

Fiche 202		Santé Sécurité	Niveau 1	Multiathlé
CP1	CMS3	Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance..		
Profil d'élèves :	Scolaires, non autonomes	Classe de 6 <sup>e</sup> / 5 <sup>e</sup> mixte		
Type d'échauffement	Traditionnel	révision des gammes athlétiques sans intensité tout en conservant une sollicitation cardio-respiratoire par la continuité des actions ;		
Socle commun	<p><b>Compétence 1</b> : utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation</p> <p><b>Compétence 6</b> : Assumer les rôles de chronométrateur.</p> <p>Respecter des règles et les expérimenter en situation d'apprentissage</p> <p><b>Compétence 7</b> : Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action ;</p>			
Lien projet d'EPS	Accent mis sur le développement de la condition physique des élèves;			
Matériel	Une piste d'athlétisme de 400 mètres balisée tous les 25 mètres par un plot ;	Durée de l'échauffement	2h 8h-10h	
Situation	<p><b>Echauffement général</b> : par groupe de 2 ou 3 élèves, footing autour de la piste en intercalant à chaque plot un exercice d'échauffement musculaire avec une séquence de footing : exemple : footing / talon fesse / footing / montées de genoux / footing / pas chassés extérieurs / footing / pas chassés intérieurs / footing / toucher le sol alternativement avec sa main gauche puis avec la droite / footing/ cloche pieds droits / footing.....</p> <p><b>Durée du travail</b> : environ 10 minutes ;</p> <p><b>Consignes</b> : ne pas s'arrêter. Ne pas mettre d'intensité trop vite dans les exercices musculaires (exemple : les cloche-pieds sont petits et rasants dans un premier temps) ; On peut recommencer un même exercice plusieurs fois ;</p> <p><b>Simplification</b> : possibilité pour les élèves en difficulté sur cet exercice d'endurance, d'intercaler une séquence marchée par tour de piste ;</p>			
Objectifs	Le profil des élèves me permet d'envisager un échauffement qui leur serait progressivement dévolué : ici, être autonome et élaborer un projet sur la phase de l'échauffement général (suite au travail réalisé en amont en groupe classe) ;			
Justifications	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le fait d'impliquer l'élève dans la conception de cette phase d'échauffement l'oblige à identifier et à analyser les différents exercices vécus antérieurement et leurs éventuels effets sur l'organisme (CMS et socle) ; Le partage à plusieurs des idées nécessite l'emploi d'un vocabulaire spécifique et précis (socle)</li> <li>Le fait de courir par 2 ou 3 , oblige les élèves à parler et à échanger donc à rester à une intensité modérée de course qui garantit un travail en capacité aérobie (alors que certains 6èmes ont plutôt tendance à partir comme des flèches dès la première foulée) ;</li> </ul> <p>L'horaire de début de matinée sur une activité extérieure impose en cas de températures fraîches, un temps d'échauffement conséquent, nécessaire à l'élévation générale de la température corporelle ; Pour atteindre 38°5, la température optimale pour l'activation des processus physiologiques contribuant à la performance, il est recommandé de mobiliser plus de la moitié de la masse musculaire pendant 8 à 20 minutes.</p>			
Variante : place de la séance dans le cycle	Avec une classe plus « agitée », moins attentive , où les élèves détournent les exercices dès qu'ils sont un peu loin du professeur, l'échauffement serait conçu différemment : cf fiche 303 ;			