

Séquence circuit training

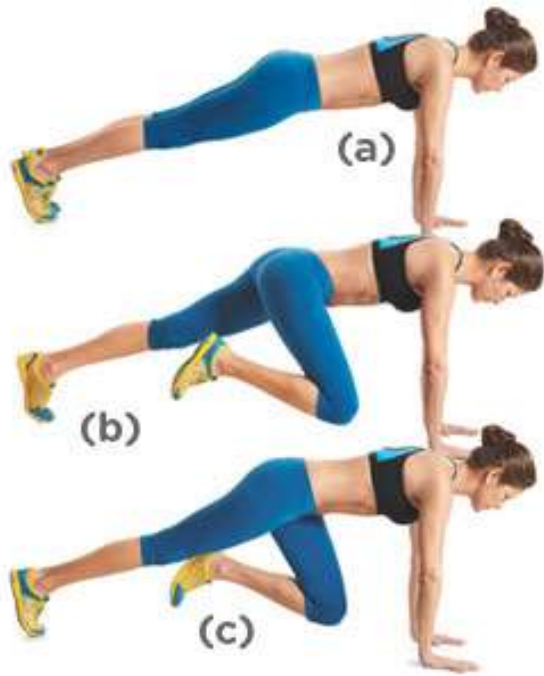
Objectifs	Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles et responsabilité	Entretenir sa santé
Compétence	Parcours éducatif de santé : « faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école »			
Forme de La Pratique scolaire	LE PRATIQUANT EN FORME – S'engager de façon lucide et sécuritaire dans une pratique de développement et d'entretien de soi. – Choisir et reproduire des séances d'entraînement en autonomie pour entretenir une activité physique régulière – Réaliser une motricité spécifique de musculation sans appareil en respectant des postures et des trajets sécuritaires et en contrôlant leur rythme et leur amplitude			
Nombre de séances	4			
Organisation	<p>Cette démarche permet une reprise collective d'une activité visant le développement de la condition physique. Elle offre les possibilités d'individualiser la charge de travail aux ressources de chacun(e) au sein d'une pratique effectuée en groupe (binôme, petit groupe ou grand groupe). La recherche d'une pratique sécuritaire, progressivement autonome et différée en partie sur le temps extra-scolaire se veut contributive de l'adoption d'un « habitus santé positif ».</p> <p>Organisation : But : Réaliser 2 ou 3 un circuit training en « Tabata » de 5 à 10 x 30 secondes d'exercices de musculation et de cardio sans appareil à des niveaux adaptés aux ressources personnelles et sur des temps de durée d'effort différenciés</p>			

	<p>Utilisation de critères de réussite en lien avec la difficulté des exercices durant la séance : crispation, diminution du rythme des mouvements sur les 5 dernières secondes du temps de l'exercice, sans dégradation des postures et trajets. – Réalisation d'un échauffement en 3 phases : articulaire, cardio-vasculaire et musculaire spécifique aux exercices proposés dans la séance du jour. Il est guidé par l'enseignant pour permettre de découvrir un panel d'exercices et d'explorer leurs caractéristiques (sécurité, placement et exécution du mouvement, niveaux de difficulté).</p>
<p>Différenciation</p>	<p>Pour les élèves en surcharges pondérales : choix d'exercices différents sans impact dur avec le sol et avec une limitation du trajet moteur pour certains mouvements (afin de ne pas provoquer de lésions articulaires)</p> <p>Pour changer les formes de travail : engager les élèves dans une somme de répétitions à réaliser (seul ou à deux) sur le temps d'exercice prévu</p> <p>Pour augmenter le travail en puissance : diminuer les temps de d'exercice et augmenter les temps de récupération (15s/45s récup ou 20sec/40s récup) et exiger des niveaux de réalisation supérieurs</p> <p>Pour varier les paramètres de charge et/ou affiner le choix de ses niveaux d'exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier les rythme d'exécution des mouvements. • Proposer du travail post-fatigue en isométrique sur le temps de récupération ou en stato-dynamique lors des répétitions des exercices • Proposer des circuits avec des exercices en contraste alternant des exercices agoniste/antagoniste, ou haut/tronc/bas, et des exercices localisé sur une partie du corps.
<p>Evaluation</p>	<p>Critères évalués :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Respect des consignes – Posture adoptée en adéquation avec l'exercice demandé – Progression temps de l'exercice – Gestion de l'effort – Repère de progression

SEANCE	Echauffement	Cœur de séance	Stretching
Séance 1	<p>Echauffement : Jeu du déménageur 10 Talons–fesses jambe droite puis jambe gauche 10 Montées de Genoux jambe droite puis jambe gauche</p>	<p>10 x 2 exercices proposés 45 s actif maximum possible - 45 s récupération Flexion squats Passe balle (1m 30) Montées de genoux Gainage ventral (30s) Fentes Dips avec une chaise Jumping jack La chaise Burpees Montée chaise</p> <p>J'évalue mes sensations après un circuit complet. Je comptabilise les répétitions dans mon cahier d'entraînement</p>	Cartes yoga enfants
Séance 2	<p>Echauffement : Jeu du déménageur 10 Talons–fesses jambe droite puis jambe gauche 10 Montées de Genoux jambe droite puis jambe gauche</p>	<p>10 exercices proposés 45 s actif maximum possible - 45 s recupération Squats sautés Balle au mur (1m) Montain climber Corde à sauter (1m30) Fentes Talons fesses Spiderman Marche de l'ours Montées de fesses Balle à deux (1m30)</p> <p>J'évalue mes sensations après un circuit complet.</p>	Cartes yoga enfants

		Je comptabilise les répétitions dans mon cahier d'entraînement	
Séance 3	<p>Echauffement : 1'30" de course sur place 10 Talons-fesses jambe droite puis jambe gauche 10 Montées de Genoux jambe droite puis jambe gauche</p>	<p>10 exercices proposés 45 s actif maximum possible - 45 s récupération</p> <p>Flexion squats Boxe Montées de genoux Gainage ventral Fentes Dips avec une chaise Jumping jack La chaise Burpees Tape voisin</p> <p>J'évalue mes sensations après un circuit complet. Je comptabilise les répétitions dans mon cahier d'entraînement</p>	Cartes yoga enfants
Séance 4	<p>Echauffement : 1'30" de course sur place 10 Talons-fesses jambe droite puis jambe gauche 10 Montées de Genoux jambe droite puis jambe gauche</p>	<p>10 exercices proposés 30 s actif maximum possible - 30 s récupération</p> <p>Squats sautés Balle au mur (1m30) Montain climber Corde à sauter (1m30) Fentes Talons fesses Spiderman Marche de l'ours Montées de fesses Balle par deux (1m30)</p>	Cartes yoga enfants

		J'évalue mes sensations après un circuit complet. Je comptabilise les répétitions dans mon cahier d'entraînement	
--	--	---	--



Mountain Climber



Flexion squats



Dips



Jumping jack



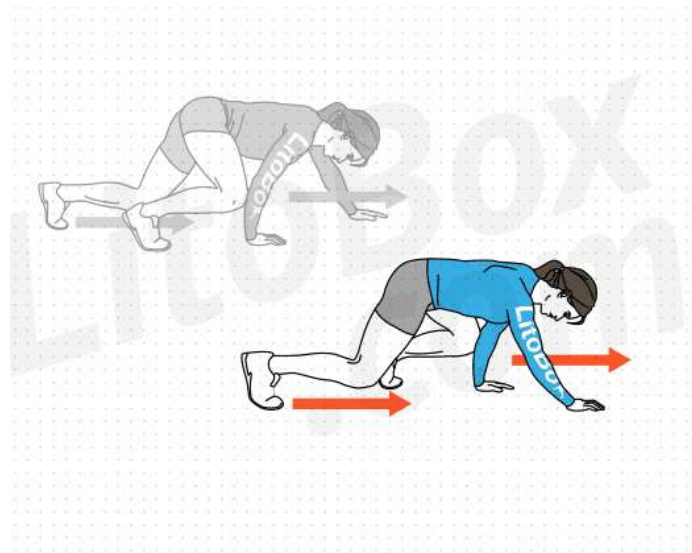
Burpees



Squats sautes



Montée de fesses



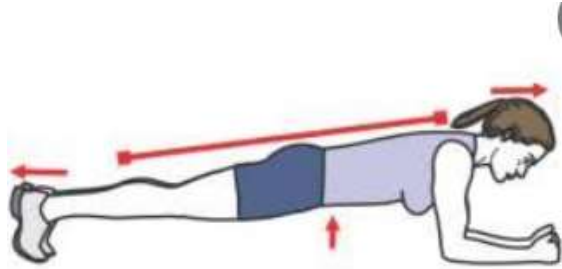
Marche de l'ours



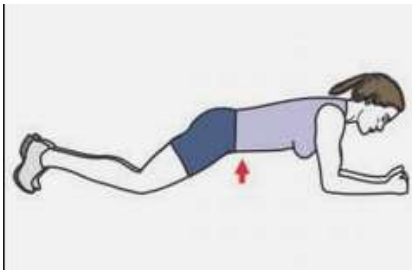
Spidermann



Montée de chaise



ou



Gainage ventral



Chaise



Passe balle



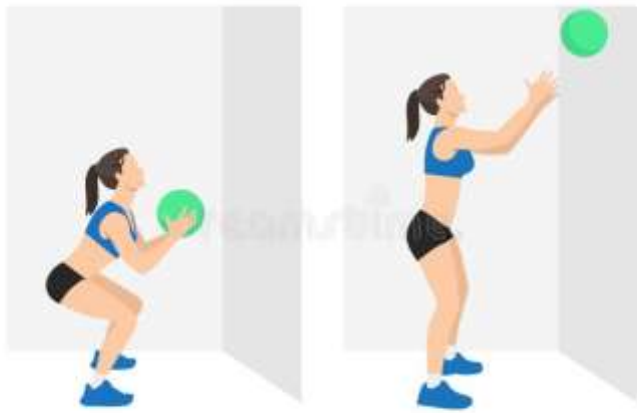
Balle gainée



Boxe



Balle par deux



Balle au mur



l'ape voisin