

Fiche 302		Santé Sécurité	Niveau 1	Multibond
CP1	CMS1	Agir dans le respect de soi et des autres, par l'appropriation de règles		
	CMS4	Se connaître, se préparer, se préserver en sachant s'échauffer.		
Profil d'élèves :	Elèves en rupture scolaire	Classe de 6 <sup>e</sup> / 5 <sup>e</sup> mixte		
Type d'échauffement	Traditionnel			
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	Plots, lattes.	Durée de l'échauffement	2h 8h-10h	
Situation	<p>1- Footing 5 minutes. Attention: éviter un nombre de tours à réaliser car: gestion de classe plus difficile et temps de mise en route très variable selon les élèves. Il sera donc préférable de disposer un parcours de cônes en ligne droite d'une cinquantaine de mètres, avec des allers-retours des élèves. Les avantages de cette organisation en aller retour sur espace peu important nous semblent être: Surveillance des élèves, équité dans le temps de mise en route, contrôle des placements (apport de contenus), notamment si cette organisation est celle retenue pour une réalisation de gammes d'athlétisme.</p> <p>2- <u>Sans matériel</u> : Succession de gammes pour la mobilisation des membres inférieurs: Montées de genoux, talons aux fesses en course avant, talons aux fesses en cours arrière, pas chassés, pas croisés, course en arrière, course jambes tendues, cloche-pied droit, cloche pied gauche, multibond (sur herbe), sauts pieds joints avant/arrière et droite/gauche, etc...</p> <p><u>Avec matériel</u>: Placement de lattes, de plots, parcours multi-impulsions.</p> <p>3- Etirements des groupes musculaires des membres inférieurs + dorsaux.</p> <p>4- Mobilisation articulaire: chevilles, genoux, hanches, épaules.</p>			
Objectifs	Acquérir les principes méthodiques de l'échauffement en athlétisme et pour le multibond en particulier. Respecter les consignes et l'organisation données.			
Justifications	Progressivité. Adaptation cardio-vasculaire. Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition des groupes musculaires spécifiques. Attention, la mobilisation articulaire et les étirements en doivent pas être trop longs parce que statiques. Cela entraîne alors une baisse de la température du corps, effet inverse de ce qui est attendu de l'échauffement. Sinon, il faut proposer des exercices dynamiques.			
Variante : place de la séance dans le cycle	<p>Cette organisation méthodique de l'échauffement permet de viser à moyen et long terme (projet de classe, projet EPS) une autonomie de l'échauffement par l'élève, en repérant les différentes phases essentielles de l'échauffement et en constituant progressivement une banque de données d'exercices à réaliser.</p> <p>Nous proposons alors que, progressivement, par 2, puis par 4, les élèves prennent en charge leur échauffement.</p> <p>D'autre part, il peut également être demandé directement aux élèves de proposer l'exercice suivant, etc...</p> <p>Enfin, l'affichage des parties de l'échauffement à respecter, mais avec exercices à trouver par les élèves, participe à cette construction de l'autonomie.</p>			