

Leçon

Intervalles sprints – Petits jeux

Cette leçon est consacrée aux intervalles sprints à une intensité maximale. Au cours de la pause active, les élèves effectuent des tâches coordinatives en équipe.

Taille du groupe:	20; 2 équipes de 10 personnes
Modalité/déroulement:	Sprints et tâches coordinatives
Charge:	40 secondes; intensité maximale
Pause:	4 minutes; active (tâches coordinatives ludiques)
Nombre de répétitions:	4
Nombre de série(s):	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	18 minutes

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Travailler les intervalles sprints de manière ludique
- Exercer la technique de différents sports d'équipe

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	8' Virus Deux élèves, qui se donnent la main, sont porteurs d'un virus et doivent toucher leurs camarades. Lorsqu'ils y parviennent la première fois, ils forment un groupe de trois. Au contact suivant, le quatuor se scinde en deux paires. Le jeu se termine dès que tous les élèves sont contaminés.		Musique
	8' Lapins Les élèves glissent la moitié d'un sautoir dans leur pantalon. Tout en conduisant leur balle, ils essaient de voler le(s) sautoir(s) de leurs camarades. Dès qu'ils y parviennent, ils glissent ce sautoir dans leur pantalon. Lorsque la musique s'arrête, l'élève qui a la plus de sautoirs a gagné.		Musique Un sautoir, une canne et une balle d'uni-hockey par élève
Partie principale	11' Puzzle Les deux équipes de dix élèves effectuent des tâches coordinatives pendant quatre minutes (voir exemples ci-contre). Au signal de l'enseignant, elles courent en même temps chercher des pièces de puzzle dispersées dans la salle et les ramènent – une pièce par trajet – à un endroit défini au préalable. Après 40 secondes, les deux équipes effectuent à nouveau les tâches coordinatives. Etc. A la fin de l'exercice, toutes les pièces de puzzle devraient être ramenées.	Exemples de tâches coordinatives sur le thème du basketball: <ul style="list-style-type: none"> • Lancers francs (deux élèves par panier) • Dribbles sur place • Dribbles entre les jambes • Dribbles dans le dos • Passes (une main, deux mains, avec/sans rebond, avec/sans feinte) Autres thèmes: équilibre, jeux de balle, sports d'équipes, etc.	Puzzles Matériel pour les tâches coordinatives Musique
Retour au calme	11' Cool down Les deux équipes forment leur puzzle sous forme de compétition.		Puzzles Musique