

## Séance 2

### Objectifs pédagogiques :

- Découverte des bases dans les différentes disciplines
- Approfondissement de la technique de saut et de tournage

### Phase 1

Echauffement : Echauffer les différentes parties du corps en partant du haut vers le bas (cou, épaule, taille, genoux et chevilles). (5 minutes)

Utiliser un des exercices situés dans les échauffements spécifiques. (Vidéo échauffement)

### Phase 2

Mise en place des trois ateliers avec trois groupes ou la classe entière. (Temps 50 minutes)

- Atelier corde simple (15min)
- Atelier duo de corde (15min)
- Atelier double dutch (15 min)

### Situation 1 corde simple :

Mise en place : Les élèves sont en cercle et l'éducateur propose une figure à effectuer.

Consignes : Continuer l'apprentissage du saut si besoin et apprendre plus de figures. Essayer plusieurs figures du niveau 1 (Référence vidéo corde simple niveau 1).

Critères de réussite : Effectuer minimum cinq sauts consécutifs et au moins une figure.

Critères de réalisation : Envoyer la corde à l'aide de ses avant-bras en effectuant un cercle autour de soi. Faire un mouvement circulaire avec ses poignets en gardant le même rythme. Coordonner ses jambes et ses bras pour le saut.

Pour les figures spécifiques s'appuyer sur les vidéos du référentiel

## Situation 2 duo de corde :

Mise en place : Les élèves peuvent se répartir dans un espace qui a été délimité pour cette situation. Ils doivent pouvoir effectuer l'exercice sans gêner d'autres camarades.

Consignes : Reprendre la consigne de la séance 1. Essayer de prendre la corde du camarade quand les élèves sautent en même temps.

Critères de réussite : Réussir l'enchaînement sans arrêt de corde et réussir à prendre la corde du camarade et le faire sortir (les deux coéquipiers doivent réussir l'exercice).

Critères réalisation : Il va falloir passer derrière son camarade et suivre le mouvement de sa main pour récupérer la corde et le faire sortir

## Situation 3 double dutch :

Mise en place : Deux tourneurs (qu'il faut changer souvent) et le reste du groupe en file indienne à environ deux mètres, pour pouvoir prendre de l'élan.

Consignes : Utiliser les deux cordes de double dutch. Mettre deux tourneurs. Les sauteurs doivent passer au travers des cordes.

Critères de réussite : Réussir à passer en sautant à travers les deux cordes en gardant une bonne position debout.

Critère de réalisations : Courir pour passer entre les deux cordes. Il faut commencer à courir quand la corde qui est plus proche de nous passe devant les yeux. Le passage doit s'effectuer au moment où une corde est en bas et l'autre en haut.

## Phase 3

Mise en place : Mettre les élèves en cercle. (Temps 5 à 10 minutes)

Retour au calme par une phase d'étirements. Au-delà de l'aspect « santé », ce moment va permettre aux élèves de faire retomber l'excitation du cours.

Ce retour au calme est un bon moment pour faire un bilan et un feed-back de la séance et ainsi préparer la prochaine.