

Cross Fit Training

Axe thématique: Condition physique et santé

Objectif général: Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps.....

Objectif spécifique: ... en percevant les divers fonctionnements de son corps (force, vitesse, endurance, adresse)

Le Cross Fit est très tendance en ce moment, alors je me suis demandé pourquoi pas les enfants! Je vous propose donc différentes activités qui visent à augmenter la force et le tonus, sous une forme ludique. Elles viennent compléter les exercices que je vous avais présentés il y a deux ans. Cette activité est idéale en début d'année, parce que sans la force qui fait défaut à beaucoup d'enfants maintenant, nous ne pourrions pas atteindre les objectifs tout au long de l'année.

En particulier, cela permettra aux enfants:

-d'avoir plus de force dans les jambes pour sauter à la marelle, à l'élastique et à la corde;

-à renforcer les abdominaux pour faire la montée du ventre à la perche, aux anneaux, à la barre fixe.

-à renforcer la musculature des bras pour grimper aux perches et à la corde, monter à l'appui.

-et pour le sport en général...

En travaillant ces exercices régulièrement et en les variant, les enfants auront plus de facilité et donc plus de plaisir!

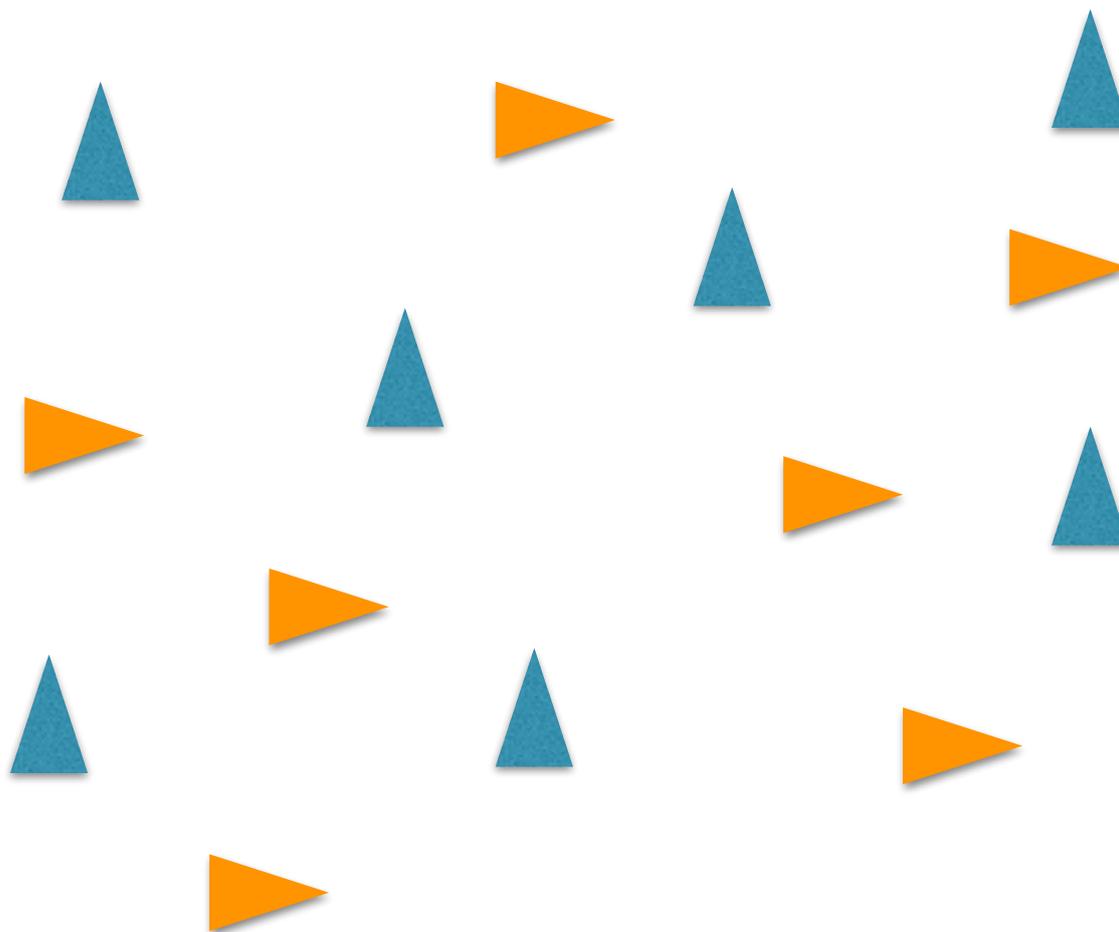
Vous pouvez décider de travailler un, deux, trois ou plus exercices par semaine, mois, période. Vous pouvez en imprimer 2 par page, pour retrouver le format des Fiches Didactiques. Vous pouvez également numéroter les postes qui correspondront au numéro sur un dé lancé. A ce moment-là, il suffit de laisser le panneau explicatif à côté du numéro. Un dé à 6: 6 postes. Un dé à 12: 12 postes. Un dé à 20 si vous combinez avec d'autres postes que ceux proposés ici. Deux dés à 6: 11 postes (le numéro 1 n'étant pas possible). En travaillant de cette manière les enfants évoluent seuls en fonction de leur lancer de dé. On pourra également travailler avec un jeu de l'oie. Finalement, on pourrait imprimer 16 postes par feuilles de couleur, et faire un jeu de familles. Débridez votre imagination!

Je vous souhaite bonne lecture et bonne découverte de ces divers postes.

Cross Fit Training

Cônes: coucher les cônes

Des cônes sont posés dans la salle. Une moitié est debout et une moitié de cônes sont couchés sur le côté. Les élèves sont répartis en deux équipes. Au signal, une équipe doit coucher les cônes, tandis que l'autre équipe couche les cônes. Au coup de sifflet, tous les élèves doivent stopper le jeu. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de cônes dans la position voulue. Changer les rôles.



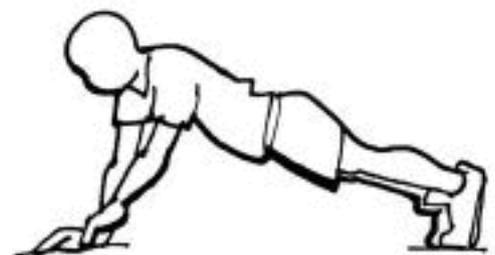
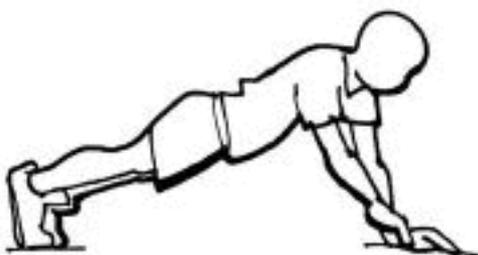
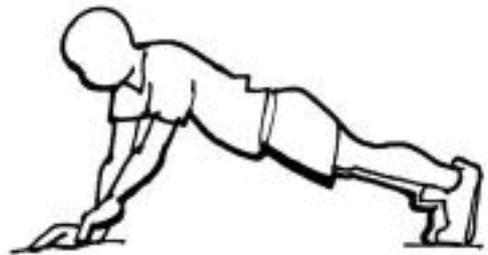
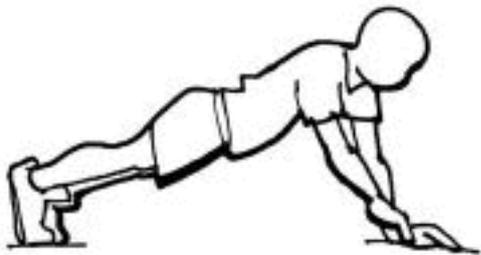
Cross Fit Training

Cônes: chapeau pointu

Les élèves se placent par deux, face à face, en appui facial de part et d'autre d'un cône.

-Ils font un check en alternant le poids du corps d'une main à l'autre.

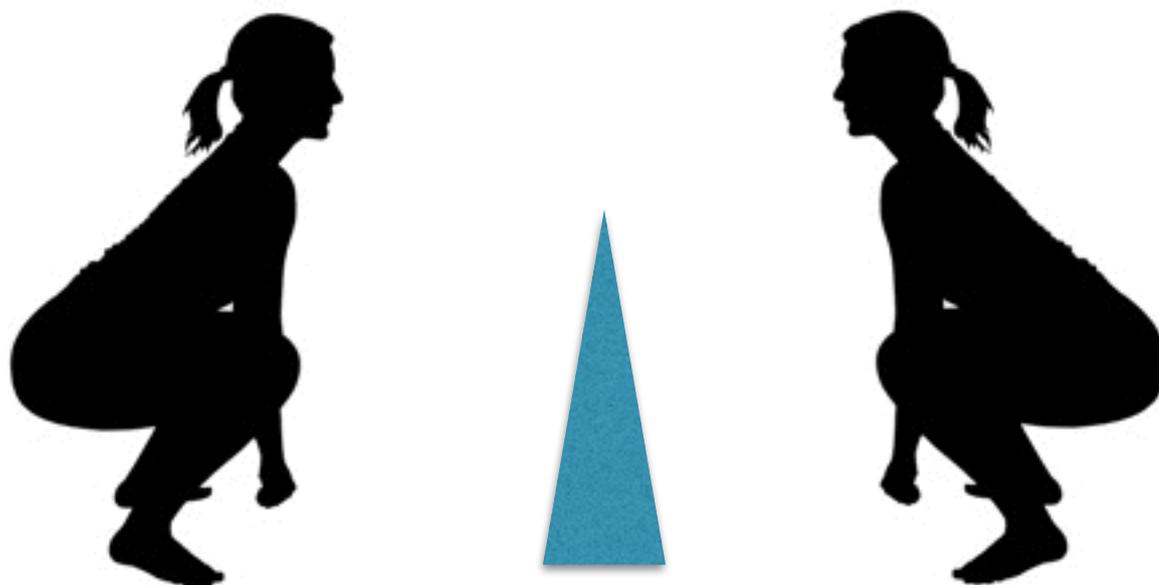
-Au signal, ils tournent autour du cône pour rattraper leur partenaire.



Cross Fit Training

Cônes: réflexe

Un cône est placé entre chaque paire d'élèves. Ils se tiennent accroupis face à face. Selon les ordres du maître, ils touchent la partie de leur corps indiquée: tête, épaules, genoux, pieds, ... Le maître glisse le mot cône au milieu des autres instructions. A ce moment-là, le premier à avoir attrapé le cône, marque un point.



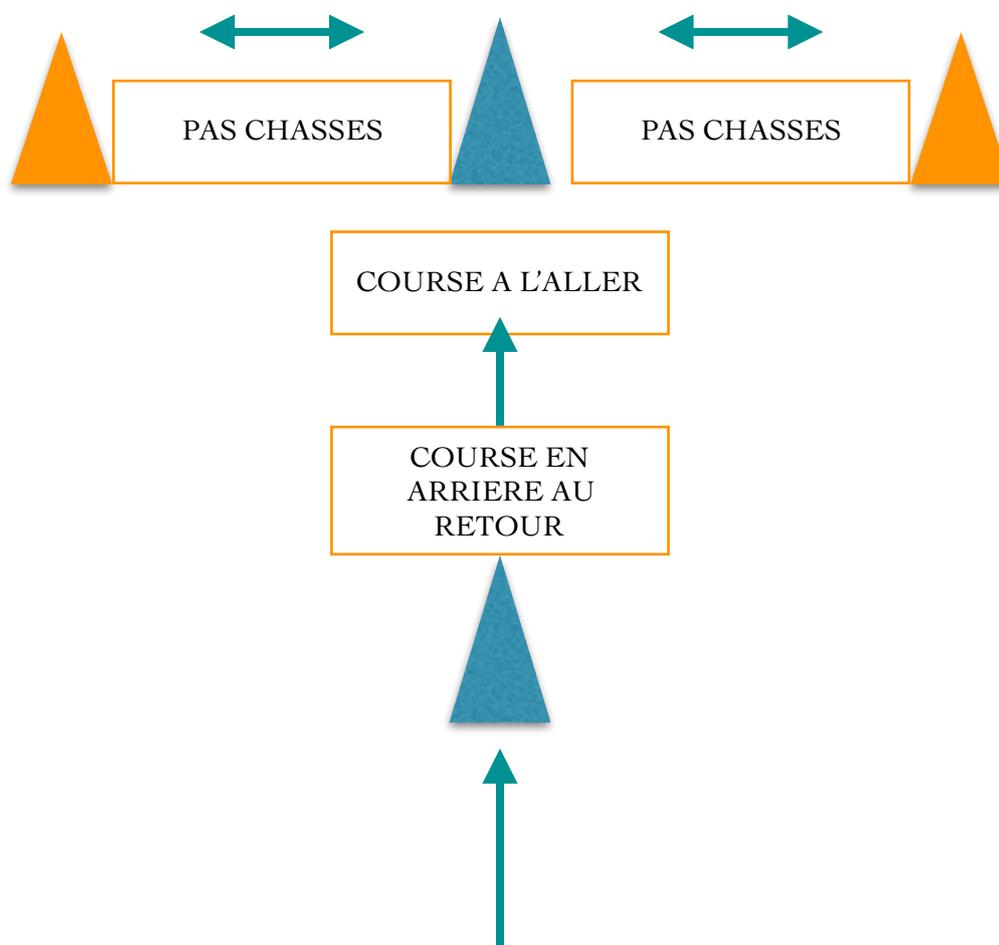
Cross Fit Training

Cônes: course estafette

Par groupe de 4, les élèves se déplacent d'un cône à l'autre selon le chemin et la position donnée.

-accroupi

-en courant/pas chassés/en arrière

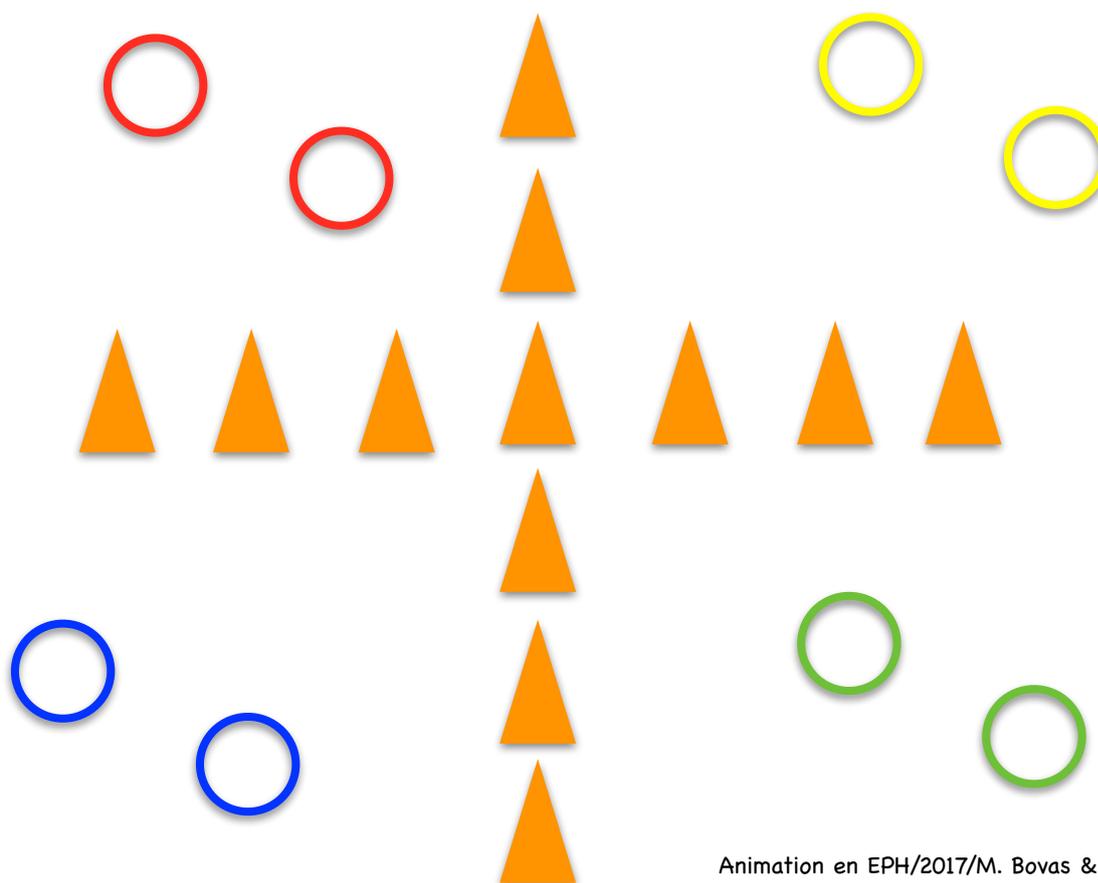


Cross Fit Training

Cônes: jeu des pirates

La classe est divisée en 4 équipes de 4 couleurs différentes. Chaque équipe occupe un quart de la salle. La salle est divisée en 4 zones par les cônes. Chaque équipe a deux cerceaux, un vide et l'autre avec 4 ballons. Celui qui est vide est leur prison, l'autre leur coffre à trésor. Le but du jeu est de ramasser les trésors des trois autres équipes. S'ils se font toucher, ils sont emprisonnés dans le cerceau vide correspondant à la couleur de celui qui les a attrapé. Un membre de l'équipe peut délivrer son camarade en lui faisant un check et en le raccompagnant en le tenant par la main et en MARCHANT (Pas de touche possible à ce moment-là).

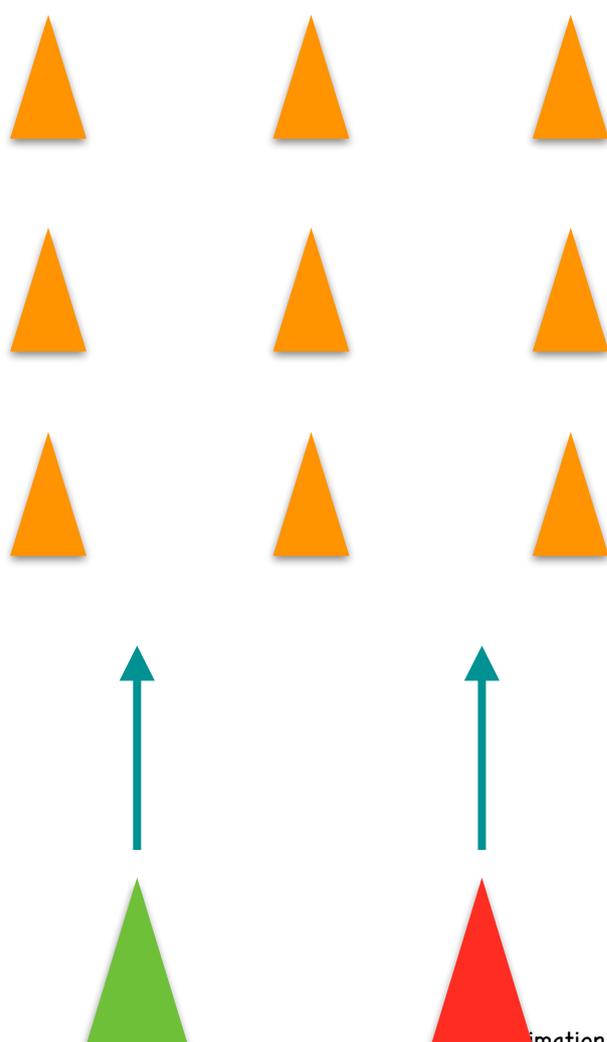
-Niveau 2: s'emparer d'un ballon de chaque couleur



Cross Fit Training

Cônes: le morpion

Neufs cônes sont posés en carré de 3/3. Deux équipes s'affrontent sous forme d'estafette pour créer une ligne en posant leurs sautoirs sur le cône de leur choix. Chaque équipe a trois sautoirs. Lorsque tous les sautoirs ont été posés et que personne n'a gagné, les élèves continuent le jeu en déplaçant les sautoirs déjà posés.



Cross Fit Training

Fitball: course métronome

Les élèves sont répartis en deux groupes. Un groupe se place de part et d'autre du côté long de la salle et se fait des passes avec les ballons. L'autre demi-classe doit courir la longueur de la salle sans se faire toucher par un ballon.



Cross Fit Training

Fitball: vider la corbeille

Les élèves sont répartis en deux équipes de par et d'autre de la ligne médiane. Ils sont en position faciale. L'objectif du jeu est de repousser les ballons dans la demi salle adverse.



Cross Fit Training

Fitball: passes couchés

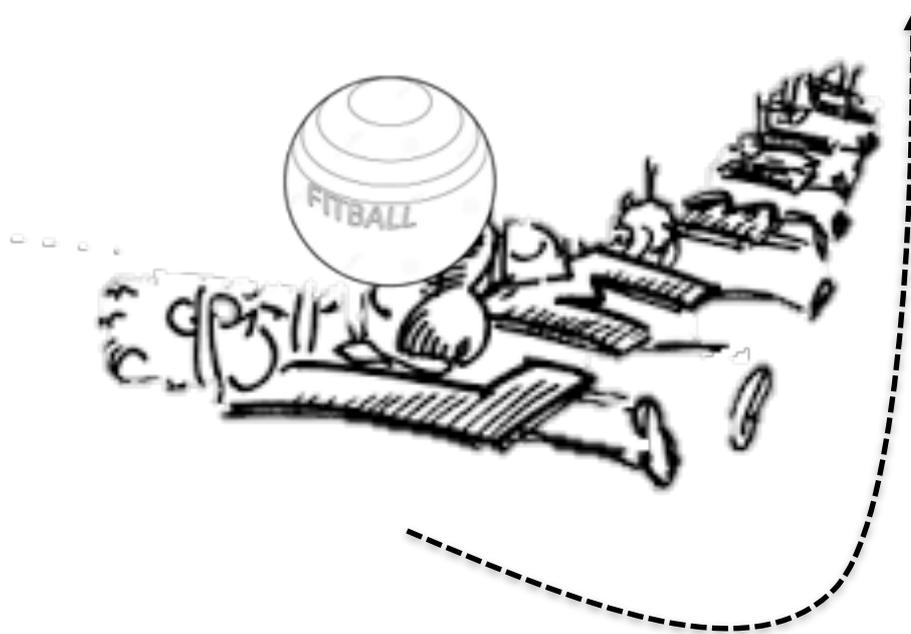
Les élèves sont couchés les uns à côté des autres sur le dos à 50 cm d'un mur. Un ballon physio est passé d'un bout à l'autre du rang à l'aide des pieds. Sous forme de concours avec deux équipes qui s'affrontent.



Cross Fit Training

Fitball: le train

Les élèves sont couchés et forment le rail d'un train. Le maître fait rouler la balle sur le rail. Dès que la balle est passée sur le ventre, l'enfant se lève et se recouche à l'autre extrémité pour que la voie de chemin de fer se poursuive.



Variante :

L'enfant prend appui sur ses avant-bras. Les jambes et le tronc forment une ligne droite. Les arrières-bras sont verticaux, les avant-bras parallèles. Le train passe sur le dos.



Cross Fit Training

Cerceaux: changement de planète

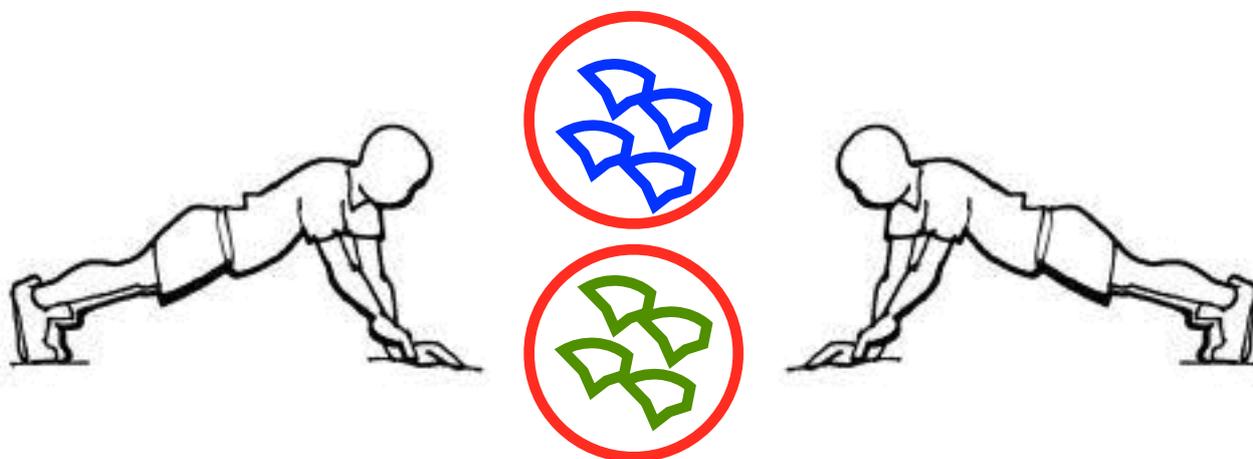
Les pieds accrochés dans les anneaux, déplacer les sautoirs d'un cerceau à l'autre.



Cross Fit Training

Cerceaux: patate chaude

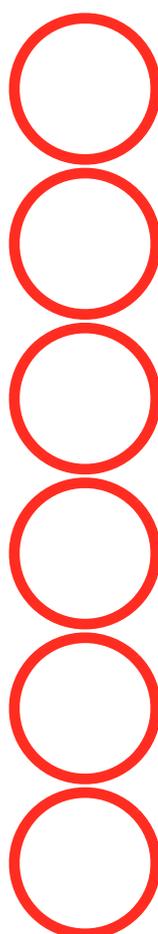
En position d'appui facial, deux élèves tentent de vider leur cerceaux. Le premier a vider son cerceau a gagné.



Cross Fit Training

Cerceaux: sauts chaotiques

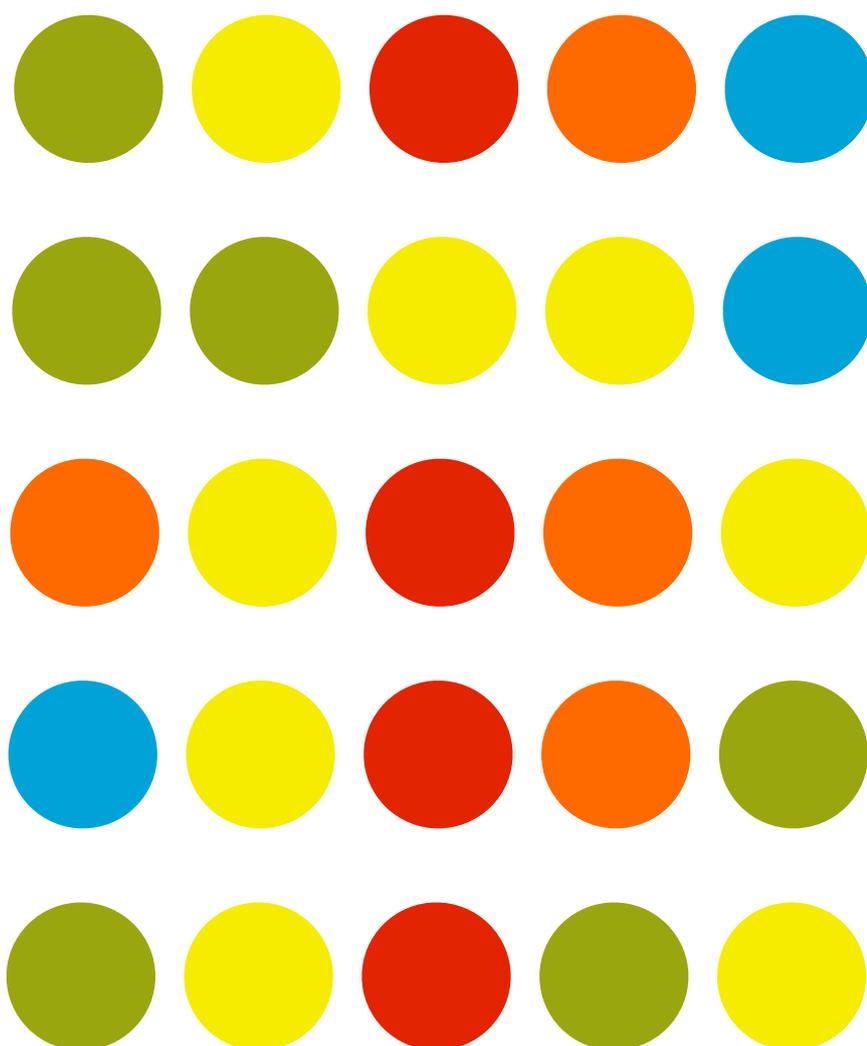
Sauter pieds joints, sur un pied de la manière suivante: 2 en avant, 1 en arrière, 2 en avant, 1 en arrière...



Cross Fit Training

Cerceaux: champ miné

Un élève est le chef et décide d'un itinéraire dans le champ miné. A tour de rôle, les autres s'avancent dans le champ miné et tentent de trouver le passage sécurisé. Si un élève marche sur un tapis/cerceau qui ne fait pas partie du parcours du chef, celui-ci l'indique par un son. L'élève passe son tour au suivant. Le deuxième tente d'avancer plus loin et les autres mémorisent le l'itinéraire au fur et à mesure des réussites. Ainsi de suite jusqu'à que le groupe aie trouvé le passage.



Cross Fit Training

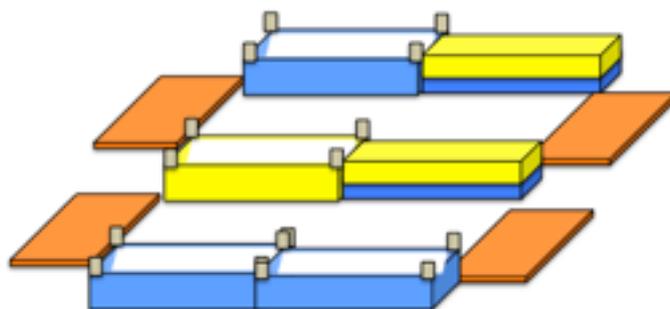
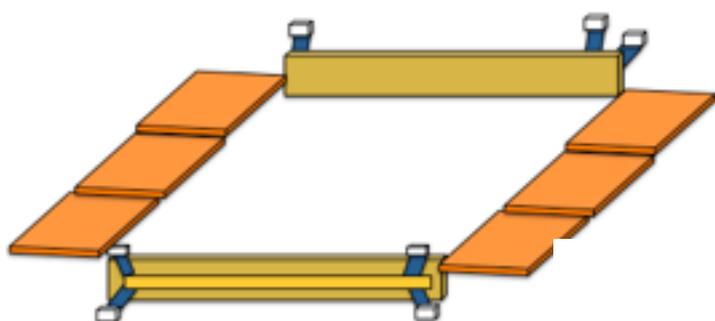
Bancs ou Caissons : Air hockey

Les élèves sont couchés sur le ventre.

La balle est mise en jeu et les enfants doivent la frapper à l'aide d'un bloc en bois (ou la main) pour la faire rouler. Un point est marqué si la balle touche le tapis. Les rebords du banc (ou du caisson) sont utilisés pour faire des rebonds et surprendre l'adversaire par des trajectoires variées.

3 contre 3

1 contre 1



Cross Fit Training

Bancs ou Caissons : Les précipices (1)

A 4 Pattes et en appui sur 2 bancs, les élèves essaient de traverser toute la longueur des bancs silencieusement comme des chats. Qui parvient à faire 5 longueurs ?

Variantes :

En position dorsale

A trois pattes (2 pieds – 1 main)



Bancs et Caissons: Les précipices (2)

Les élèves franchissent les précipices en position ventrale.
Les élèves se déplacent (en avant ou en arrière) en plaçant solidement les appuis.



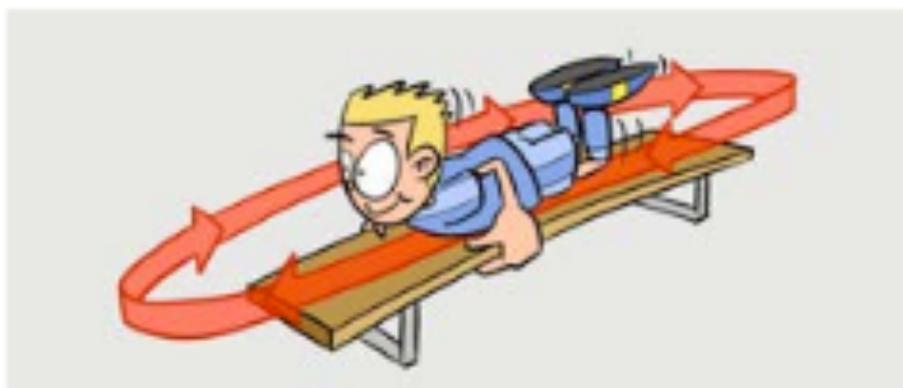
Fiche N°22 (6-8 ans)

Variante : Les mains placées plus bas que les pieds.

Cross Fit Training

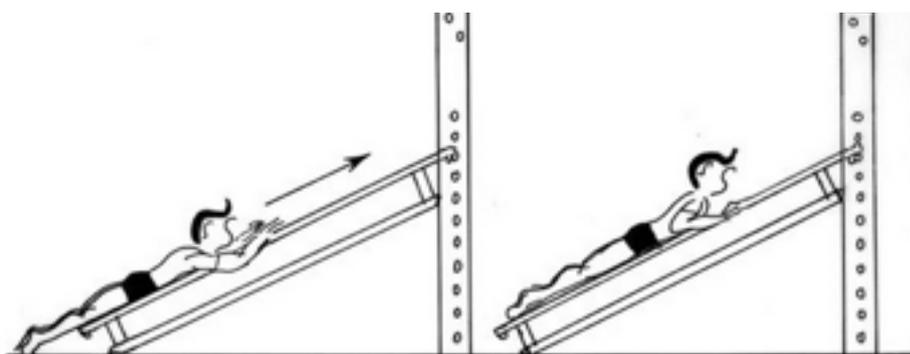
Bancs: oh Hisse

Se hisser à la force des bras jusqu'au bout du banc.



Variantes

- Accrocher obliquement le banc suédois aux espaliers



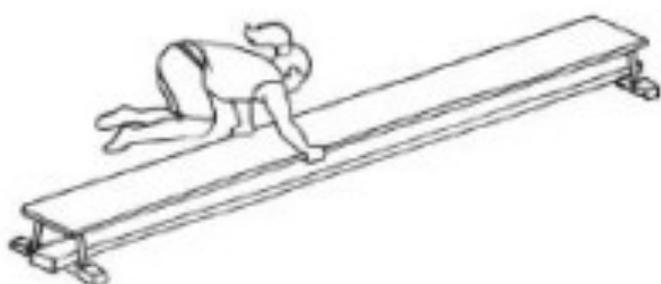
- S'asseoir jambes en l'air et se repousser vers le haut.



Cross Fit Training

Banc : Saut de lapin (1)

L'élève se tient à côté du banc suédois et s'appuie sur le banc avec les deux mains. En cinq à sept sauts à pieds joints, il parcourt toute la longueur du banc en déplaçant les mains vers l'avant jusqu'à parvenir au bout du banc.



Caisson : Saut de lapin (2)

L'élève se tient en face du caisson de 2 éléments. Il saute sans course d'élan pour s'établir sur le haut du caisson.



Cross Fit Training

Sans matériel : Jeu de l'oie

Le jeu est constitué d'une feuille A3, avec des exercices de renforcement. Les exercices sont illustrés. Tous les enfants sont actifs en même temps et sont autonomes. L'enfant lance le dé. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case, puis il réalise l'exercice le nombre de fois indiqué.



Variante :

Chaque élève reçoit une carte.

L'enseignant met une musique et les élèves courent librement dans la salle, tout en étudiant la tâche sur leur carte. A partir du moment où le volume de la musique est baissé (env. 20"), ils effectuent la tâche décrite sur leur carte. Lorsque la musique redevient plus forte, les élèves posent la carte dans le rond central, vont toucher un mur puis reprennent une carte. Ils courent ensuite librement pour étudier à nouveau la tâche à effectuer.

A la fin de l'échauffement, les élèves se regroupent grâce aux symboles sur leur carte.

- Pour faire 2 équipes, on suit les couleurs (rouge ou jaune)
- Pour 6 équipes, on suit le symbole en haut à gauche.
- Pour 4 équipes, on différencie entre,     , en bas à droite