

COORDINATION/CORDES à SAUTER

-Durée : 60 min

-Nombre de participants : 20 à 24

-Matériel : -cordes à sauter, balles de jonglages, assiettes en plastiques, cônes, cerceaux, medizin ball, ballons de tailles diverses.

-Lieu : -salle de gym

-Objectifs : -travailler la condition physique et la coordination
-développer l'esprit de groupe et la coopération

-Organisation :

-en frontal

-par groupe, par postes

-Activités :

a. Cordes à sauter

1. Course autour des cordes réparties au sol : exercices variés de sauts sur les cordes au sol : pieds joints, sur un pied, sur l'autre, les yeux fermés..., tout en variant les signaux sonores. Valoriser la réussite.
2. Par 2 : Contourner les cordes les yeux fermés en se faisant guider
3. Le carrousel : un qui tourne la corde et les autres sautent
4. Sauts variés seuls
5. Sauts variés par 2 ou par 3 avec une seule corde : favoriser la créativité et la collaboration.
6. Concours par 2 avec une seule corde

b. Postes de coordination/condition physique

1. Par groupe, découverte du poste et mise en place de la stratégie pendant 2 minutes
2. **Concours par équipe** en précisant les critères d'évaluation de chaque poste. Un capitaine vient annoncer le résultat à la fin de la minute du concours.

Poste 1 : vitesse de pied latéralement sur des petites assiettes

-Critère pour les points : nombre de check à chaque croisement.

Poste 2 : jonglage à 3 balles, ou possibilité d'utiliser le plan incliné

-Critère pour les points : 1 point chaque 5 lancés de balle.

Poste 3 : par 4, sauter 5x chacun alors que la corde reste toujours en mouvement.

-Critère pour les points : additionner le nombre de passage réussi (5 sauts)

Poste 4 : coordination en dribblant dans des cerceaux avec des ballons différents en finissant par un tir dans un panier (corbeille)

-Critère pour les points : nombre de paniers marqués.

Poste 5 : Force : lancés de médizin ball (2 poids différents) dans des zones prédéfinies au sol (tapis) ou contre le mur (cerceaux au sol pour les zones).

-Critère pour les points : 1 point chaque réussite dans 3 zones d'affilée.