

**CP4**

**CMS1**

Agir dans le respect de soi et des autres, par l'appropriation de règles

**CMS3**

Se mettre en projet par l'identification individuelle des conditions de l'action

**Profil d'élèves :**

Scolaires  
autonomes

Classe de 2<sup>nde</sup> mixte

**Type  
d'échauffement**

Ludique

**Socle commun**

C6 – Respecter les règles de vie collective.  
C7 - Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique

**Lien projet  
d'EPS**

**Matériel**

**Durée de  
l'échauffement**

2h  
8h-10h

**Situation**

**Situation 1: jeu du chat, de la souris et du gruyère**

- Se familiariser avec le matériel et le direct (en début de cycle)
- Les élèves sont par couple (faisant office de gruyère) avec des gants + un élève chat doit toucher un élève souris. Pour se protéger l'élève souris doit crocheter un couple. Dans ce cas, l'élève souris devient celui qui est à l'autre bout du couple.
- Pour les souris: ne pas se faire toucher. se déplacer sur l'ensemble du terrain en fuyant le chat, se protéger en crochétant un des couples
- Pour les chats, toucher dans les règles et sur des cibles précises (épaules ou ventre)

**Variables:**

=> (-) : Se déplacer en pas chassés

=> (+) : Se déplacer en pas sautillés (type boxeur)

=> Faire deux espaces de jeu et donc 2 groupes distincts, afin de multiplier les déplacements.

**Situation 2: Rencontrer le plus d'adversaires différents**



Disposition des espaces de combat:



- Courir autour des enceintes de combat et au coup de sifflet, se mettre avec la personne la plus proche de soi
- Se toucher au niveau des épaules le plus de fois possibles jusqu'au prochain coup de sifflet de l'enseignant = les élèves repartent courir autour des enceintes
- Garder son bras faible dans son dos
- Avoir les pieds décalés pour pouvoir se déplacer plus aisément
- Garder les 2 pieds au sol
- Lors de la touche, avoir le bras tendu
- Gagner les rencontres individuellement en marquant plus de pts que son adversaire

**Variables:**

=> (+) : Utiliser les 2 poings

=> (+) : faire varier les techniques et les cibles : épaules, ventre, front (poings en direct ou crochet)

=> (+) : introduire les techniques de pieds (chassé ou fouetté)

<b>Objectifs</b>	Associer jeu et préparation à l'effort. Respecter les consignes et l'organisation données. Coopérer, s'entraider.
<b>Justifications</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Motivation.</li><li>- Révision de façon ludique de contenus à maîtriser.</li></ul>
<b>Variante : place de la séance dans le cycle</b>	Cf les propositions avec les situations présentées.