

Pratiques enchaînées pour ma santé



Les « pratiques enchaînées » mobilisent des actions physiques et motrices différentes, qui demandent une adaptation, une anticipation et un contrôle de soi pour agir efficacement. Ces épreuves combinées permettent de développer sa motricité et d'apprendre à maîtriser de nombreuses actions complexes pour gérer sa vie physique et sa santé.

Trouver la meilleure réponse motrice pour cette exigence d'adaptation, là est le véritable enjeu.

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2020

Un temps fort pour lancer son A.S en début d'année !

Partager
des **activités**

Montrer
ses **talents**

Faire preuve
de **solidarité**

Ces propositions d'animation s'inscrivent dans un souci de développement intégral de la personne :
RELIER pour donner du SENS à sa santé, en respect des autres et de la planète.

Merci à la commission Ugsel Normandie pour cette contribution à l'organisation d'une journée de sport scolaire.

Voici une proposition de **4 ateliers de 45 mn** à organiser sur une demi-journée dans son établissement, avec possibilité d'une mise en œuvre pour la liaison CM2-6^{ème} au sein du cycle 3. Toute liberté d'action vous est donnée pour adapter les ateliers et/ou n'en réaliser qu'un, deux ou trois selon votre choix.

1 - BIATHLON – ENVIRONNEMENT

LANCER DE BALLES ET COURSE AU TRI

But du jeu : Réaliser, par équipe, le maximum de tours dans le temps donné, tout en validant les actions demandées (lancer, tri et course)

Objectif : Adapter sa motricité aux épreuves organisées, tout en effectuant des gestes de tri.

ORGANISATION

| Composer des binômes ou trinômes d'élèves (différents niveaux de classes possibles). Des élèves « juges-arbitres » sont postés à chaque activité pour valider les épreuves.

TEMPS IMPARTI

| 2 manches de 15 mn

MATÉRIEL

| **Diverses balles et des cerceaux** pour le lancer.
| De la **rubalise ou des plots** pour tracer les couloirs de course.

| Matérialiser **une zone de déchets**, récupérés durant les 3 semaines après la rentrée, **une zone de tri**, avec des poubelles de récupération et **des parcours de course** avec des niveaux de vitesse.

| **Des déchets propres**, suffisamment nombreux et de différentes sortes (bouteilles plastiques, cartons, emballages, chutes de bois, câbles, ficelles, rouleaux, boîtes...)

Vigilance : pas de déchets dangereux ou coupants !

POUR ALLER PLUS LOIN

| Des pistes de travail pluridisciplinaires sont envisageables (notamment avant la JNSS) en SVT, Technologie ou Mathématiques sur diverses notions telles que les vitesses, les durées, la VMA, le traitement des déchets et le développement durable... Thèmes présents dans les différents programmes !



DÉROULEMENT

Parcours en relais, en touchant son partenaire dans la zone définie.

ÉTAPE 1

Lancer une balle dans un cerceau. Le 1^{er} contact de la balle au sol doit être à l'intérieur de celui-ci. La distance des cerceaux est adaptée en fonction de son niveau. Recommencer le lancer jusqu'à la réussite.

***Variante 1** = cerceau minimum à atteindre en fonction de sa classe (CM2-6^{ème} = 10m, 5^{ème}-4^{ème} = 15m, 3^{ème}-2^{nde} = 20m, 1^{ère}-Term. = 30m).

***Variante 2** = cerceaux à atteindre en fonction de son niveau de maîtrise (10m-15-20-25-30-35-40-45-50m suivant le niveau).

ÉTAPE 2

Prendre un déchet et le déposer dans la bonne poubelle ou carton de tri. S'il est correct, le relayeur passe à la course. Sinon, il retourne prendre un autre déchet jusqu'à validation.

ÉTAPE 3

Courir sur un parcours défini.

***Variante 1** = nombre de tours en fonction de son niveau de classe. 1 tour = 150m (CM2-6^{ème} = 1 tour, 5^{ème}-4^{ème} = 2 tours, 3^{ème}-2^{nde} = 3 tours, 1^{ère}-Term. = 4 tours).

***Variante 2** = parcours en fonction de sa vitesse moyenne (VMA=10-11-12-13-14-15-16-17-18 km/h suivant le niveau).

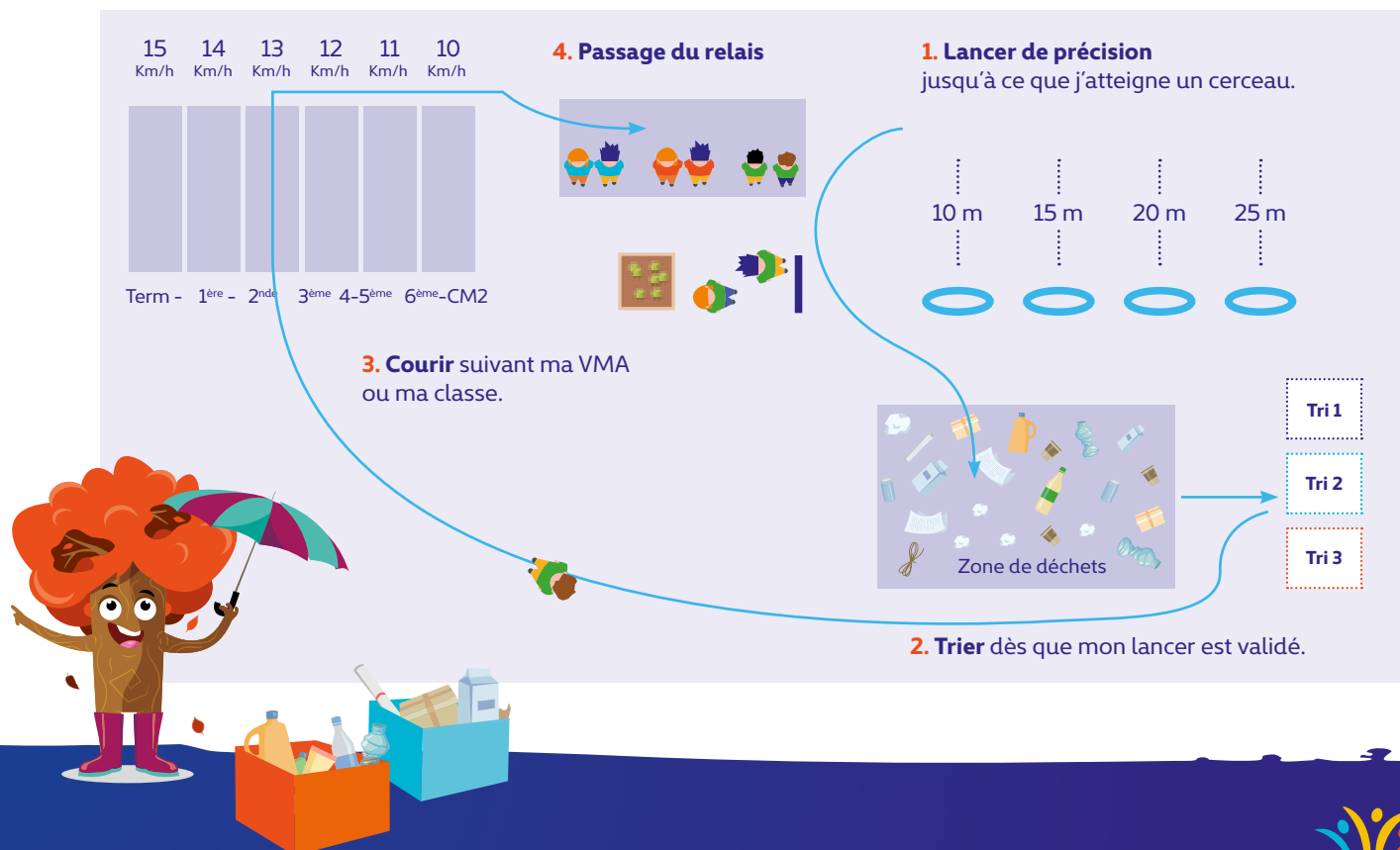
ÉTAPE 4

Passer le relais à son camarade, en le touchant de la main.



L'activité de tri est essentielle dans la vie quotidienne, pour permettre le recyclage et la transformation des déchets et ainsi économiser les ressources naturelles de la planète.

DISPOSITIF SCHÉMATIQUE



2 - SENSIBILISATION AU SAVOIR ROULER À VÉLO

BON POUR SE BOUGER, BON POUR LA PLANÈTE !

But du jeu : Découvrir, pédaler et circuler en vélo sur un parcours aménagé et sécurisé

Objectif : Maîtriser ses déplacements en vélo et devenir autonome en sécurité

ORGANISATION

Aménager des ateliers de Savoir Pédaler et Savoir Circuler d'après les 3 étapes du SRAV

*Cf. livret du programme pédagogique
MEN pour les débutants

*Cf. [lien](#) pour les débrouillés

DÉROULEMENT

ATELIER 1 SAVOIR PÉDALER

C'est maîtriser les fondamentaux du vélo.

ATELIER 2 SAVOIR CIRCULER

C'est découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé.

POUR ALLER PLUS LOIN

ATELIER 3 SAVOIR ROULER À VÉLO

C'est circuler en autonomie sur la voie publique.

Ce dernier atelier est la finalité d'une séquence d'apprentissage que vous pourrez faire durant vos cours d'EPS, durant des séquences d'Accompagnement Personnalisé (AP) ou durant l'Association Sportive.

MATÉRIEL

Vélos, plots, tracés, cordelettes, obstacles...



C'est une activité qui combat la sédentarité. Il s'agit de permettre aux jeunes, de pratiquer quotidiennement une activité physique, de manière écologique et économique.



3 - COOPÉRATION

« COURSE D'ORIENTATION »

COURSE AU SCORE

But du jeu : Trouver et valider le plus grand nombre de balises par équipe.

Objectif : Coopérer en équipe à la recherche d'un maximum de balises.



ORGANISATION

- Aménager un parcours de course d'orientation avec 30 postes (établissement, parc, complexe sportif...).
- Prévoir des cartes du parcours pour chaque binôme.

MATÉRIEL

- Balises, cartes d'orientation, cartons de contrôle...

DÉROULEMENT

- Les équipes sont constituées de 4 élèves, en 2 binômes. Les binômes courent ensemble dans la recherche des balises et changent toutes les 10 mn.
- Cette course au score comporte donc 3 temps de 10 mn, chaque élève courant avec un partenaire différent à chaque temps (A avec B, A avec C, A avec D, C avec D, B avec D, B avec D).
- Avant de partir, les 2 binômes de chaque équipe ont 5 mn pour la lecture de carte et se répartissent les balises à trouver.
- Le départ et l'arrivée des binômes se fait au même endroit, dans le temps imparti.



Cette épreuve de coopération privilégie la stratégie de recherche et la prise de décision au bénéfice de l'équipe.

Cette recherche de balises se fait aussi dans le plus grand respect de l'environnement du parcours.



4 - COOPÉRATION « RUN AND BIKE »

EN COURSE À PIED ET EN VÉLO

But du jeu : Réaliser le plus grand nombre de tours sur deux manches de 15 mn en run and bike.

Objectif : Coopérer en équipe pour effectuer la plus grande distance possible.

ORGANISATION

Composer des binômes ou trinômes d'élèves (différents niveaux de classes possibles). Tracer un parcours balisé et sécurisé (établissement, parc, sentiers...).

MATÉRIEL

Un ou 2 vélos par équipe (VTT, VTC...).

DÉROULEMENT

Au signal, les équipes partent sur le parcours balisé. Chaque équipe doit rester en groupe, soit pas plus de 3 m d'écart entre chacun (cycliste(s) et coureur).

La stratégie de passage du vélo est mise en œuvre selon les points forts de chacun, quel que soit l'endroit du parcours.

VARIABLE POSSIBLE

Chaque tour peut se faire, soit à vélo, soit en course à pied, pour toute l'équipe en changeant à chaque tour.



C'est une épreuve de coopération qui doit privilégier les encouragements pour que chacun puisse donner le meilleur de soi-même grâce aux autres.



UGSEL
Éduquer... tout un sport !