

CP2

CMS3

Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

Profil d'élèves :

Scolaires
autonomes

- Terminales finition bac pro, 15 élèves : 8 filles, 7 garçons,
- Niveau hétérogène : certains aimant la pratique sportive et d'autres peu enclins à l'effort

**Type
d'échauffement**

Contextualisé

Socle commun

Lycée

**Lien projet
d'EPS**

Accéder à la gestion de soi et des autres en toute sécurité.

Matériel

Feuilles de route et/ou fiches
de consignes (carte du parc en
support)

**Durée de
l'échauffement**

8h00-10h00, 1h20 sur place, l'horaire de
début de matinée, en forêt et parfois
avec des températures basses nécessite
un temps d'échauffement conséquent
afin d'élever la température corporelle et
diminuer les risques de blessures.

Situation

En groupe de 3 par affinité, rallier le point de départ en passant par des points posés au préalable sur la carte. Etablir 3 ou 4 parcours différents. C'est un suivi d'itinéraire : l'enseignant donne une carte à chaque groupe pour rallier le point de départ.

[Complexification :](#)

A l'aide d'une carte où le point de départ est posé, construire le parcours de son groupe

Objectifs

Associer échauffement et contenus spécifiques à l'activité.

Préparation spécifique aux sauts: Utilisation des segments libres, engagement équilibré vers l'avant, compromis entre hauteur et longueur

Justifications

- Préparation motrice avant l'effort
- Lecture simple de la carte
- Mise en relative autonomie dès le début de la séance

**Variante : place
de la séance
dans le cycle**

Idem ci-dessus mais en y ajoutant des lettres qui forment par exemple un prénom aux différents points par lesquels les élèves doivent passer pour rallier le départ.