

Séance 3

Objectifs pédagogiques :

- Approfondissement des bases dans les différentes disciplines
- Approfondissement de la technique de sauts et tournage

Phase 1

Echauffement : Echauffer les différentes parties du corps en partant du haut vers le bas (cou, épaule, taille, genoux et chevilles). (5 minutes)

Utiliser un des exercices situés dans les échauffements spécifiques. (Vidéo échauffement)

Phase 2

Mise en place des trois ateliers avec trois groupes ou la classe entière. (Temps 50 minutes)

- Atelier corde simple (15min)
- Atelier duo de corde (15min)
- Atelier double dutch (15 min)

Situation 1 corde simple :

Mise en place : Les élèves sont en cercle et l'éducateur propose une figure à effectuer.

Consignes : Pouvoir enchaîner plusieurs figures du niveau 1 (trois à dix figures)

Critères de réussite : Réussir à faire trois figures minimums sans arrêt de corde.

Critères de réalisation : Coordonner ses jambes et ses bras pour le saut. Apprendre les différents mouvements des figures pour pouvoir les enchaîner.

Ecrire ou filmer son enchaînement de figures afin de le retenir, de le relire ou de le revoir.

Situation 2 duo de corde :

Mise en place : Les élèves peuvent se répartir dans un espace qui a été délimité pour cette situation. Ils doivent pouvoir effectuer l'exercice sans gêner d'autres camarades.

Consignes : Enchaîner les trois sauts chacun son tour, puis ensemble et finir par prendre la corde à son camarade.

Critères de réussite : Effectuer tous les changements et la prise de corde sans interruption. Réussir à le faire deux fois de suite pour que chacun puisse prendre la corde et passer derrière le camarade.

Critères réalisation : Être concentré et utiliser tous les critères de réalisation précédents pour pouvoir enchaîner les changements.

Situation 3 double dutch :

Mise en place : Deux tourneurs (qu'il faut changer souvent) et le reste du groupe en file indienne à côté d'un tourneur pour faciliter l'entrée dans la corde.

Consignes : Apprendre à rentrer dans les cordes, faire un saut et sortir « Je rentre, je saute, je sors ». Faire d'abord l'exercice avec les cordes aux sols pour bien comprendre l'entrée, le saut et la sortie enchaîné.

Critères de réussite : Réussir à entrer, sauter et sortir sans que les cordes ne s'arrêtent.

Critères de réalisation : Se placer à côté d'un des tourneurs, mettre le pied le plus loin du tourneur devant (ex : je suis à droite du tourneur, pied droit). Attendre le compte du tourneur ou observer la corde qui est la plus proche de nous pour effectuer un grand saut au milieu des cordes quand celle-ci passe devant ses yeux. Effectuer un saut au milieu des cordes et un grand saut pour sortir dans la diagonale à côté du tourneur pour éviter que les cordes ne s'arrêtent.

Phase 3

Mise en place : Mettre les élèves en cercle. (Temps 5 à 10 minutes)

Retour au calme par une phase d'étirements. Au-delà de l'aspect « santé », ce moment va permettre aux élèves de faire retomber l'excitation du cours.

Ce retour au calme est un bon moment pour faire un bilan et un feed-back de la séance et ainsi préparer la prochaine.