

Notion Ciblée :
Développement moteur général

Niveau d'évolution de la séquence :

1. **Prérequis**
2. Apprentissage du geste
3. Ajout de contraintes
4. Application avec opposition

Critères de réussite :

Les appuis :

- travail sur l'avant du pied (saut, arrêt et course)
- élévation des genoux (course)

L'équilibre :

- position du basketteur
- utilisation des bras (course et saut)

Tonus musculaire :

Aucun critère de réussite précis !
Mise en situation ludique

Description du jeu :

« la chasse aux trésors »

Le but est de placer le joueur dans une multitude de situations motrices.

A chaque atelier réalisé, l'équipe de 2 reçoit une énigme qui envoie à l'atelier suivant.

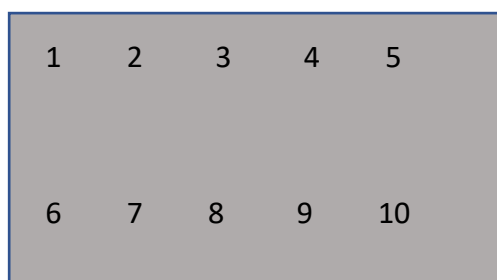
Les ateliers ne se suivent pas dans un ordre précis pour permettre la recherche de ceux-ci.

Le but est de réaliser tous les ateliers et de ne pas faire deux fois l'un d'entre eux.

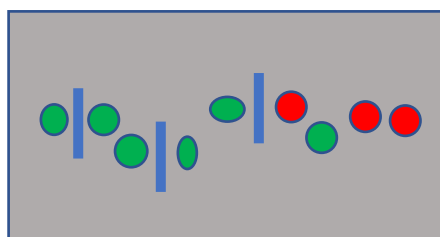
Consignes spécifiques :

- 2 à 3 min par atelier
- Rotation : en suivant l'ordre des numéro indiqué devant chaque atelier
- 2 joueurs par atelier (rentabilité)
- Attention : ceci n'est pas une séance type et doit donc être adaptée (réduction du nombre d'ateliers, timing...)

Schéma :



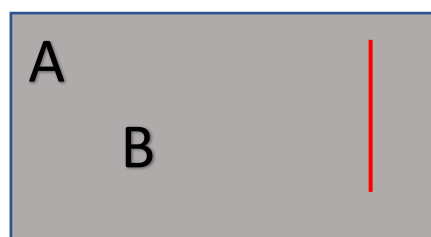
Atelier 1 : le passage de la rivière et des alligators
Saut pieds Jts sur les pastilles en évitant les obstacles
Attention : si pastille rouge il faut s'y arrêter 3''



Objectifs :

Travail de l'arrêt 1 tps et de la battue pieds jts

Atelier 2 : la course contre le tigre
/2 ; A de face B de dos , course jusque la ligne d'arrivée. B a le pouvoir et démarre quand il veut.

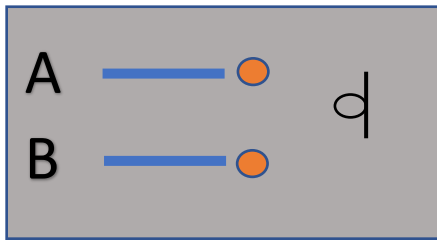


Objectifs :

Travail de la réactivité et de la qualité des appuis

Atelier 3 : le passage du cyclone

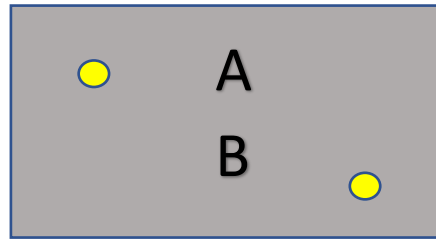
/2 ; A et B tournent sur eux-mêmes, B a le pouvoir et démarre quand il veut. Course sur la ligne, prise du ballon, shoot. Le premier qui marque gagne.

**Objectif :**

Travail de l'équilibre

Atelier 4 : le jeux des oursons

A doit attraper B pour gagner un point. B peut prendre 3 sec de pause dans son arbre en hauteur (pastilles)

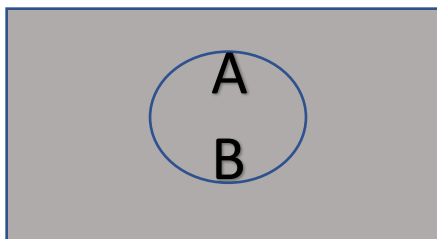
**Objectifs :**

Travail des appuis, de l'opposition et de la réactivité

Atelier 5 : le combat des loups

A et B doivent essayer de voler la queue qui est placée à l'arrière du short de l'adversaire.

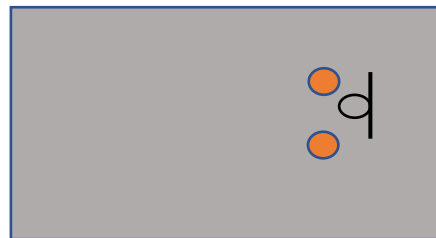
Celui qui vole la queue de l'autre gagne un point.

**Objectifs :**

Travail des appuis, de l'opposition et de la réactivité

Atelier 6 : attrape lucioles

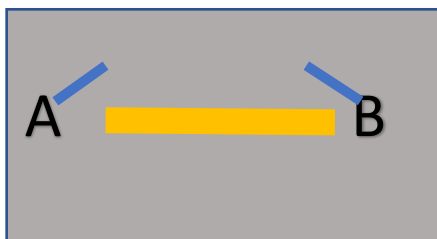
Pour attraper les lucioles, il doit sauter le plus haut possible comme superman (battue 2 tps pieds divisés). Image de lucioles attachées avec ficelle sur la planche à dif. Hteur. Utilisation d'1 pastille au sol pour le repaire de l'impulsion.

**Objectifs :**

Travail de la battue et de l'arrêt 2 tps pieds décalés

Atelier 7 : le gardien du temple

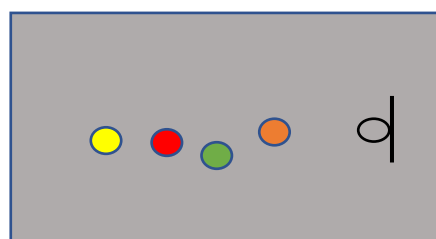
/2 ; A et B montent s/bc et doivent s'en faire tomber à l'aide d'une frite en mousse.

**Objectifs :**

Travail de l'équilibre et de l'opposition contrôlée

Atelier 8 : la traversée des sables mouvants

A l'aide de pastilles, construire un chemin jusque l'anneau sans poser les pieds sur le terrain.

**Objectifs :**

Représentation spatiale, gestion des distances et connaissances de ses capacités motrices

Atelier 9 : enfilage de la tenue de camouflage

En équilibre sur un plot dure, ou planche d'équilibre, Daffy doit enfiler sa vareuse (chasuble) à l'endroit et sans tomber.

Objectifs :

Équilibre et représentation corporelle

Atelier 10 : le passage des ruines

Réaliser un parcours d'obstacles divers (selon le matériel disponible), le plus vite possible en gardant un ballon en mains sans le perdre.

Sauter, grimper, ramper...

Objectifs :

Travail des grands mouvements fondamentaux de base ainsi que l'intensité de ces derniers

Remarques :