

**Activités : condition physique**

**Accents : exemples d'organisations ludiques – suggestions de postes simples – échanges d'idées**

**Objectifs visés :**

- Travailler sa condition physique (CP) sous formes ludiques
- Individualiser les situations en fonction du niveau personnel de chacun.e
- Prendre conscience de l'importance et du rôle déterminant d'une condition physique suffisante sur la santé
- Comprendre et observer les effets de la répétition sur la progression

**1. Condition physique avec dés**

- Chantier annexe : 2 équipes jouent sur une ½ salle et 1 équipe effectue la condition physique avec les dés. Le M met son effort principal sur cet atelier en corrigeant, motivant, adaptant les exercices et leur durée à chacun.e.
- Compétition : regroupé en plusieurs petites équipes, les E effectuent successivement les exercices sous forme d'un concours durant lequel :
  - Ils avancent sur un jeu de plateau (type jeu de l'oie),
  - Ils montent/démontent un engin (caisson) ou des objets,
  - Ils cumulent des points ou des objets (sautoirs),
  - ...
- Pénalité lors d'un jeu : à chaque mauvaise action, pénalité, point encaissé (...), les E doivent effectuer un exercice en lançant les dés :
  - Balle assise seul ou /2 : lorsque le-s joueur-s est-sont touché-s.
  - Conduire une balle (foot, unihockey, ...) : lorsque ma balle quitte la surface du jeu.
  - Se faire des passes (volley, handball, badminton, ...) : lorsque la balle tombe au sol.
  - ...

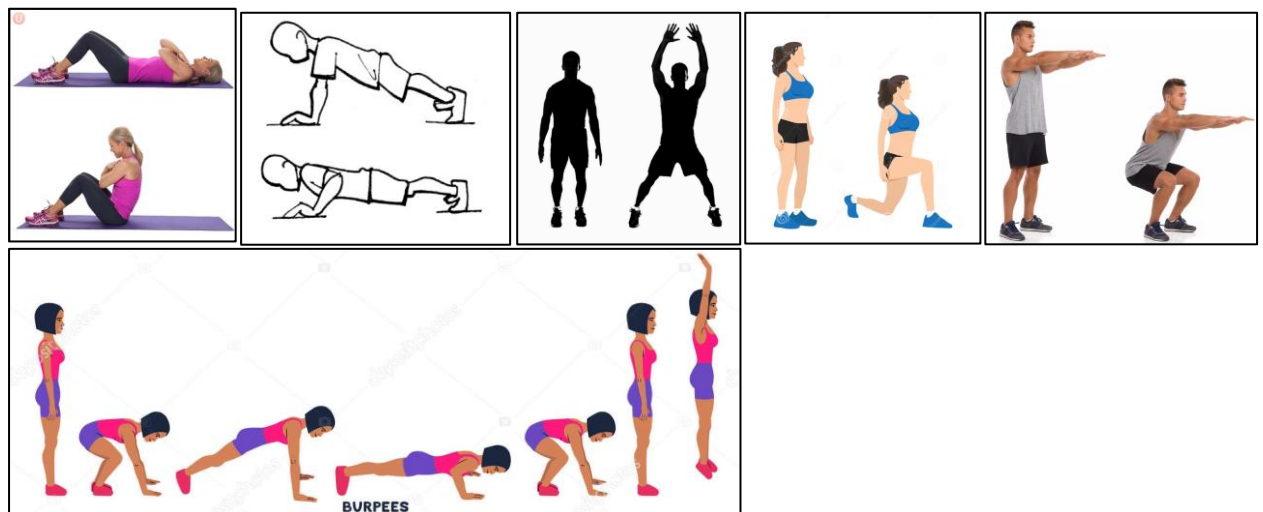
**Organisation :**

Utilisation possible comme chantier annexe, pour une petite compétition entre groupes ou comme pénalité lors d'un jeu



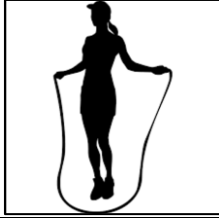

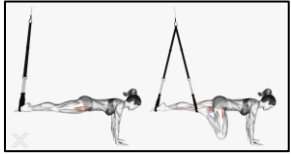
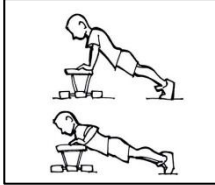
Ce modèle trouvé chez Maxi Bazar.

**Illustrations des exercices :**

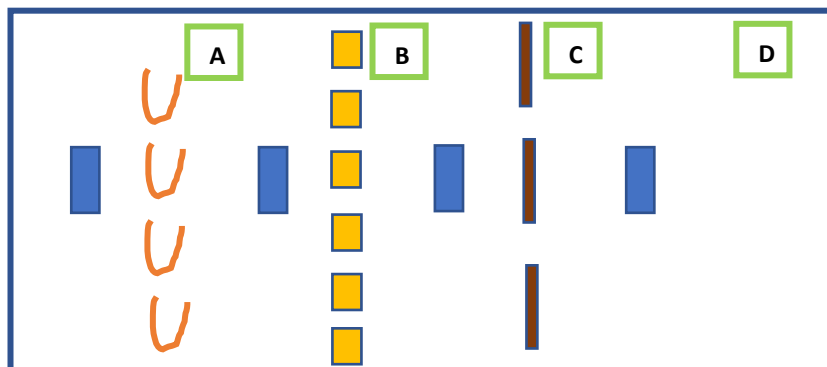


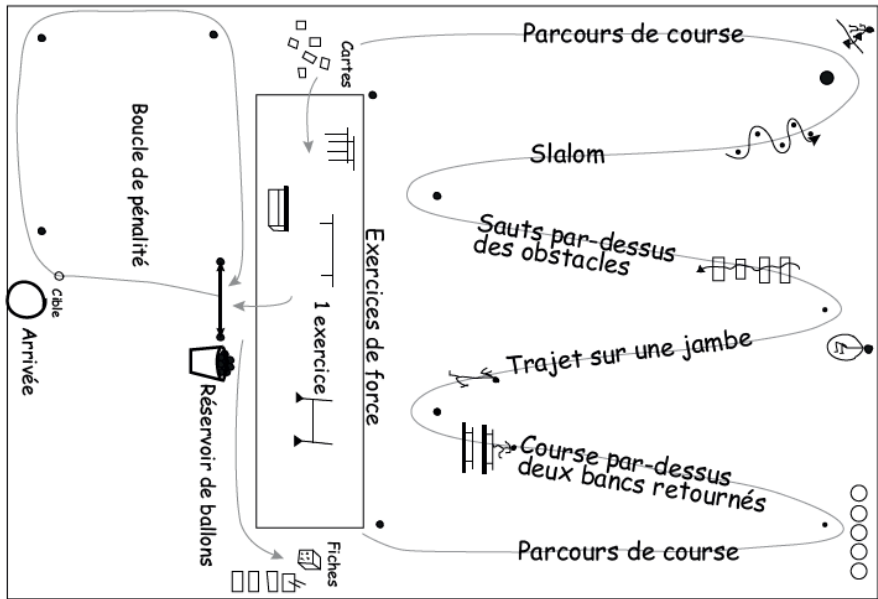
## Séminaire EdT – Leysin 2023

<p><b>2. Feuille-caillou-ciseau</b></p> <p><u>Déroulement :</u> les E se défient à FCC ; le gagnant peut avancer dans le circuit, le perdant attend un autre joueur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel sera l'E à accomplir le plus de tour de circuit ?</li> <li>• Possibilité de proposer différents niveaux de difficulté.</li> <li>• Classement sur la base du nombre de sautoirs porté par l'E à la fin du temps.</li> </ul>	<p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Les postes de CP sont placés sous forme de circuit (linéaire ou rectiligne).</li> <li>✚ Délimiter un espace pour le FCC entre chaque poste</li> <li>✚ Les postes de CP sont simples et s'effectuent en individuel, le nombre de répétition devrait être identique.</li> <li>✚ On peut illustrer les postes avec un support visuel</li> </ul>	<p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le FCC peut s'effectuer avec le corps : en boule = pierre ; bras et jambes écartés = feuille ; bras écartés, pieds serrés = ciseau).</li> <li>➤ ...</li> </ul>
---	--	---

Exemples de poste	Variantes	Particularités
<p>A. <b>Corde à sauter :</b> sauter librement 10X successivement</p>	<p>1.a : sauter sur le sol 1.b : sauter sur un tapis de 16cm 1.c : sauter sur un tapis de 40cm ...</p>	
<p>B. <b>Gainage :</b> 10x chaque mouvement</p>	<p>2.a : planche sur les coudes ; poser pied drt sur pied gch et inversement 2.b : Po appui facial, venir toucher son coude drt avec le genou drt, puis idem gch. 2.c : idem 2.b, mais pieds dans les boucles des anneaux ...</p>	 
<p>C. <b>Appui facial :</b> toucher 10x avec la poitrine- l'objet posé sur un banc ou posé au sol</p>	<p>3.a : fléchir les bras pour toucher ballon (basket) avec poitrine. 3.b : idem avec ballon de handball. 3.c : idem avec balle de tennis ou petit coussin couleur. ...</p>	
<p>D. Divers : Grimper aux espaliers pour chercher un sautoir</p>	<p>Si niveaux, on peut établir qu'un circuit de niveau A attribue un sautoir vert, un circuit de niveau B un rouge et un circuit de niveau C rapporte un jaune. ...</p>	

**Exemple d'organisation :**



<p><b>3. Circuit sous forme d'une combinaison d'éléments à enchaîner.</b></p> <p><b>Déroulement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les E effectuent le parcours seul ou /2 ; il aussi possible d'effectuer le parcours en relais.</li> <li>• 1x le parcours de course effectué, il lance un dé pour déterminer l'exercice de force à effectuer.</li> <li>• 1x l'ex de force effectué, il doit lancer 3 balles dans une cible. Si les 3 balles sont dans la cible, il enchaîne pour un nouveau tour de circuit. S'il a manqué 1x la cible → 1 tour de la boucle de pénalité ; s'il a manqué 2x la cible → 2 tours de pénalité ; ...</li> <li>• Quelle sera le premier E/équipe à effectuer X tours ? ou combien de tours effectués en X minutes ?</li> </ul>	<p><b>Remarques :</b></p> <p>Selon la thématique, la boucle de pénalité peut s'effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En conduisant un ballon de foot,</li> <li>▪ En dribblant un ballon de basket,</li> <li>▪ En conduisant une balle avec une canne,</li> <li>▪ ...</li> </ul>	
<p><b>Exemples d'exercices :</b></p> <p>Tous les ex s'effectuent 5x – 7x – 10x - ...x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Piston à la barre // : seul ou /2 fâf</li> <li>✚ En po appui fac :             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ seul : se toucher la tête.</li> <li>▪ /2 : toucher l'épaule de son C</li> </ul> </li> <li>✚ Squat sur le banc : /2 fâf, se taper dans les mains en po debout sur le banc</li> <li>✚ Sit up : /2 fâf, se toucher les mains</li> <li>✚ Sauter la corde : seul ou /2</li> <li>✚ Rouler sur le côté, départ à plat ventre sur un tapis : /2 idem, mais se tenir les mains</li> </ul>		
<p><b>Exemple de circuit :</b></p>  <p style="text-align: right;">Cyclisme (16-20 ans): Organisation de la salle pour le druit «endurance/force»</p> <p style="text-align: right;">Thème du mois 11/2012: Circuits de condition physique</p> <p style="text-align: right;"><b>mobilesport.ch</b></p> <p style="text-align: left;">Office fédéral du sport OFSPRO mobilesport.ch</p>		