

**CP4**

**CMS1**

Agir dans le respect de soi et des autres.

**Profil d'élèves :**

Scolaires non autonomes

Classe de 6<sup>e</sup> 5<sup>e</sup> 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**

4 à 6 terrains de badminton

**Durée de l'échauffement**

2h  
10h-12h

**Situations**

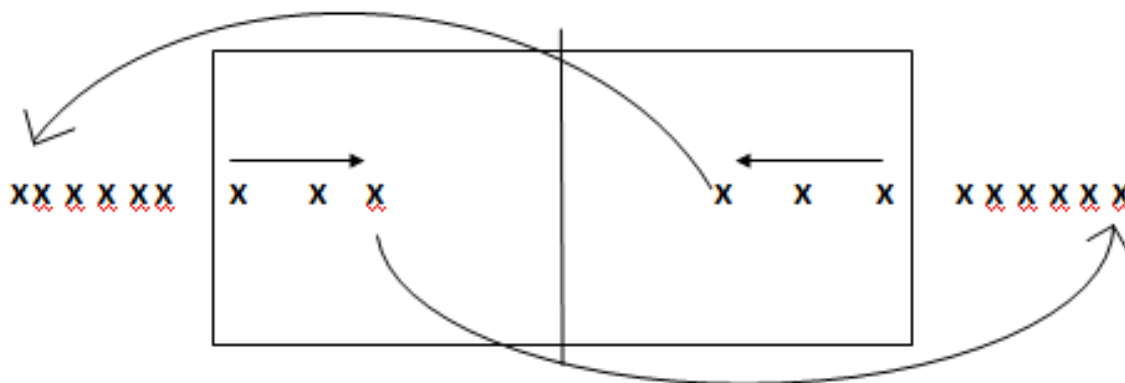
**Situation 1: La tournante géante.**

**Objectif:** Mise en route cardio-pulmonaire. Se déplacer vers l'avant.

4 à 6 terrains disponibles.

Une tournante géante est réalisée avec toute la classe sur le premier terrain: Je frappe le volant et je cours me placer derrière la file d'élèves de l'autre côté du filet (Attention au sens de course en passant sous le filet afin d'éviter les collisions. Le mieux étant de ne pas utiliser le terrain voisin et de permettre aux élèves de passer à droite des poteaux). Si je perds, je passe sur le terrain 2 pour commencer une tournante des éliminés. Si je perds je vais sur le terrain 3 pour un autre tournante, etc... Les finalistes jouent en 2 points. Le vainqueur marque 10 points, le finaliste 5 points, les élèves du terrain 2: 4 points, le terrain 3 = 3 points, Le terrain 4 = 2 points et le terrain 5 = 1 points.

Réaliser 3 tournantes à la suite



<p><b>Situations</b></p>	<p><u>Situation 2: Le volant brulant.</u></p> <p><b>Objectif:</b> Renvoyer vite et loin</p> <p>Suite aux résultats de la tournante, les élèves sont placés de part et d'autre du filet: D'un côté le 1<sup>er</sup>, le 3<sup>ème</sup>, le 5<sup>ème</sup>, etc. De l'autre le 2<sup>nd</sup>, le 4<sup>ème</sup>, le 6<sup>ème</sup>, etc...</p> <p>S'il y a 6 terrains, dont 2 x 3 terrains contigus, possibilité de placer ¼ de la classe face à un autre quart. Si les terrains sont séparés, possibilité de placer 2 ou 3 élèves face à 2 ou 3 autres élèves.</p> <p>Tous les élèves ont un volant. On peut placer des volants en plus au sol sur les différents terrains (motivation).</p> <p>Possibilité d'imposer le type de frappes (main haute ou main basse).</p> <p><u>Critères de réussite:</u> Avoir moins de volants dans son terrain que l'équipe adverse à la fin d'une séquence d'1 minute.</p>
<p><b>Objectifs</b></p>	<p>Associer jeu et préparation à l'effort.  Respecter les consignes et l'organisation données.  Accepter et respecter les règles</p>
<p><b>Justifications</b></p>	<p>→ Motivation.  → Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition des groupes musculaires spécifiques.</p>
<p><b>Variante : place de la séance dans le cycle</b></p>	<p>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.  Comptabiliser les points de la tournante pour créer des binômes.</p>