent particulièrement intéressants pour ce double objectif.

Exemples de jeux et situations éducatives

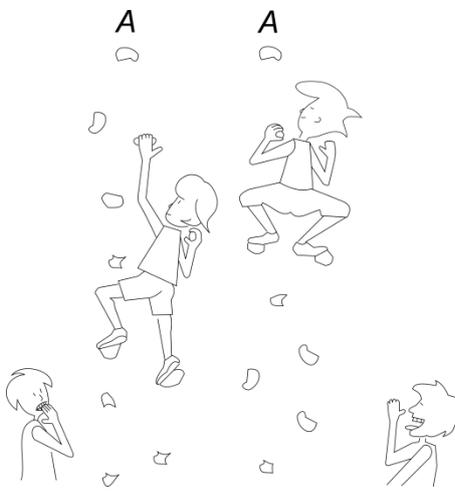
Chasse au singe	
Thème	Mise en train dynamique
Situation de départ	2 équipes deux ballons en mousse Une ligne parallèle au mur située à une distance d'env. 5m délimitant la limite de zone permise... Une traversée aux zones de départ et d'arrivée définies
But du jeu	L'équipe des singes doit marquer le maximum de point dans le temps défini ; pour marquer un point, un singe doit réussir entièrement la traversée sans se faire toucher par un tir des chasseurs
Autres règles	Un singe touché revient au point de départ, un chasseur peut aller chercher la balle dans la zone de tir interdite mais doit revenir au-delà de la ligne pour tirer. Inverser les rôles
Variantes	Plus de 2 balles en mousse



La chasse aux singes

Mise en train dynamique

Le relais	
Thème	Mise en train
Situation de départ	2 équipes de 4 grimpeurs sur 2 passages parallèles, Matérialiser les prises de départ et d'arrivée (pour limiter la hauteur).
But du jeu et règles principales	L'équipe doit réaliser le plus rapidement la voie sous forme de relais
Autres règles	Saut interdit, le relayeur suivant se tient dans un cerceau situé à 3 m du mur, en cas de chute, le grimpeur doit repartir du pied de la voie, échanger les voies pour la 2 nd e manche...



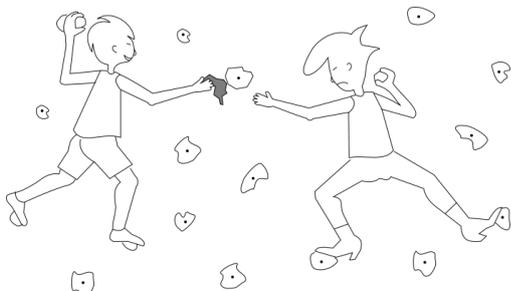
Le relais

La queue du diable	
Thème	Mise en train
Situation de départ	Par groupe de 2, chaque enfant part d'une prise repérée aux extrémités d'une traversée, un foulard accroché derrière, à la ceinture, Meneur de jeu qui donne le signal du départ
But du jeu et règles principale	Etre le 1 ^{er} à attraper le foulard de son partenaire
Remarque	Organiser les rencontres sous forme de tableau : les gagnants se rencontrent, les perdants aussi...



La queue du diable

Mise en train dynamique

Le béret	
Thème	Mise en train
Situation de départ	2 équipes (effectif identique) : chaque membre d'une équipe reçoit un numéro Un foulard accroché sur le mur, au centre d'une zone de 6-8 m de large, 1 prise de départ à chaque extrémité, chaque équipe se place à une extrémité de la zone Un meneur de jeu
But du jeu et règles principales	Par équipe, marquer le maximum de points dans un nombre d'appel donné : pour marquer un point, le joueur (dont le n° correspond à celui appelé par le meneur de jeu) doit attraper le foulard avant son adversaire
Autre règle	Décoller les pieds en tenant la prise de départ Quand un joueur tombe, il doit repartir de la prise de départ
 <p>The illustration shows two children in a dynamic pose, holding onto a central point (the foulard) with their hands. They are surrounded by several small, circular markers on the ground, representing the numbered spots for each player. The scene is set within a rectangular area representing the game zone.</p>	
Le béret	

Et plein d'autres idées de jeux dans les livrets "progresser en escalade", blanc, jaune ou orange...