



# COORDINATION



# DOCSAFTER



---

**THEME : FAIRE CONNAISSANCE & FACTEURS DE COORDINATION**
**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

- **Connaître son corps :**
  - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
  - o Prendre conscience des difficultés que son corps rencontre face à la différenciation des mouvements (latéralisation, dissociation haut/bas du corps)
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, piquets, camarades, etc.)
  - o Varier les rythmes, les vitesses, les mouvements en fonction des exercices demandés et prendre en compte l'espace et le temps à disposition
- **Se mouvoir :**
  - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant
  - o Prendre en compte l'ensemble des parties du corps pour réaliser une « performance »
- **Participer à une action collective :**
  - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
  - o Se mesurer aux autres dans diverses activités demandant à la fois concentration et intensité
  - o Prendre en compte les avis des camarades et trouver un compromis

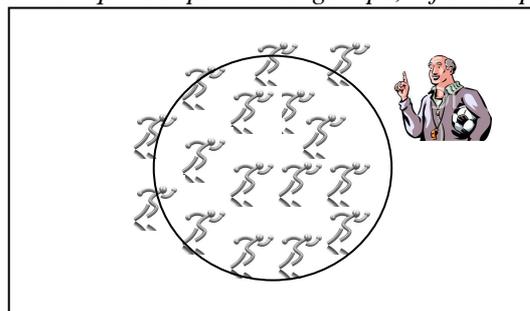
**ACCUEIL & PRESENTATION :**

Durée : 10 minutes

- *Présentation du nouveau maître d'éducation physique et de sport (appellation)*
- *Présentation de la planification et des différentes activités / tournois organisés durant l'année*
- *Introduction des règles de vie commune :*
  - o Vestiaires
  - o Affaires (affaires de sport (liste ; bijoux et montres dans la classe ou dans la caisse en salle de gym, élastiques disponibles))
  - o Course dans la salle ou jonglage avant le début de la leçon
  - o Rond central ou rond du silence
  - o Fin d'un exercice => coup de sifflet : « on s'arrête, on ne fait plus de bruit, on écoute l'enseignant ».
  - o Utilisation de différents moyens de communication (taper dans les mains, sifflet, parole, tambourin) => être attentif
  - o Fin de la leçon => se regrouper dans le rond central pour un retour au calme et bilan
  - o Retour calmement dans les vestiaires
- *Une photo individuelle sera prise en fin de cours ainsi qu'une photo de groupe, afin de pouvoir me rappeler des prénoms (420 élèves !)*
- *Questions ?*

**Légendes :**

-  : Elève assis
-  : Enseignant



**ECHAUFFEMENT : COURSE AVEC VARIATIONS DE RYTHMES / CORDES**

Durée : 15 minutes

Déroulement course :

- Les élèves se déplacent en trotinant autour de la salle
- L'enseignant introduit trois vitesses (vitesse 1 : courir lentement, vitesse 2 : courir rapidement, vitesse 3 : TURBO), puis il varie les types de vitesses demandés aux élèves en s'exprimant et en les démontrant
- Le retour à la vitesse 0 est synonyme de marche (minimum 1 tour)

Déroulement cordes à sauter :

- Chaque élève prend une corde à sauter
- L'enseignant demande aux élèves de sauter librement à la corde (constat)
- L'enseignant varie ensuite, en fonction du niveau des élèves, les différents types de sauts (pieds joints, pieds alternés, 1 pied, pieds écartés, en arrière, double saut, pieds alternés avec différenciation des appuis, etc.)

Matériel :

- 8 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 cordes à sauter
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



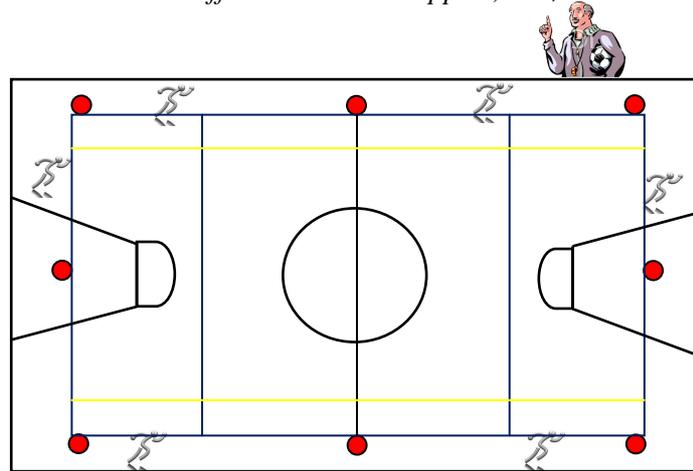
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : ESTAFFETTES, SCRABBLE, BALLON PRISONNIER**

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à se connaître
- Collaborer à plusieurs pour réaliser une « performance »

Déroulement : ESTAFETTE TOUR INFERNALE

- Les élèves sont répartis par groupe de 6 (5)
- Les élèves doivent effectuer une course, puis ramener un bout de bois situé à l'autre bout de la salle pour le ramener ensuite au point de départ et construire la plus haute tour en 6 minutes
- Les élèves ne peuvent ramener qu'un seul et unique bout de bois par traversée
- Tous les élèves doivent effectuer le parcours à tour de rôle

Matériel :

- Bouts de bois
- Cônes de délimitation
- Un cerceau pour construire la tour

Légendes :



: Elève



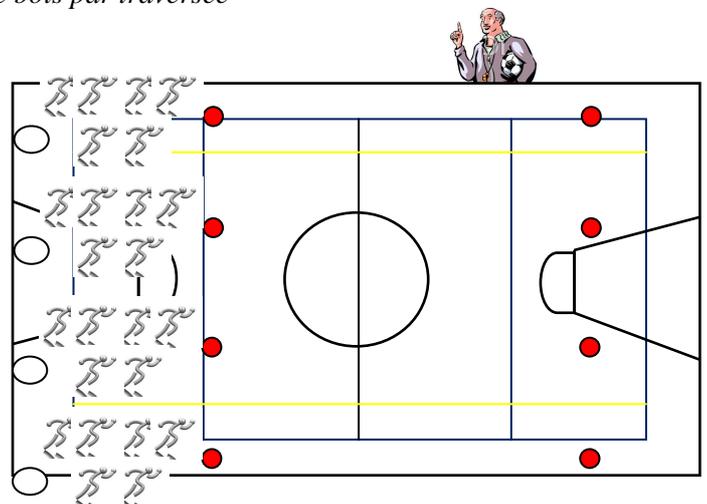
: Enseignant



: Cône de délimitation



: Cerceau de construction



## Déroutement : SCRABBLE HUMAIN

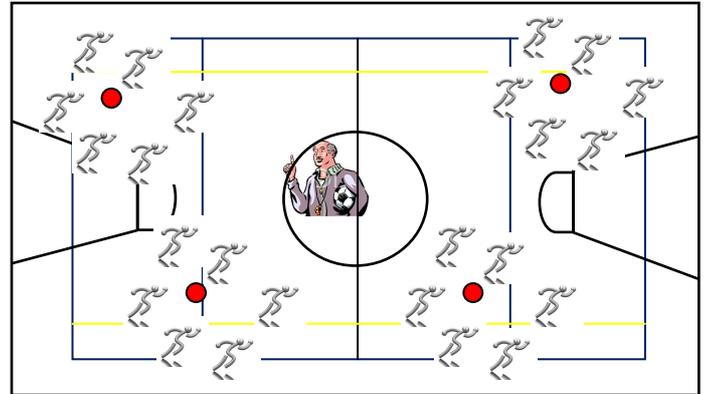
- Les élèves sont répartis par groupe de 6 (5). Chaque élève reçoit 2 lettres à coller, une sur le devant et une sur l'arrière de son t-shirt
- En fonction des lettres à disposition, les élèves doivent constituer le plus de mot possible en 6 minutes
- L'enseignant généraliste note les mots trouvés par les groupes d'élèves alors que le maître d'EPS valide les mots
- L'équipe qui a trouvé le plus de mots a gagné

## Matériel :

- POST-IT
- Scotch
- Une feuille et un stylo
- 4 cônes pour les élèves

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation



## Déroutement : BALLON PRISONNIER

- Les élèves sont répartis en deux équipes mixtes. Une de chaque côté du terrain
- Les élèves de l'équipe A doivent essayer de toucher les élèves de l'équipe B
- Lorsqu'un joueur s'est fait toucher, il s'en va (en passant par l'extérieur du terrain) en prison
- Un prisonnier peut revenir uniquement s'il a touché un joueur de l'équipe adverse depuis la prison
- Il est interdit de viser plus haut que le torse (base du cou)

## Variantes :

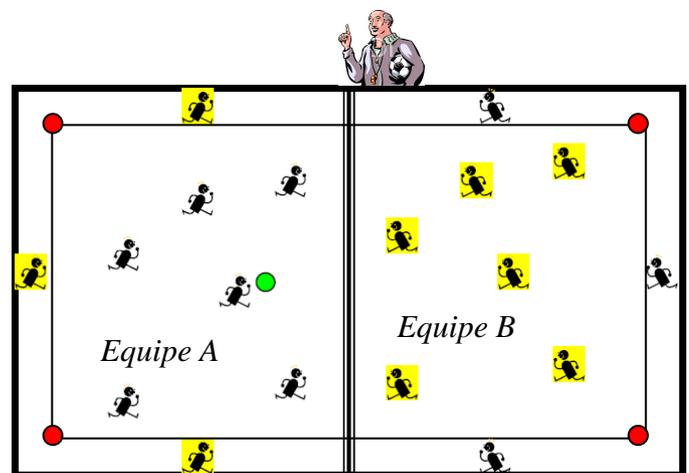
- Avec un joueur provisoire dans la prison. Une fois que tous les joueurs d'une équipe sont dans la prison, l'équipe adverse a gagné
- Avec trois joueurs provisoires dans la prison. Une fois que tous les joueurs d'une équipe sont dans la prison, l'équipe adverse a gagné
- A rebours : Commencer avec trois joueurs dans le terrain et le reste de l'équipe dans la zone latérale. Les joueurs au centre du terrain ne peuvent pas être touchés. Le but étant d'avoir le plus rapidement toute son équipe dans le terrain (les joueurs de la zone latérale doivent toucher les joueurs adverses pour être libérés)

## Matériel :

- Cônes de délimitation
- 3 ballons en mousse ou « à plat »
- Sautoirs ou chasubles

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation



**RETOUR AU CALME : PHOTO DE GROUPE & PHOTOS INDIVIDUELLES**

*Durée : 15 minutes*

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés dans le rond central afin de faire un bilan de la leçon
- Une fois le bilan terminé, les élèves se mettent en groupe pour faire la photo de classe
- Ils viennent ensuite par ordre alphabétique pour un portrait individuel
- Les élèves peuvent ensuite partir calmement au vestiaire

Matériel :

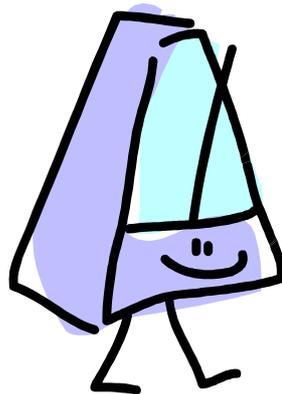
- Appareil photo



# COORDINATION



Leçon n°1



**THEME : FAIRE CONNAISSANCE & FACTEURS DE COORDINATION****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :**

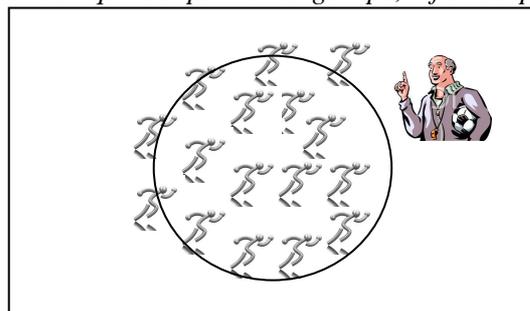
- **Connaître son corps :**
  - o Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
  - o Prendre conscience des difficultés que son corps rencontre face à la différenciation des mouvements (latéralisation, dissociation haut/bas du corps)
- **Se situer dans l'espace et dans le temps :**
  - o Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, piquets, camarades, etc.)
  - o Varier les rythmes, les vitesses, les mouvements en fonction des exercices demandés et prendre en compte l'espace et le temps à disposition
- **Se mouvoir :**
  - o Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant
  - o Prendre en compte l'ensemble des parties du corps pour réaliser une « performance »
- **Participer à une action collective :**
  - o Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
  - o Se mesurer aux autres dans diverses activités demandant à la fois concentration et intensité
  - o Prendre en compte les avis des camarades et trouver un compromis

**ACCUEIL & PRESENTATION :***Durée : 10 minutes*

- *Présentation du nouveau maître d'éducation physique et de sport (appellation)*
- *Présentation de la planification et des différentes activités / tournois organisés durant l'année*
- *Introduction des règles de vie commune :*
  - o *Vestiaires*
  - o *Affaires (affaires de sport (liste ; bijoux et montres dans la classe ou dans la caisse en salle de gym, élastiques disponibles))*
  - o *Course dans la salle ou jonglage avant le début de la leçon*
  - o *Rond central ou rond du silence*
  - o *Fin d'un exercice => coup de sifflet : « on s'arrête, on ne fait plus de bruit, on écoute l'enseignant ».*
  - o *Utilisation de différents moyens de communication (taper dans les mains, sifflet, parole, tambourin) => être attentif*
  - o *Fin de la leçon => se regrouper dans le rond central pour un retour au calme et bilan*
  - o *Retour calmement dans les vestiaires*
- *Une photo individuelle sera prise en fin de cours ainsi qu'une photo de groupe, afin de pouvoir me rappeler des prénoms (420 élèves !)*
- *Questions ?*

**Légendes :**

-  : Elève assis
-  : Enseignant



**ECHAUFFEMENT : COURSE AVEC VARIATIONS DE RYTHMES / CORDES**

Durée : 15 minutes

Déroulement course :

- Les élèves se déplacent en trotinant autour de la salle
- L'enseignant introduit trois vitesses (vitesse 1 : courir lentement, vitesse 2 : courir rapidement, vitesse 3 : TURBO), puis il varie les types de vitesses demandés aux élèves en s'exprimant et en les démontrant
- Le retour à la vitesse 0 est synonyme de marche (minimum 1 tour)

Déroulement cordes à sauter :

- Chaque élève prend une corde à sauter
- L'enseignant demande aux élèves de sauter librement à la corde (constat)
- L'enseignant varie ensuite, en fonction du niveau des élèves, les différents types de sauts (pieds joints, pieds alternés, 1 pied, pieds écartés, en arrière, double saut, pieds alternés avec différenciation des appuis, etc.)

Matériel :

- 8 cônes (assiettes) de délimitation
- 24 cordes à sauter
- Un sifflet
- 1 chronomètre

Légendes :



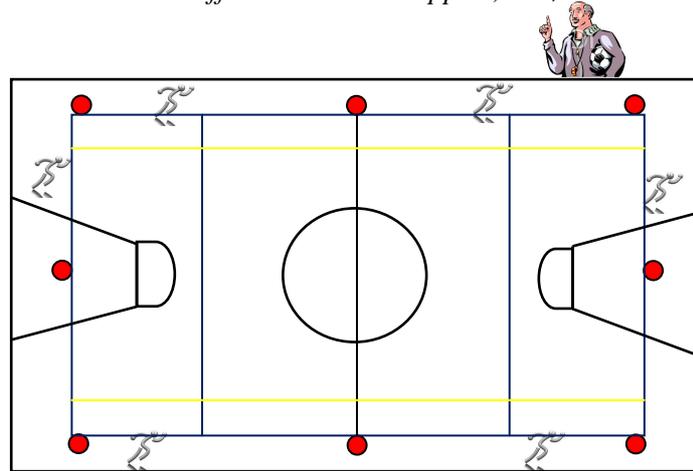
: Elève



: Enseignant



: Cône de délimitation

**PARTIE PRINCIPALE : ESTAFFETTES, SCRABBLE, BALLON PRISONNIER**

Durée : 45 minutes

But :

- Apprendre à se connaître
- Collaborer à plusieurs pour réaliser une « performance »

Déroulement : ESTAFETTE TOUR INFERNALE

- Les élèves sont répartis par groupe de 6 (5)
- Les élèves doivent effectuer une course, puis ramener un bout de bois situé à l'autre bout de la salle pour le ramener ensuite au point de départ et construire la plus haute tour en 6 minutes
- Les élèves ne peuvent ramener qu'un seul et unique bout de bois par traversée
- Tous les élèves doivent effectuer le parcours à tour de rôle

Matériel :

- Bouts de bois
- Cônes de délimitation
- Un cerceau pour construire la tour

Légendes :



: Elève



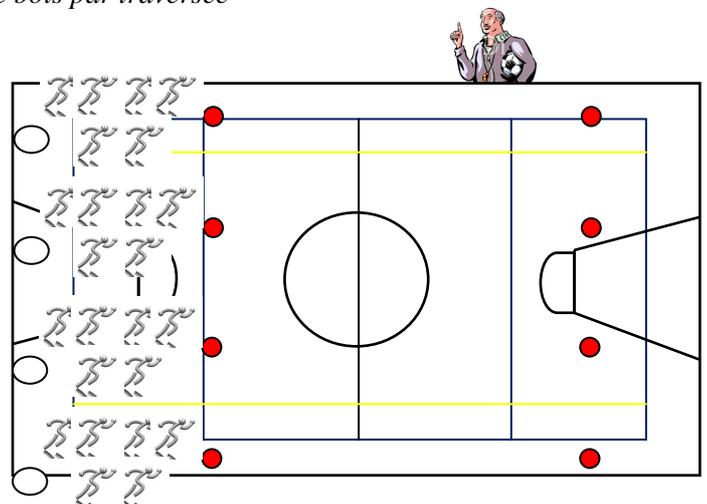
: Enseignant



: Cône de délimitation



: Cerceau de construction



## Déroutement : SCRABBLE HUMAIN

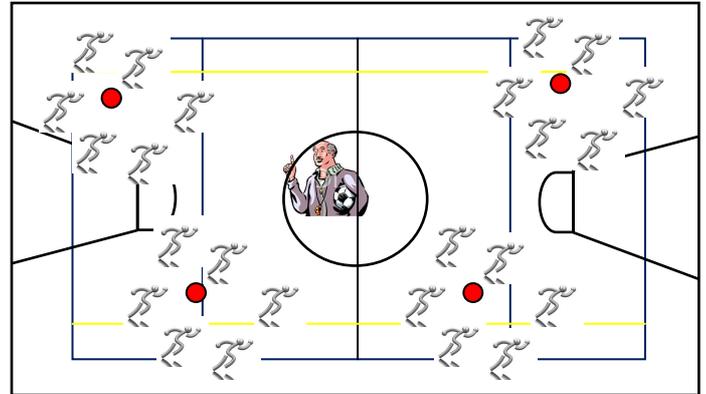
- Les élèves sont répartis par groupe de 6 (5). Chaque élève reçoit 2 lettres à coller, une sur le devant et une sur l'arrière de son t-shirt
- En fonction des lettres à disposition, les élèves doivent constituer le plus de mot possible en 6 minutes
- L'enseignant généraliste note les mots trouvés par les groupes d'élèves alors que le maître d'EPS valide les mots
- L'équipe qui a trouvé le plus de mots a gagné

## Matériel :

- POST-IT
- Scotch
- Une feuille et un stylo
- 4 cônes pour les élèves

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation



## Déroutement : BALLON PRISONNIER

- Les élèves sont répartis en deux équipes mixtes. Une de chaque côté du terrain
- Les élèves de l'équipe A doivent essayer de toucher les élèves de l'équipe B
- Lorsqu'un joueur s'est fait toucher, il s'en va (en passant par l'extérieur du terrain) en prison
- Un prisonnier peut revenir uniquement s'il a touché un joueur de l'équipe adverse depuis la prison
- Il est interdit de viser plus haut que le torse (base du cou)

## Variantes :

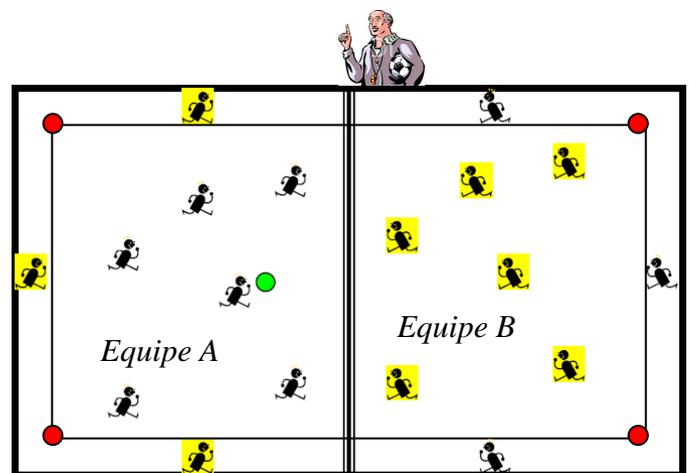
- Avec un joueur provisoire dans la prison. Une fois que tous les joueurs d'une équipe sont dans la prison, l'équipe adverse a gagné
- Avec trois joueurs provisoires dans la prison. Une fois que tous les joueurs d'une équipe sont dans la prison, l'équipe adverse a gagné
- A rebours : Commencer avec trois joueurs dans le terrain et le reste de l'équipe dans la zone latérale. Les joueurs au centre du terrain ne peuvent pas être touchés. Le but étant d'avoir le plus rapidement toute son équipe dans le terrain (les joueurs de la zone latérale doivent toucher les joueurs adverses pour être libérés)

## Matériel :

- Cônes de délimitation
- 3 ballons en mousse ou « à plat »
- Sautoirs ou chasubles

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône de délimitation



**RETOUR AU CALME : PHOTO DE GROUPE & PHOTOS INDIVIDUELLES**

*Durée : 15 minutes*

Déroulement :

- Les élèves sont rassemblés dans le rond central afin de faire un bilan de la leçon
- Une fois le bilan terminé, les élèves se mettent en groupe pour faire la photo de classe
- Ils viennent ensuite par ordre alphabétique pour un portrait individuel
- Les élèves peuvent ensuite partir calmement au vestiaire

Matériel :

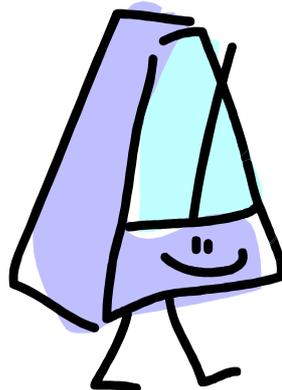
- Appareil photo



# COORDINATION



Lesson No 1



**THEME : FAIRE CONNAISSANCE & FACTEURS DE COORDINATION****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :****- Connaître son corps :**

- Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
- Prendre conscience des difficultés que son corps rencontre face à la différenciation des mouvements (latéralisation, dissociation haut/bas du corps)

**- Se situer dans l'espace et dans le temps :**

- Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, piquets, camarades, etc.)
- Varier les rythmes, les vitesses, les mouvements en fonction des exercices demandés et prendre en compte l'espace et le temps à disposition

**- Se mouvoir :**

- Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant
- Prendre en compte l'ensemble des parties du corps pour réaliser une « performance »

**- Participer à une action collective :**

- Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
- Se mesurer aux autres dans diverses activités demandant à la fois concentration et intensité

**ECHAUFFEMENT : JONGLAGE & DEPLACEMENTS COGNITIFS**

Durée : 15 minutes

Déroutement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
  - Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
  - Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
  - Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
  - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
  - Même exercice, mais contre le mur (10x)
  - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et l'une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
  - Même exercice, mais contre le mur (10x)

Déroutement : Déplacements cognitifs

- Les élèves se déplacent, en courant, dans toute la salle de gymnastique
- Lorsque l'enseignant effectue un bruit sonore, les élèves effectuent une action précise :
 

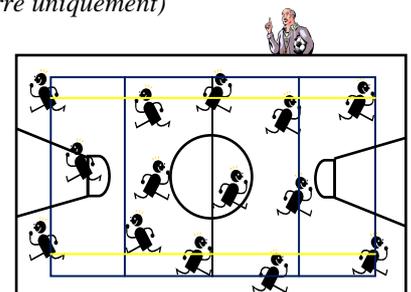
○ Taper 1x sur le tambourin	=	se tenir debout comme une statue sans bouger
○ Taper 2x sur le tambourin	=	s'asseoir en tailleur
○ Taper 3x sur le tambourin	=	se coucher sur le dos
○ Siffler	=	se percher aux espaliers (pieds sur la première barre uniquement)
○ Taper dans les mains	=	Toucher un mur
- Introduire les consignes les unes après les autres et les ajouter en fonction de la compréhension des élèves (degrés)

Matériel :

- 24 balles de jonglage
- 1 tambourin & 1 chronomètre et un sifflet

**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant



**PARTIE PRINCIPALE : DIFFERENCIATION, RYTHME, ESTAFETTE**

Durée : 60 minutes

But :

- Apprendre à effectuer un exercice avec différentes parties du corps (différenciation)
- Apprendre à sauter à la corde
- Réaliser un parcours de coordination en course estafette

**Déroulement : DIFFERENCIATION & SKIPPING**

- Les élèves sont divisés en quatre groupes et répartis sur les quatre départs
- Deux ateliers différents sont subdivisés afin de répartir au mieux les élèves
- Atelier A :
  - o Les élèves doivent sauter d'un cerceau à l'autre en y posant un seul pied
  - o Pied gauche dans le cerceau bleu (introduit en 2<sup>e</sup> partie pour les 3P à 5P)
  - o Pied droit dans le cerceau rouge (introduit en 2<sup>e</sup> partie pour les 3P à 5P)
  - o Lors du deuxième passage (après avoir fait l'atelier B), inverser les pieds (droit = bleu ; gauche = rouge) (seul. 6P à 8P)
  - o Une fois que le premier élève est sorti des cerceaux, le suivant peut partir
- Atelier B :
  - o Les élèves doivent avancer en effectuant deux appuis entre chacune des barres (cordes)
  - o A la fin de l'exercice, les élèves tirent la balle de tennis dans le caisson (si la balle n'y va pas, demander aux élèves d'aller la chercher et de la remettre dans le sac)
  - o Une fois que le premier élève est sorti des barres (cordes), le suivant peut partir

Variante :

- o Lors du deuxième passage (après avoir fait l'atelier A), demander aux élèves d'avancer de trois barres (cordes) puis de reculer d'une barre (corde) pour ensuite avancer à nouveau de trois barres (cordes)
- => **EN FONCTION DU DEGRE ET DE LA COMPREHENSION**

Matériel :

- Cerceaux de couleurs (bleus et rouges)
- Barres ou cordes à sauter
- 4 piquets de départ
- 2 caissons sans partie supérieure (3 éléments)
- 1 sac de balle de tennis

Introduire le questionnement sur comment ont-ils réussi à réaliser les exercices.

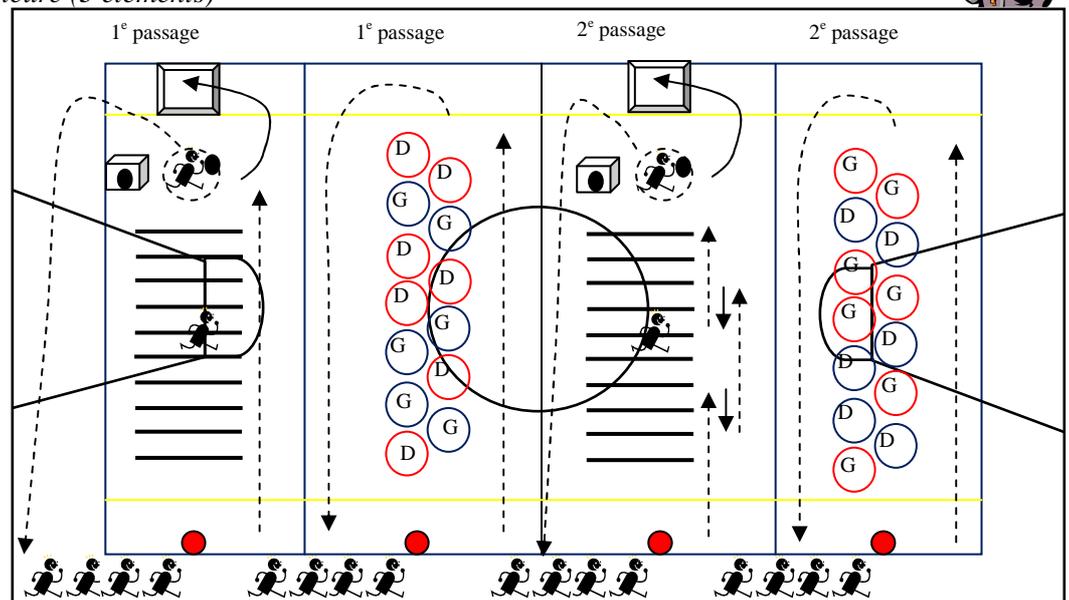
**Possibilités :**

- Faire l'exercice en marchant / Augmenter progressivement la vitesse
- Ne pas se pencher en avant
- Se stabiliser avant de tirer dans le caisson

Pour les 3P à 5P, demander uniquement de mettre un pied dans le cerceau, sans distinction droite/gauche. Introduction dans un 2<sup>e</sup> temps !

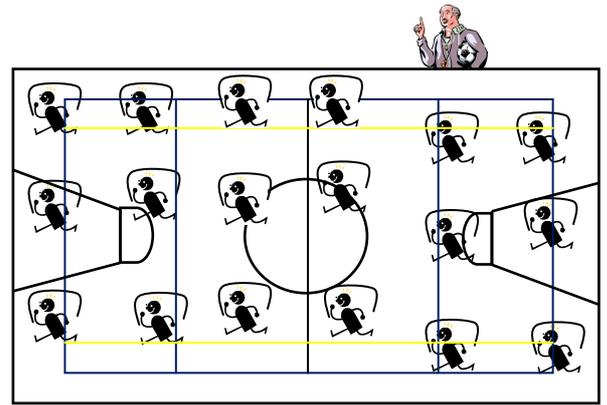
**Légendes :**

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cerceau
-  : Caisson (3 éléments)
-  : Sac à balles
-  : Piquet



## Déroulement : RYTHME – CORDE A SAUTER

- Les élèves prennent chacun une corde à sauter
- Demander aux élèves de sauter à la corde => constat
- Enseigner les sauts suivants :
  - o Sauts en courant
  - o Saut pieds joints
  - o Sauts sur un pied (droit / gauche)
  - o Sauts en alternant les pieds (droit, gauche, droit, gauche)



## Matériel :

- 24 cordes à sauter

## Déroulement : ESTAFETTE

- Les élèves sont répartis en quatre équipes de 6 élèves
- La première équipe qui a réussi à faire un tour complet, soit 2 passages par personne (retour au point de départ) a gagné

## Variantes :

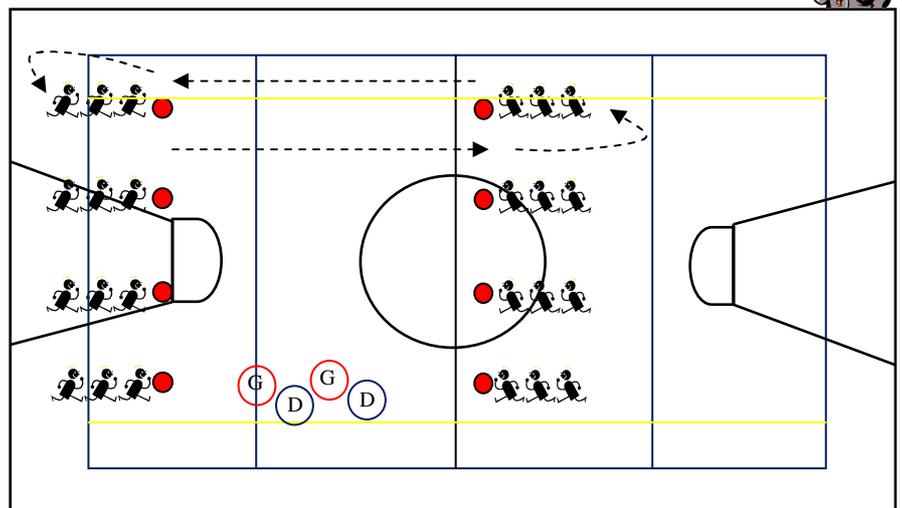
- Les élèves doivent effectuer un parcours de coordination avant de donner le relais à leur camarade de l'autre côté du parcours
- Varier les départs (debout, assis, couché, mains sur la tête, de dos, etc.)
- Modifier les pas (rouge = gauche, bleu = droit => rouge = droit, bleu = gauche)

## Matériel :

- 8 piquets de départ
- Cerceaux de couleur (bleus et rouges)
- 1 sifflet et 1 chronomètre

## Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cerceau
-  : Piquet



## RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

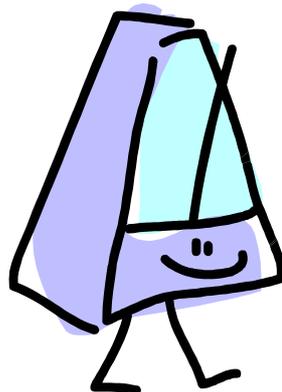
**DUREE TOTALE : 80 minutes****N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.**



# COORDINATION



Learn how



**THEME : FAIRE CONNAISSANCE & FACTEURS DE COORDINATION****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :****- Connaître son corps :**

- Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
- Prendre conscience des difficultés que son corps rencontre face à la différenciation des mouvements (latéralisation, dissociation haut/bas du corps)

**- Se situer dans l'espace et dans le temps :**

- Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, piquets, camarades, etc.)
- Varier les rythmes, les vitesses, les mouvements en fonction des exercices demandés et prendre en compte l'espace et le temps à disposition

**- Se mouvoir :**

- Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant
- Prendre en compte l'ensemble des parties du corps pour réaliser une « performance »

**- Participer à une action collective :**

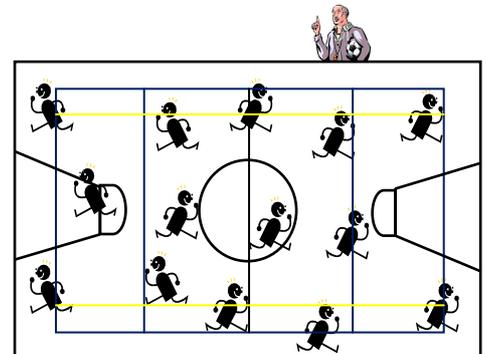
- Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
- Se mesurer aux autres dans diverses activités demandant à la fois concentration et intensité

**ECHAUFFEMENT : JONGLAGE***Durée : 15 minutes*Déroulement : Jonglage (*en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement*)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
  - Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
  - Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
  - Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
  - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
  - Même exercice, mais contre le mur (10x)
  - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et l'une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
  - Même exercice, mais contre le mur (10x)

**Matériel :**

- 24 balles de jonglage
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

**Légendes :**

**PARTIE PRINCIPALE : TRAVAIL DE LA COORDINATION PAR POSTES**

Durée : 60 minutes

But :

- Apprendre à effectuer un exercice avec les deux parties du corps (différenciation)
- Tenir en équilibre sur du matériel en mouvement
- Savoir lancer des objets de tailles et de poids différents sur une même « cible »
- Réaliser un parcours de coordination en course estafette

Déroulement : QUATRE POSTES : **EQUILIBRE / DIFFERENCIATION / SKIPPING / LANCER**

- Les élèves sont divisés en quatre groupes et répartis sur quatre départs (quatre postes)

**DIFFERENCIATION / SKIPPING :**

- Atelier A :

- o Les élèves doivent sauter d'un cerceau à l'autre en y posant un seul pied
- o Pied gauche dans le cerceau bleu (introduit en 2<sup>e</sup> partie pour les 3P à 5P)
- o Pied droit dans le cerceau rouge (introduit en 2<sup>e</sup> partie pour les 3P à 5P)
- o Lors du deuxième passage (après avoir fait l'atelier B), inverser les pieds (droit = bleu ; gauche = rouge) (seul. 6P à 8P)
- o Une fois que le premier élève est sorti des cerceaux, le suivant peut partir

- Atelier B :

- o Les élèves doivent avancer en effectuant deux appuis entre chacune des barres (cordes)
- o A la fin de l'exercice, les élèves tirent la balle de tennis dans le caisson (si la balle n'y va pas, demander aux élèves d'aller la chercher et de la remettre dans le sac)
- o Une fois que le premier élève est sorti des barres (cordes), le suivant peut partir

Variante :

- o Lors du deuxième passage (après avoir fait l'atelier A), demander aux élèves d'avancer de trois barres (cordes) puis de reculer d'une barre (corde) pour ensuite avancer à nouveau de trois barres (cordes)  
=> EN FONCTION DU DEGRE ET DE LA COMPREHENSION

Matériel :

- Cerceaux de couleurs (bleus et rouges)
- Barres ou cordes à sauter
- 4 piquets de départ
- 2 caissons sans partie supérieure (3 éléments)
- 1 sac de balle de tennis

Introduire le questionnement sur comment ont-ils réussi à réaliser les exercices.

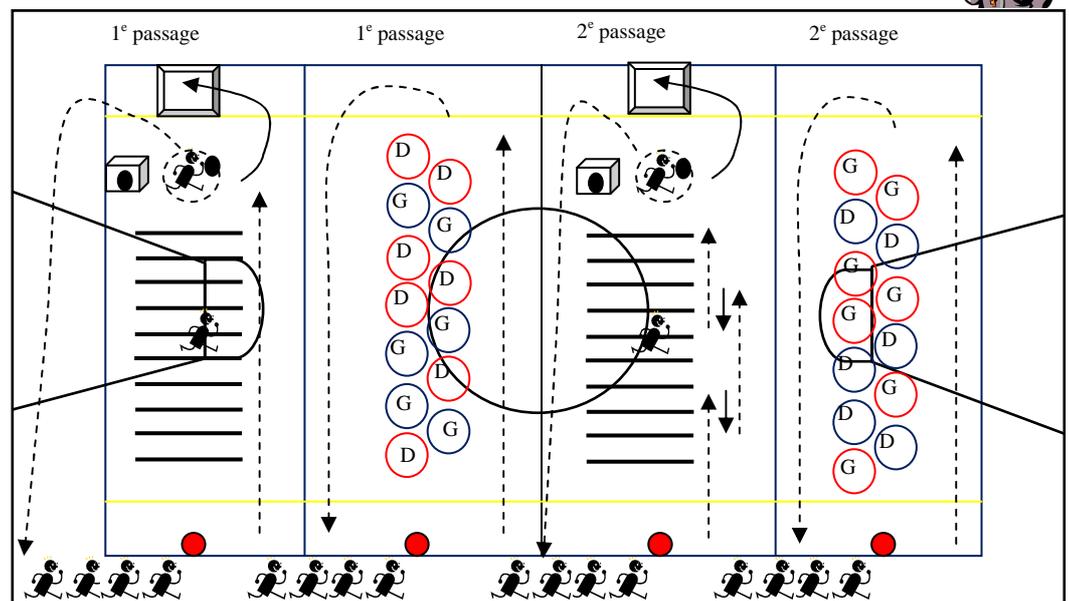
**Possibilités :**

- Faire l'exercice en marchant / Augmenter progressivement la vitesse
- Ne pas se pencher en avant
- Se stabiliser avant de tirer dans le caisson

Pour les 3P à 5P, demander uniquement de mettre un pied dans le cerceau, sans distinction droite/gauche. Introduction dans un 2<sup>e</sup> temps !

Légendes :

- : Elève
- : Enseignant
- : Cerceau
- : Caisse (3 éléments)
- : Sac à balles
- : Piquet

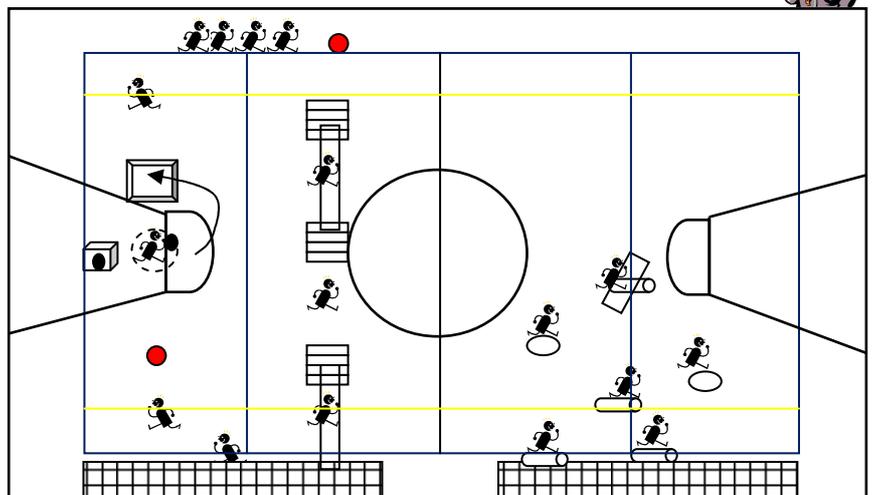
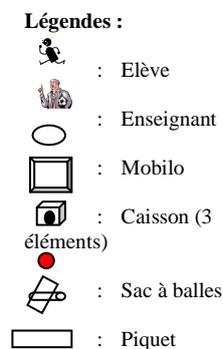


**EQUILIBRE & LANCER :****- Atelier C :**

- Les élèves testent le matériel à disposition (rolla-bolla, mobilo, rouleau) tout en se tenant aux espaliers pour ne pas tomber
- Une fois qu'ils se sentent à l'aise et confiants, ils peuvent s'écarter des espaliers tout en prenant de la distance avec le matériel et les camarades les entourant pour ne pas se blesser en cas de chute

**- Atelier D :**

- Les élèves se déplacent en équilibre sur le banc d'un caisson à l'autre, puis du caisson aux espaliers (aider si nécessaire par l'enseignant)
- Une fois au sol, ils lancent deux objets de tailles et de poids différents dans le caisson disposé face à eux
- Une fois les deux objets lancés, ils vont les rechercher et les remettent en place dans le fond du caisson
- Les élèves montent par les marches du caisson et redescendent par les marches du caisson de l'autre côté (et des espaliers) mais sans sauter directement au sol
- Bien expliquer les règles de sécurité

**RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON**

Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves, comment ont-ils vécu la leçon ?

**DUREE TOTALE : 80 minutes*****N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.***



# COORDINATION



# LEÇON N° 1



**THEME : FAIRE CONNAISSANCE & FACTEURS DE COORDINATION****OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :****- Connaître son corps :**

- Prendre conscience des mouvements qui peuvent être réalisés avec son corps
- Prendre conscience des difficultés que son corps rencontre face à la différenciation des mouvements (latéralisation, dissociation haut/bas du corps)

**- Se situer dans l'espace et dans le temps :**

- Être capable de s'orienter dans l'espace en fonction des différents obstacles présents (cônes, piquets, camarades, etc.)
- Varier les rythmes, les vitesses, les mouvements en fonction des exercices demandés et prendre en compte l'espace et le temps à disposition

**- Se mouvoir :**

- Se mouvoir dans des situations nouvelles et non explorées auparavant
- Prendre en compte l'ensemble des parties du corps pour réaliser une « performance »

**- Participer à une action collective :**

- Collaborer avec ses camarades afin d'atteindre un but commun
- Se mesurer aux autres dans diverses activités demandant à la fois concentration et intensité
  - Se mesurer aux autres dans différents concours demandant à la fois concentration et intensité

**ECHAUFFEMENT : JONGLAGE & GRIMPER DE PERCHE***Durée : 15 minutes*

Déroutement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement)

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport

- Ils se répartissent dans la salle et effectuent les exercices suivants :

- Avec deux balles, une dans chaque main :
  - Lancer une balle après l'autre en l'air 10 fois
  - Lancer une balle après l'autre contre le mur 10 fois
  - Echanger les balles d'une main à l'autre en l'air 10 fois
  - Echanger les balles d'une main à l'autre contre le mur 10 fois
- Avec deux balles dans la même main :
  - Jongler avec deux balles dans la même main avec une balle de chaque côté 10 fois
  - Jongler avec deux balles dans la même main, mais en les faisant passer l'une sur l'autre 10 fois
  - Lancer les balles sous la jambe et en rattraper une dans chaque main 10 fois
  - Lancer les balles derrière le dos et en rattraper une dans chaque main 10 fois
- Avec trois balles :
  - Essayer de jongler le plus longtemps possible à trois balles sans les laisser tomber 10 fois

Déroutement : Grimper de perche

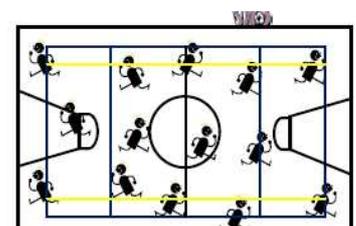
- Les élèves se positionnent derrière les cônes disposés devant les perches
- Chaque élève réalise deux grimpers de perches en utilisant deux techniques différentes
- Démonstration d'une nouvelle technique pour grimper avec les perches inclinées : la technique du singe

Matériel :

- 24 balles de jonglage
- 6 cônes
- Perches

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant



**PARTIE PRINCIPALE : DIFFERENCIATION, RYTHME, FORCE, EQUILIBRE**

But :

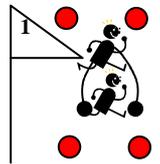
- Encourager la diversité dès l'échauffement
- Dynamiser la mise en train avec une musique motivante pour les enfants
- Exercer les différentes capacités de coordination (O-R-D-R-E)
- Proposer des exercices en progression à chaque nouvelle proposition de leçon
- Cognitif : mémorisation et concentration
- Reprendre un exercice d'un thème passé / préparer l'activité principale

Déroulement : Réaliser les dix exercices ci-dessous sous forme d'ateliers

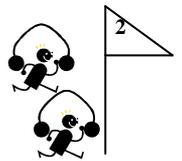
- Les élèves se mettent par deux et choisissent un poste de départ (n°1 à n°10)
- Les élèves effectuent un à deux passages en fonction du temps imparti
- Les élèves « travaillent » pendant 45 secondes en effectuant le plus grand nombre de répétitions possibles
- Les élèves « se reposent » pendant 15 secondes tout en changeant de poste (n°1 => n°2 ; n°10 => n°1)

**Poste n°1 : Course vitesse**

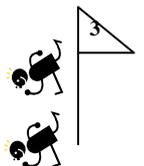
- Un élève prend une corde à sauter qu'il met autour de ses hanches
- L'autre élève tient la corde et se fait « tirer » par le premier sur 10 mètres
- Les élèves échangent leurs rôles à la fin des 10 mètres
- Réaliser le plus grand nombre de répétitions possible durant les 45 secondes de temps imparti

**Poste n°2 : Corde à sauter**

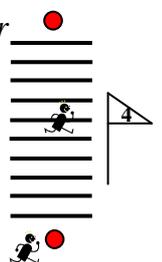
- Les élèves prennent chacun une corde à sauter qu'ils règlent à la bonne hauteur (poitrine)
- Les élèves se déplacent dans la salle en imitant des « chevaux qui galopent »

**Poste n°3 : Le « sphinx »**

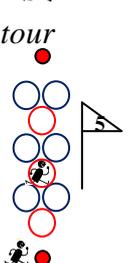
- Les élèves se mettent en appui sur les coudes (largeur d'épaules) et les pointes de pieds (serrées)
- Le dos doit être bien plat et la tête orientée vers le bas (nez vers le sol)
- Tenir le plus longtemps possible en « planche »

**Poste n°4 : « L'échelle »**

- A l'aller, les élèves réalisent un parcours entre des barres placées au sol et ils marchent au retour
- Premier passage : 2 appuis entre chaque barre
- Deuxième passage : 3 appuis entre chaque barre
- Attention à ne pas toucher les barres

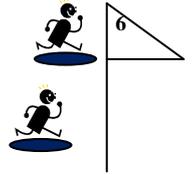
**Poste n°5 : La marelle**

- Les élèves réalisent le parcours en mettant les pieds dans les cerceaux à l'aller et marchent au retour
- Un pied dans chaque cerceau quand ceux-ci sont côte à côte (écartés)
- Deux pieds dans un cerceau quand il n'y en a qu'un (central)
- A la fin de la marelle, les élèves effectuent un 1/2 tour en sautant

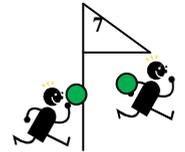


**Poste n°6 : Equilibre**

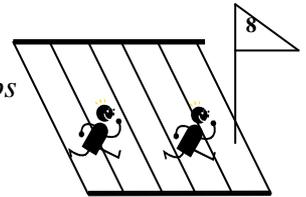
- Les élèves se mettent en équilibre, sur une jambe, sur le mobilo, rouleau ou bout de bois
- Lorsque les élèves perdent l'équilibre ou qu'ils ont compté jusqu'à 20, ils changent de jambe
- Tenir le plus longtemps possible en équilibre

**Poste n°7 : Lancer du ballon**

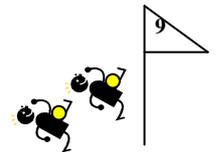
- Les élèves lancent un ballon en l'air et doivent le rattraper dans le dos sans le faire tomber
- Premier passage : réaliser l'exercice avec un ballon de handball junior en plastique
- Deuxième passage : réaliser l'exercice avec une balle de tennis

**Poste n°8 : Force**

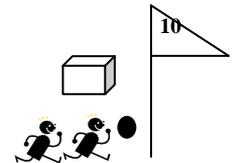
- Les élèves prennent chacun une perche
- Au commencement de la musique, ils sautent et essaient de tenir le plus longtemps possible en suspension

**Poste n°9 : « L'araignée »**

- Les élèves se mettent à quatre pattes, mais avec le ventre face au plafond
- Ils doivent se déplacer en avançant dans toutes les directions en gardant un ballon en équilibre sur leur ventre (bas ventre)

**Poste n°10 : Précision**

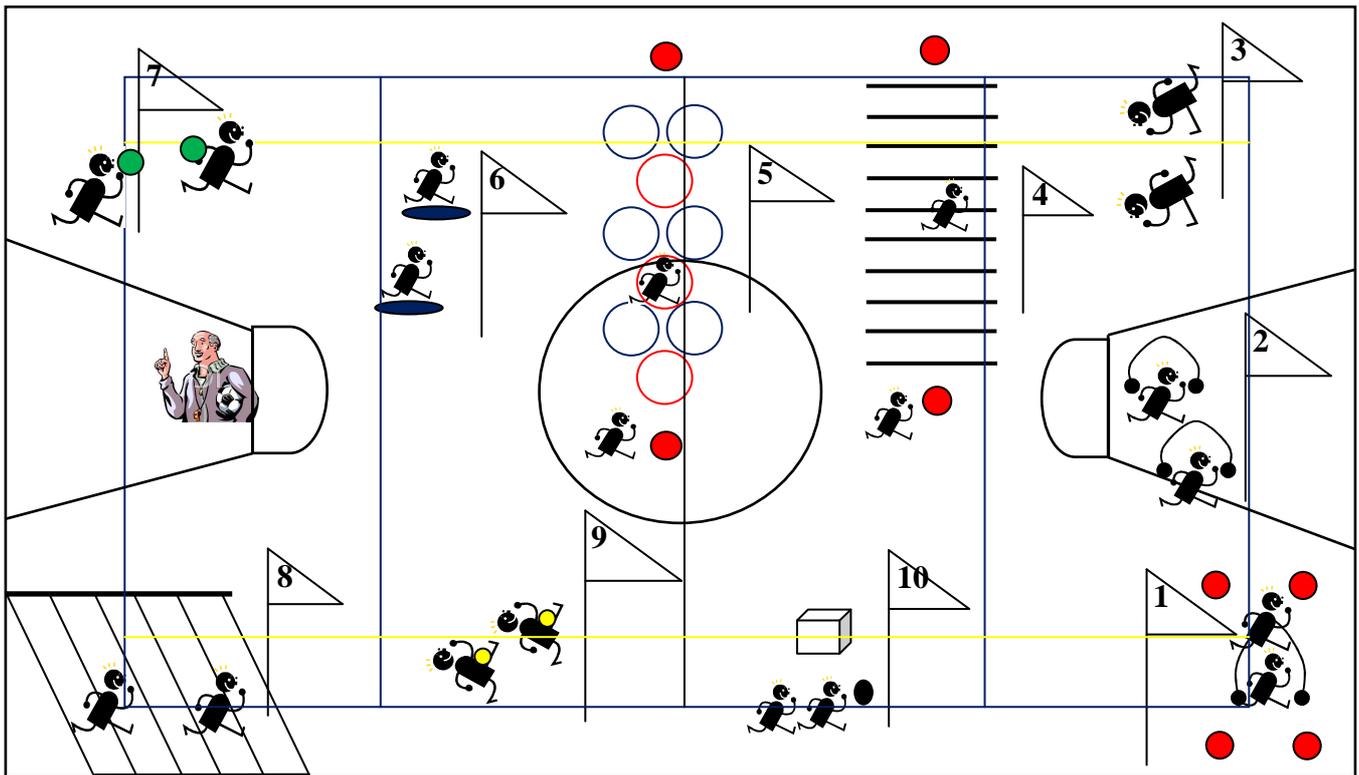
- Les élèves lancent des balles de tennis dans un caisson
- Essayer de mettre le plus de balles possibles dans le caisson durant le temps imparti

**Questionnement / Réflexions :**

- Introduire le questionnement sur comment ont-ils réussi à réaliser les exercices ?
- A quoi servent ces exercices servent-ils ?
- Que travaille-t-on dans chacun des exercices ?

**Matériel :**

- Cerceaux de couleurs (bleus et rouges)
- Barres ou cordes à sauter
- 10 piquets numérotés (départs)
- 10 cônes pour baliser les postes
- 1 caisson
- 2 cordes à sauter
- 4 mobilos, rouleaux ou bouts de bois
- 6 ballons de handball junior en plastique
- 1 sac de balle de tennis



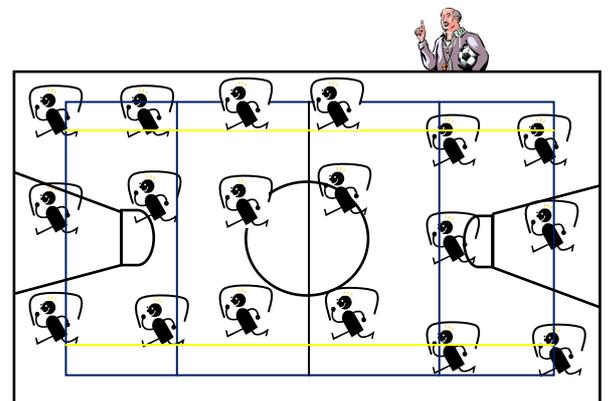
- |          |  |              |  |                   |  |           |  |
|----------|--|--------------|--|-------------------|--|-----------|--|
| Elève :  |  | Enseignant : |  | Cerceaux :        |  | Caisson : |  |
| Piquet : |  | Assiette :   |  | Barre :           |  | Perches : |  |
| Ballon : |  | Mobilo :     |  | Balle de tennis : |  |           |  |

Déroulement : RYTHME – CORDE A SAUTER

- Les élèves prennent chacun une corde à sauter
- Demander aux élèves de sauter à la corde => constat
- Enseigner les sauts suivants :
  - o Sauts en courant
  - o Saut pieds joints
  - o Sauts sur un pied (droit / gauche)
  - o Sauts en alternant les pieds (droit, gauche, droit, gauche)

Matériel :

- 24 cordes à sauter



Légendes :

- : Elève
- : Enseignant

RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LECON

- Echanges avec les élèves : Qu'ont-ils appris durant la leçon ?

Durée : 5 minutes

**DUREE TOTALE : 80 minutes**

**N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.**