Fiche 205	Coopération-socialisation	Niveau 1	Multibond

CP1	CMS3	Se mettre en projet, par l'identification des conditions de l'action, apprécier l'efficacité de ses actions.

Profil d'élèves :	Scolaires non autonomes	Classe de 6ème / 5ème mixte	
Type d'échauffement	Ludique		
Socle commun	C6 – Respecter les règles de vie collective. C7 - Etre capable de mobiliser ses ressources intellectuelles et physiques dans diverses situations		
Lien projet d'EPS			
Matériel	Plateau sportif ou piste d'athlétisme	**Durée de l'échauffement**	

Situation

Situation 1: Jeu des sorciers

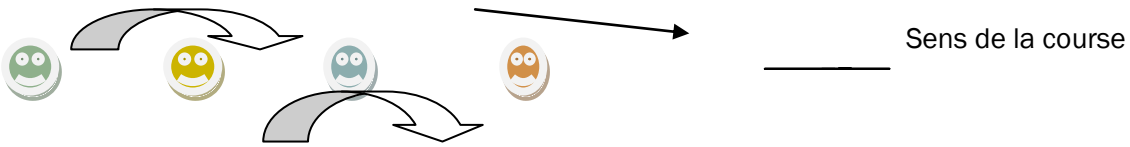
Objectif: Mise en route cardio-pulmonaire

Jeu sur un espace délimité. Des sorciers sont désignés (de 2 à 5, selon le nombre d'élèves dans la classe et le temps pendant lequel nous faisons jouer les élèves). Ils doivent toucher les autres élèves. Les élèves touchés deviennent statues (position du mouton). Pour que les statues soient libérés, les élèves encore libres doivent passer par dessus en saute-mouton.

Situation 2: Le slalom humain

Objectif: Dynamisme des appuis. Mobilisation des chevilles dans des directions variées.

Groupes de 4 élèves. Alignement des élèves de profil, espacés d'1 bras. Les élèves font offices de poteaux de slalom. Le dernier de la colonne slalome autour de ses camarades et vient se placer dans le prolongement de la file, à 1 bras d'écart. Le suivant fait de même et ainsi de suite.
Réaliser un passage à allure libre afin de vérifier la compréhension de l'organisation. Puis le faire sous forme de course.
Lors de la 2nde ou la 3ème course, les groupes étant arrivés premiers partent avec un handicap de 3 à 5 mètres.



Objectifs	Associer jeu et préparation à l'effort. Respecter les consignes et l'organisation données. Coopérer, s'entraider.
Justifications	• Motivation • Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition des groupes musculaires spécifiques.
Variante : place de la séance dans le cycle	L'échauffement ludique ne doit pas gommer la nécessité de réaliser un travail plus spécifique d'impulsions et une mobilisation articulaire spécifique. Jouer sur la mixité des équipes.