

Animation pédagogique EPS – Formation :

Capacité de coordination : **ORDRE**

Orientation – **R**éaction – **D**ifférentiation – **R**ythme - **É**quilibre

Objectifs :

- ESC de découvrir les 5 capacités de coordination
- ESC d'effectuer des exercices qui permettra à l'élève d'améliorer son orientation, sa réaction, la différenciation, son rythme et l'équilibre.
- ESC d'effectuer des parcours de coordination selon une gestion autonome.

Activités :

1) Échauffement :

- Steps dans cerceau :

Chaque élève dispose d'un cerceau. Les élèves sont répartis dans leur cerceau. Il réagit aux consignes de l'enseignant en effectuant le mouvement demandé à l'extérieur du cerceau avec les mains et les pieds.

Exemple :

- Pied – droite -> les élèves font un pas sur l'extérieur du cerceau sur la droite.
- Main – devant -> les élèves posent les mains devant le cerceau.
- Main - derrière -> les élèves posent les mains derrière le cerceau.

Ce travail est effectué en début de leçon afin de stimuler les élèves et échauffer les bras et jambes. L'exercice doit être réalisé le plus rapidement possible par les élèves.

2) Partie principale :

Les 5 ateliers des capacités de coordination : Former 5 groupes

Les élèves effectuent chaque atelier de coordination pendant environ 8 minutes. Chacun des ateliers propose une progression sur plusieurs semaines en se basant toujours sur le même atelier (le niveau est de plus en plus difficile).

1) Orientation : Les robots



Dans cet atelier, il faut créer avec des cônes un carré/rectangle d'environ 5m sur 5m (plus le carré est grand plus c'est facile!)

Les élèves sont répartis en duo : un robot et le contrôleur. Le robot se déplace uniquement lors de certains touchers du contrôleur :

- Une main dans le dos, le robot avance
- Une main qui touche l'épaule droite ou gauche, le robot tourne de 90° à droite ou à gauche.
- Une main qui touche la tête, le robot tourne de 180°
- **Lorsque le contrôleur ne touche pas le robot, le robot s'arrête.**

But : Tous les robots ont les yeux fermés, les contrôleurs des robots doivent faire circuler les robots sans sortir du carré et sans faire de collision.

Niveau 1 : 1 contrôleur guide 1 robot.

Niveau 2 : 1 contrôleur guide 1 robot pour parvenir à le faire s'arrêter dans un cerceau placé dans le carré.

Niveau 3 : Il y a plus de robot que de contrôleur. Le mode arrêt des robots ne fonctionne plus, les robots avancent tout le temps (mais lentement !!!). Les contrôleurs circulent donc entre les robots pour réussir à les maintenir dans le carré.

2) Réaction :



Dans cet atelier, il faut créer deux camps avec des objets des 4 couleurs des cartes Ligretto (assiettes/cônes/etc) de chaque côté de la pile de carte.

Les élèves sont répartis en duo de chaque côté de la pile de Carte Ligretto. Un des deux retournent une carte : les élèves réagissent alors selon le niveau travaillé.

But : Les élèves doivent réagir rapidement selon la carte retournée afin d'effectuer la course demandée (selon le niveau).

Niveau 1 : Prendre seulement 2 couleurs (vert et bleu). Si la carte retournée est verte, l'élève côté lac doit aller toucher celui côté jura avant qu'il passe la ligne. Si la carte est bleu, c'est l'inverse, ils courent côté lac.

Niveau 2 : Prendre toutes les couleurs. Les deux élèves qui se font face doivent rapidement aller toucher l'assiette de son côté qui correspond à la couleur de la carte retournée. Les autres joueurs qui attendent jugent la manche.

Niveau 3 : Idem que le niveau 2 mais les élèves doivent tourner derrière le énième cône indiqué sur la carte avant de toucher l'assiette de la bonne couleur.

3) Différentiation :



Dans cet atelier, il faut créer un triangle avec des bancs (à l'entroit pour commencer, puis à l'envers pour rendre la tâche plus complexe).

Les élèves sont répartis sur les bancs et doivent se faire des échanges avec différents objets de taille et poids différents.

But : Les élèves doivent garder l'équilibre et adapter leur force selon l'objet utilisé (selon le niveau).

Objets :

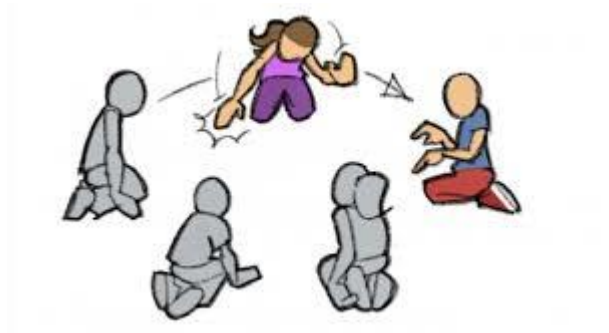
Volant de badminton / foulard en boule / successball / balle de tennis / Balle de volley / balle de basketball / Swissball / Balle mousse / Frisbee mousse / sac de pois

Niveau 1 : Effectuer des passes d'un élève à l'autre.

Niveau 2 : Effectuer des passes d'un élève à un autre élève qui se situe sur une autre banc

Niveau 3 : Effectuer le tour entier en un minimum de temps. Chaque élève doit toucher l'objet.

4) Rythme :



Dans cet atelier, les élèves se répartissent pour former un cercle. Ils ont une balle de basket et doivent la faire tourner en la roulant au sol de manière rythmée. Ils devront par la suite rajouter un mouvement avant le lancer de balle.

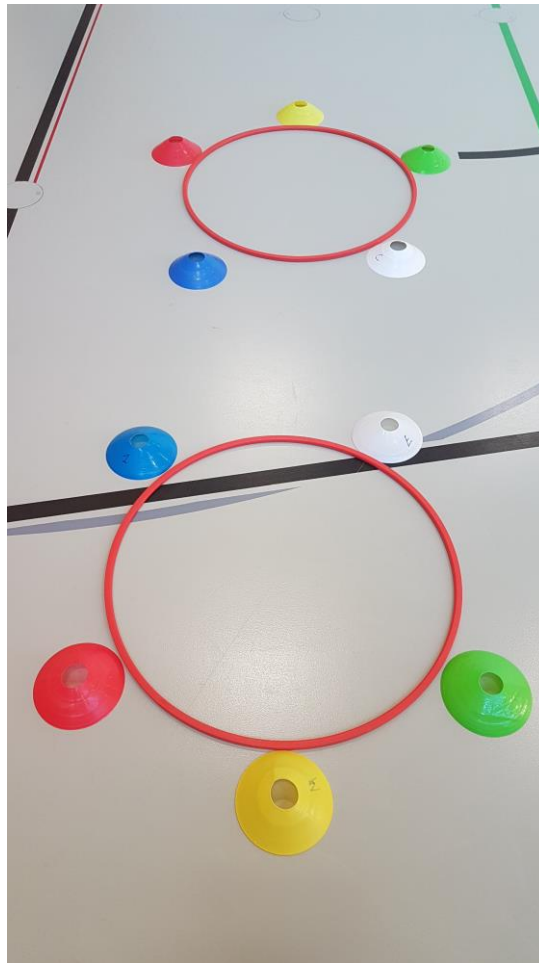
But : Les élèves doivent garder un rythme en roulant la balle à son camarade et en ajoutant un mouvement annexe avant le lancer de balle.

Niveau 1 : Faire tourner la balle de manière rythmée en la roulant au sol (1 : je rattrape, 2 : je lance).

Niveau 2 : Idem qu'en 1 en rajoutant un mouvement annexe à chaque tour effectué entre le rattrapage et le lancer (ex : 1 : je rattrape, 2 : je lève la balle au-dessus de ma tête, 3 : je lance).

Niveau 3 : Idem qu'en 2 mais le mouvement annexe est inventé par l'élève à chaque fois qu'il rattrape une balle. Les mouvements annexes s'additionnent à chaque élève.

5) Équilibre



Dans cet atelier, les élèves sont regroupés en duo avec le dispositif ci-dessus. Ils doivent travailler en miroir sur une jambe en touchant les assiettes de couleur avec leur deuxième pied ou leur main.

But : Les élèves doivent garder l'équilibre sur 1 jambe pour indiquer la couleur à son camarade..

Niveau 1 : Travail en miroir. Un élève doit indiquer la couleur en restant sur la couleur avec son deuxième pied tant que celui d'en face n'a pas fait le même mouvement.

Niveau 2 : Idem en utilisant pied et/ou main

Niveau 3 : L'élève effectue un mouvement et revient au début. Son partenaire l'imité. L'élève fait alors deux mouvements à la suite. Son partenaire l'imité. (3m/4m/5m/6m)