

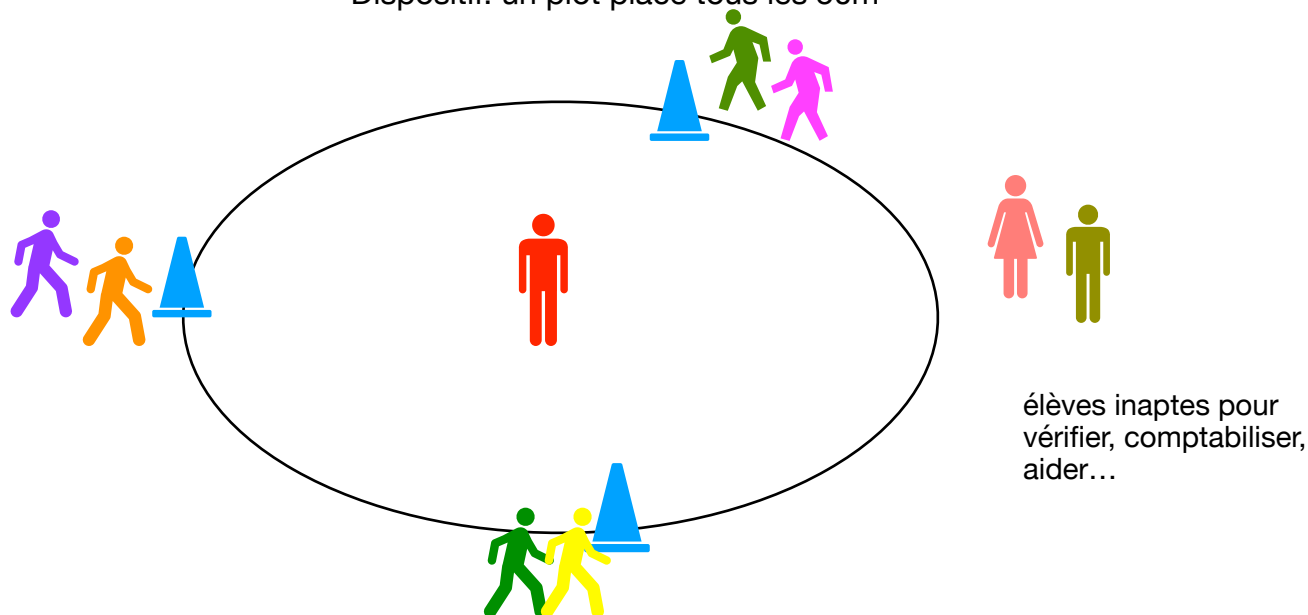
## AFC 4: s'échauffer avant un effort

**D2/CG2: s'échauffer en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité.**

D4/CG4 : reconnaître les bienfaits d'un échauffement sur sa santé

### Intitulé: le courir - marcher

Dispositif: un plot placé tous les 50m



### Critères de réalisation:

- 50 m courus/ 50 m marchés
- 100m courus / 50 m marchés
- 150m courus / 50m marchés

- 50 m courus/ 50 m marchés
- 100m courus / 50 m marchés
- 150m courus / 50m marchés
- 100m courus / 50 m marchés
- 50m courus / 50m marchés

Etc...

### Consignes:

- De : pas de consigne particulière pour faire émerger les problèmes et construire les contenus avec les élèves à....
- ...des consignes plus précises: par exemple, le groupe part et arrive ensemble à chaque plot (le groupe marque 1 point à chaque plot atteint ensemble = défis entre équipe)

### Variables:

- Allure de marche : lent, rapide, petit trot
- Allure de course : temps de passage au 25m
- Groupes de niveaux : utiliser le test VMA (demi-fond) ou la vitesse cible (relai vitesse)

#### Connaissances

- je connais l'alternance des phases courues/marchées
- Je connais la progressivité des phases courues et le principe de pyramide

#### Capacités

- je régule, seul ou à plusieurs, mon allure de course pour m'échauffer progressivement
- Je prends des repères extérieurs (les plots) pour adapter mes actions

#### Attitudes

- je respecte les blocs courus/ marchés donnés
- Je respecte les consignes données sur l'allure de marche et de course
- Je m'échauffe avec le groupe

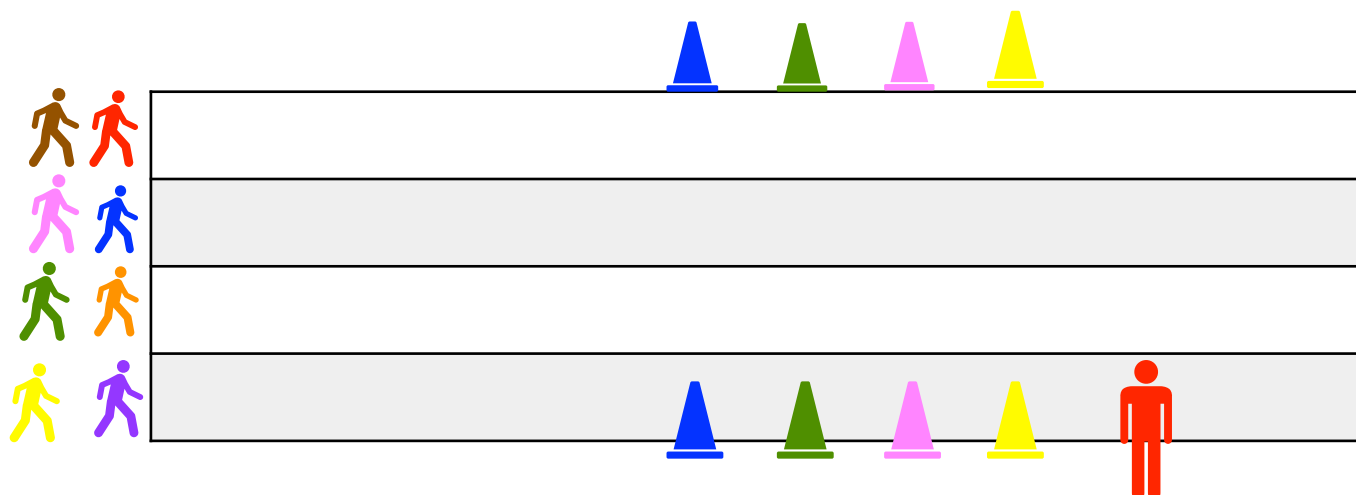
## AFC 4: s'échauffer avant un effort

**D2/CG2: s'échauffer en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité.**

D4/CG4 : reconnaître les bienfaits d'un échauffement sur sa santé

### Intitulé: le 10" pour courir 30m et plus

Dispositif: 1er plot placé à 30m



#### Critères de réalisation:

- Nous avons 10" pour atteindre un plot
- Chaque coup de sifflet signifie l'atteinte d'un plot par une ligne d'élèves et le départ d'une autre ligne
- Nous visons un nouveau plot à chaque nouveau départ
- Un signal est donné toutes les 5"

#### Consignes:

- Chaque plot doit être atteint en 10" pile
- Tous les coureurs d'une même ligne atteignent le plot en même temps
- Nous devons être sur la ligne de départ avant que la précédente ligne ait atteint son plot

#### Variables:

- Réaliser 2 fois chaque plot : les coureurs se régulent par ligne
- Varier le nombre de lignes
- Défis par ligne : si tous les coureurs n'atteignent pas le plot en même temps, recommencer au même plot = l'équipe qui atteint la 1<sup>ère</sup> le dernier plot gagne
- Varier l'espace entre les plots : selon le niveau de classe, du moins espacés au plus espacés, du moins long au plus long (40/42m pour des 6<sup>èmes</sup> = 10" d'échauffement pour 4 à 5 lignes)
- Réduire la distance ,répéter plusieurs fois le même plot en introduisant les gammes pour travailler l'efficacité de la foulée
- De lignes d'élèves aléatoires...à des lignes constituées par les groupes de 4 (et donc deux doublettes) du 12"

#### Connaissances

- je connais la distance départ/ 1er plot et l'espace entre les plots
- Je connais le principe de progressivité : 10" pour courir 30m, 31m, 32m...

#### Capacités

- je régule, seul ou à plusieurs, mon allure de course pour m'échauffer progressivement
- Je prends des repères extérieurs (plots, coup de sifflet) pour adapter mes actions
- Je cours en respectant les critères d'efficacité de la foulée

#### Attitudes

- je reste attentif à chaque départ, je suis prêt sur ma ligne
- Je respecte les consignes sur le plot à atteindre en 10"
- Je m'échauffe en groupe

## AFC 4: s'échauffer avant un effort

**D2/CG2: s'échauffer en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité.**

D4/CG4 : reconnaître les bienfaits d'un échauffement sur sa santé

### Intitulé: les gammes

Dispositif: sur 10m, élèves répartis en X lignes



### Critères de réalisation:

- Montées de genoux
  - Talons fesses
  - Dérouler le pied
  - Marcher jambes tendues, sur la plante des pieds
  - Foulées bondissantes
  - Coordination
  - Jambes tendues
  - Bip Bip
  - Bip Bip et le Coyotte
- = 3 à 4 fois chacun

### Consignes:

- Pas de bruit au sol
- Pas de talon au sol
- Pied en « porte manteaux »
- Epaules vers l'avant (dans le sens du déplacement)
- Voir ses poignets pendant le déplacement

### Variables:

- Exécution libre
- Introduire progressivement les consignes à partir des observations suscitées chez les élèves
- On en fait le plus possible sur 10m
- On en fait le moins possible sur 10m (pour faire émerger les foulées bondissantes)
- Augmenter la distance (20m)
- Enchaîner deux gammes différentes sur 20m (par exemple talons fesses sur 10m + montées de genoux sur 10m...)
- Un témoin dans chaque main pour des bras actifs et équilibrés

### Connaissances

- je connais les contenus pour être efficace (cf: les consignes)
- Je connais les critères d'efficacité de la foulée et ses différentes phases
- Je connais les règles de sécurité (je cours dans mon couloir, je contourne mon plot à l'arrivée)

### Capacités

- j'utilise un pied actif et dynamique au sol
- J'utilise des bras actifs et dans le sens du déplacement
- Je cours avec une attitude de coureur haute, redressée

### Attitudes

- je respecte les consignes données pour être plus efficace
- J'observe l'attitude de coureur de mes camarades pour mieux me corriger

## AFC 4: s'échauffer avant un effort

**D2/CG2: s'échauffer en respectant les différentes phases et les principes de continuité, de progressivité, de spécificité.**

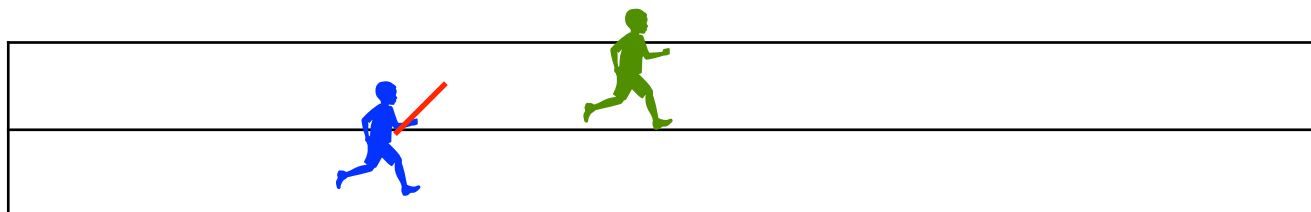
D4/CG4 : reconnaître les bienfaits d'un échauffement sur sa santé

**AFC1: gérer son effort pour réaliser une performance**

**D1/CG1: optimiser la transmission pour être efficace en relai**

**Intitulé: la chenille**

Dispositif:



### **Critères de réalisation:**

- Se transmettre le témoin en binôme
- Le donneur transmet au receveur (signal)
- Après 3 ou 4 foulées, le receveur laisse tomber le témoin
- Le receveur le ramasse
- Etc...
- Changer les rôles

### **Consignes:**

- Le receveur tend sa main préférentielle sur signal sonore du donneur
- Le donneur transmet sur la main cible du receveur entre le pouce et l'index

### **Variables:**

- sur un plateau, terrain de FB...
- Transmettre au dessus d'une ligne (donneur et receveur de part et d'autre de la ligne)
- Une fois le témoin transmis, le receveur le transmet à nouveau au donneur par l'arrière
- Une fois le témoin transmis, le donneur passe devant le receveur (les rôles s'inversent)
- Se transmettre le témoin à 4 (groupe du 12" par exemple) = mêmes variables progressives

#### **Connaissances**

- je connais les critères d'efficacité pour transmettre le témoin

#### **Capacités**

- je prends des repères pour transmettre efficacement: positionnement de la main, positionnement dans le couloir, bras tendues l'arrière et le bas, le code signal, la coordination des mains (main du donneur/main du receveur)

#### **Attitudes**

- je reste attentif et concentré pour respecter les critères d'efficacité de la transmission
- Je corrige mon partenaire

