

Monitoring d'une leçon (intervalles longs)

		Intensité	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
<p>Taille du groupe: 16 élèves; équipes de 2 et de 4</p> <p>Modalité/déroulement: Balle à la ligne: toutes les équipes contre toutes Football pleins gaz: toujours contre le même adversaire</p> <p>Charge: 2 minutes; intensité élevée</p> <p>Pause: 2 minutes; passive (remplir à chaque fois la feuille d'évaluation)</p> <p>Nombre de répétitions: 3 (balle à la ligne) 4 (football)</p> <p>Nombre de séries: 2 (seulement pour le football)</p> <p>Pause entre les séries: 2 minutes; active</p> <p>Durée de la séance: Balle à la ligne = 12 minutes Football pleins gaz = 32 minutes</p>	<p>Mise en train</p>	5'	<p>1</p> <p>Pouls au repos</p> <p>Télécharger une application sur le smartphone qui mesure la fréquence cardiaque (FC). Comme premier exercice, mesurer le pouls au repos afin de découvrir les fonctions.</p> <p>Conseil: Cardiio (Apple), Samsung a un programme pré-installé.</p>	<p>Tous</p> 	Smartphone
		10'	<p>2</p> <p>Courir cinq tours tranquillement</p> <p>Le pouls est ensuite mesuré pour constater que la FC s'est déjà accélérée et pour se familiariser avec l'application.</p> <p>3 à 4</p> <p>Remarque: A titre de comparaison, les élèves peuvent effectuer un sprint à fond. Ils remarquent alors que la FC augmente avec l'intensité de l'exercice.</p>	<p>Tous</p>	Smartphone
		5'	<p>Formulaire d'évaluation</p> <p>Distribuer le formulaire d'évaluation à tous les élèves et l'expliquer.</p>		Formulaire d'évaluation

	Intensité	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15'	2 à 3 Balle à la ligne Diviser la salle en deux terrains de jeu sur lesquels deux équipes s'affrontent à chaque fois. Chaque équipe joue contre les trois autres une fois. Les matchs et les pauses durent deux minutes. Après chaque match, les joueurs remplissent le formulaire d'évaluation (évaluation personnelle, échelle de Forster et observation extérieure, contrôle par duos).	Quatre élèves par équipe	Bancs suédois Deux ballons de taille moyenne Formulaire d'évaluation et matériel pour écrire Chronomètre/timer Conseil: le timer automatique «Tabata»
	35'	4 Football pleins gaz Match à deux contre deux sur deux petits terrains. L'objectif est de jouer avec une grande intensité. Former des duos pour que cela fonctionne. On joue quatre fois deux minutes contre les mêmes adversaires, avec deux minutes de pause entre chaque petit match. Ainsi, il y a en permanence deux équipes en jeu et deux en pause/prise de notes. La pause entre les deux séries est aussi de deux minutes. Grandeur du terrain: moitié d'une salle simple (adapter la taille en fonction du nombre d'élèves afin d'activer le plus d'élèves en même temps). Variante: Choisir d'autres sports comme l'unihockey, le basketball, etc.	Quatre équipes de deux élèves par terrain 	Bancs suédois Ballons de football/futsal Eléments de caisson pour les buts Formulaire d'évaluation et matériel pour écrire Chronomètre/timer
	10'	Contrôle L'enseignant contrôle si les élèves ont rempli correctement et en entier le formulaire d'évaluation.	Tous	Exemple de formulaire d'évaluation complété
Retour au calme	10'	1 Petit jogging et stretching	Tous	

A télécharger

→ [Exemple de formulaire d'évaluation de la charge complété](#) (pdf)