

Projet de transformation - Cycle 4 - séquence 1

Compétence attendue

S'engager dans un programme d'entraînement pour construire un circuit training composé de 2 blocs de 4 minutes adapté à ses ressources (AFC2) ; réaliser la meilleure performance grâce à une recherche des mouvements efficaces, une gestion raisonnée de son effort et les conseils d'un coach (AFC1). S'échauffer de manière progressive et pertinente au regard de l'effort à produire (AFC4) ; assumer les rôles de juge et de coach (AFC5).

Transformation motrice visée :

Passer d'une motricité caractérisée par une amplitude limitée et des postures non maîtrisées à des mouvements sécuritaires, amples, efficaces et rythmés

Transformation méthodologique visée

Passer d'une pratique spontanée à une gestion cohérente de son effort basée sur une connaissance de ses ressources

Transformation sociale visée

Passer d'une pratique égocentrée à une démarche d'entraînement collectif permettant de planifier et gérer son effort

	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9
Moteur	Passer d'une motricité caractérisée par une amplitude limitée et des postures non maîtrisées à des mouvements sécuritaires, amples, efficaces et rythmés								
	Passer d'une motricité spontanée à des mouvements contrôlés répondant aux critères d'amplitude et de sécurité.			Améliorer les mouvements par une prise de conscience corporelle plus fine permettant d'ajuster les postures, de gagner en efficacité et de réaliser les exercices de manière rythmée et avec des charges légères en toute sécurité.			Complexifier les mouvements et acquérir la coordination permettant de mobiliser plusieurs segments corporels.		
Méthodo	Passer d'une pratique spontanée à une gestion cohérente de son effort basée sur une connaissance de ses ressources								
	Expérimenter et comprendre la notion de gestion d'effort (breaks, intensité)			Mettre en relation repères internes et externes pour contrôler l'intensité de son effort			Utiliser les données disponibles et conseils pour planifier et gérer son effort		
	Compléter le livret			Compléter et analyser			Analyser et planifier		
Social	Passer d'une pratique égocentrée à une démarche d'entraînement collectif permettant de planifier, réguler ses actions et gérer son effort								
	Connaître les critères de réalisation des mouvements de base (les standards).			Reconnaître les critères de réalisation et commenter / partager			Analyser et Conseiller		

Trame de séquence

	L1	L2	L3	L4	
Contenu - Thèmes de leçon	<p>Evaluation diagnostique. Expérimenter</p> <p>Warm-up : Tabatta (jumping jack, montées de genoux, squats, shoulders taps X 2)</p> <p>Skill : Down and up (burpees aménagées) Squat (exercices évolutifs)</p> <p>Test initial 8 x30/30 : run / down up / squat / Broa jump / run / down up / squat / Broa jump</p>	<p>Expérimenter Découvrir des mouvements</p> <p>Warm-up : tabatta</p> <p>Skill : Ateliers pour découvrir des mouvements (pull up, push up, burpees, squat, lunge, planche)</p> <p>Metcon solo : 6 x 1min Jumping jacks / Shoulders taps / Squats X2 (45 secondes d'effort /15 secondes pour changer d' « espace de pratique ») Explication de la notion de break / recup qui fait partie de sa gestion d'effort</p>	<p>Coopérer Découverte des mouvements</p> <p>Warm-up : Relais</p> <p>Skill : ateliers suite</p> <p>Metcon duo : AMRAP 9min Relais (Run, jump over, ottoman)</p>	<p>Coopérer, conseiller Améliorer des mouvements</p> <p>Warm-up : Tabatta</p> <p>Skill : Ateliers</p> <p>Metcon team : par 3 « Parcours motricité » AMRAP avec contrainte « 2 élèves travaillent – 1 récupère » (les élèves sont libres d'utiliser la stratégie qu'ils souhaitent)</p>	
	L5	L6	L7	L8	L9
	<p>Améliorer les mouvements et utiliser des charges légères. Choisir, coopérer</p> <p>Warm-up : Autonomie</p> <p>skill : EMOM pendant 12 minutes (4 mouvements) (déterminer un nombre de répétitions de mouvements à chaque minute) sur les mouvements clés et/ou choisis</p> <p>METCON AMARAP 5' Choisir parmi les exercices du référentiel</p>	<p>Evaluation formative</p> <p>Warm-up : Autonomie</p> <p>Metcon : situation de référence d'évaluation 2 X 4'</p> <p>Bilan et analyse</p>	<p>Coopérer pour progresser</p> <p>Warm-up : Parcours</p> <p>Skill : Travail en atelier en fonction des envies / besoins / projets.</p> <p>Metcon duo: Coopérer pour construire son metcon 12 minutes total = 3 x 2' par athlète Score cumulé avec le partenaire</p>	<p>Coopérer pour planifier</p> <p>Warm-up : Autonomie</p> <p>Préparation, planification, répétition de l'évaluation</p> <p>Régulation</p>	<p>Evaluation sommative</p>