

? Problème pro :

- Redynamiser une fin de séance,
- Et/ou trouver un jeu facile à mettre en place pour « se finir » (utiliser ses dernières forces !).

La situation / Le dispositif d'apprentissage

Objectif : Réaliser les exercices différents... « à fond », en « mode compétition ».

Dispositif :

. Le cœur du dispositif : les élèves s'affrontent (1 contre 1) sur des défis courts (des mouvements ou exercices qu'ils connaissent déjà) et multiplient les adversaires.

→ But du jeu : réaliser (et si possible gagner...) un maximum de défis-duels.

. Organisation possible :

- Au centre de la salle, matérialiser un grand cercle avec des plots.
- Dans un 1^{er} temps, regrouper tous les élèves de la classe dans ce cercle. Ils se choisissent un 1^{er} adversaire à côté duquel ils s'assoient pour écouter les **consignes suivantes** :
 - o Tous les duels se joueront à l'extérieur de ce cercle.
 - o Le 1^{er} duel se jouera contre l'adversaire qu'ils viennent de choisir. Mais ensuite, à chaque nouveau duel, ils devront choisir un nouvel adversaire.
 - o Le 1^{er} défi-duel sera le même pour TOUS les élèves de la classe. Par exemple : celui tient le plus longtemps en planche oblique . Mais ensuite, à chaque nouveau duel, ils viendront avec un nouvel adversaire, **tirer au sort une carte défi**.

A l'issue de chaque duel, les élèves reviennent dans ce cercle qui sera un lieu de « rencontre » : ils rendent leur carte au professeur, choisissent un nouvel adversaire et tirent une nouvelle carte défi. Ils sortent alors du cercle pour réaliser le nouveau duel face à ce nouvel adversaire, etc...

Exemples de cartes :

. Comment se jouent les duels :

- Pour des raisons pratiques, le 1^{er} défi est identique pour tous les élèves de la classe, mais ensuite, l'enseignant aura en sa possession un jeu de cartes (Cf Annexe) avec des exercices divers (que les élèves connaissent ou qui sont faciles à comprendre et réaliser) => chaque duo aura des défis différents à réaliser.
 - **Plusieurs types de défis sont possibles :**
 - o **Celui tient le plus longtemps possible** : il s'agit avant tout d'exercice statique type gainage, ou isométrique (chaise...). Les 2 commencent en même temps et le vainqueur est celui qui « tient » le plus longtemps.
 - o **Celui qui fait le plus de répétitions** : il s'agit plutôt d'exercices de répétition comme les pompes, les burpees, les squats, etc... 2 solutions pour la réalisation du défi :
 - Les 2 font en même temps, en synchronisé... ils se placent face à face, et se donnent le rythme de réalisation... Celui qui gagne est celui qui en fait le plus ! 1 arrêt et le défi est fini !
 - Chacun fait à son tour : A fait le plus de répétitions possibles (B compte et vérifie la réalisation des mouvements). Puis on inversera les rôles.
 - o **Celui qui fait le plus vite/le plus loin** : il s'agit d'exercices de courses, de parcours. Les adversaires commencent en même temps, le vainqueur étant le plus rapide/loin à réussir l'exercice demandé.
- **En Annexe, des exemples de cartes. Si vous pouvez, plastifiez vos cartes, c'est encore mieux !**



Contenus visés

- *Au niveau méthodologique et social* : les élèves doivent accepter la confrontation avec différents adversaires, enchaîner les duels sans perdre de temps.
- *Au niveau technique* : ils doivent garder à l'esprit que la réalisation correcte du geste est prioritaire et que toute « erreur » sera sanctionnée par la perte ou fin du duel.
- *Au niveau de l'engagement* : ils doivent jouer le jeu « à fond », chercher à tenir le plus longtemps, à faire le plus vite... parfois à repousser leurs « limites ».



Idées / Astuces pour ANIMER (pour que ça fonctionne mieux...)

- La qualité de la réalisation du mouvement doit rester prioritaire. En voulant aller vite, en voulant tenir le plus possible, il est fort possible que le mouvement ne soit plus réalisé correctement, en sécurité. -> Il est donc important de le faire savoir à l'élève **et cela met un terme au duel**. Plusieurs solutions pour contrôler :
 - o Si le professeur aperçoit une « erreur » de réalisation, il le signale à l'élève.
 - o Les inaptes peuvent circuler autour du cercle et annoncer également les « erreurs » de réalisation.
 - o Sur les duels « celui qui fait le plus de répétitions », si les adversaires font l'un après l'autre, l'adversaire peut contrôler également.
- Les défis sont aussi possibles par **groupe de 3 (ou plus...)** : les gagnants sont les 2 meilleurs... et il y a 1 perdant...
- Lorsque le défi le permet, les adversaires doivent se mettre face à face de telle manière à « contrôler » la bonne réalisation de son adversaire.



EVOLUTIONS possibles, VARIABLES...

- **Les cartes défis** : à inventer à l'infini !..
 - o Ne pas hésiter à utiliser le matériel que vous avez installé pour le reste de votre leçon.
- **Laisser la possibilité de « revanche »** : au lieu de changer d'adversaire tout de suite, les duos peuvent faire une revanche. Le perdant peut par exemple **choisir** une carte défi (il ne la tire pas au sort, mais choisit un exercice où il se sent à l'aise par exemple).
- Possibilité de thématiser le jeu, avec des exercices autour du même groupe musculaire.
- Laisser la possibilité aux élèves **d'inventer** des défis !

Pourquoi ça fonctionne ?



Au niveau organisationnel :

- Une situation très facile et rapide à mettre en place et qui ne nécessite pas forcément de matériel.

Au niveau motivationnel :

- Le duel, la diversité des adversaires, la variété et l'incertitude des exercices sont source de motivation pour la plupart des élèves.
- Placée en fin de séance, cette situation permet de redynamiser les élèves et les invite à « tout donner ».

Au niveau des apprentissages :

- Cette situation permet de compléter votre leçon par des exercices de gainage, très propices aux duels.
- Elle peut aussi vous permettre de proposer à nouveau, sous une forme différente, certains exercices.

Celui qui tient le plus LONGTEMPS

JUMPING JACK



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

CORDE A SAUTER



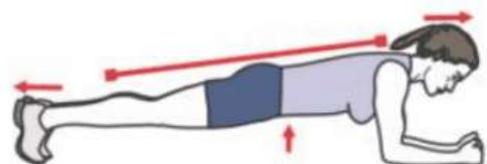
Celui qui tient le plus LONGTEMPS

CHAISE



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

PLANCHE



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

RELEVE DE BASSIN



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

PLANCHE OBLIQUE



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

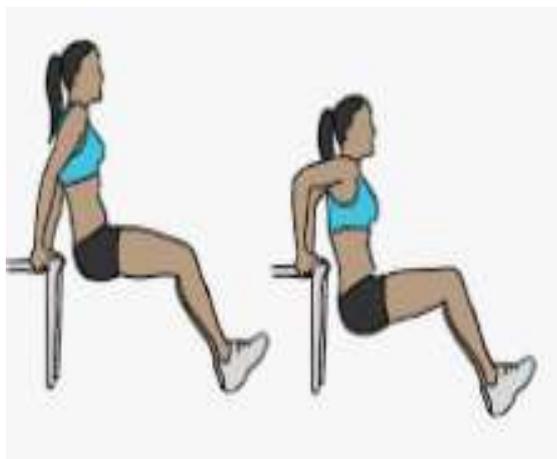
MONTEES DE GENOUX



Celui qui tient le plus LONGTEMPS

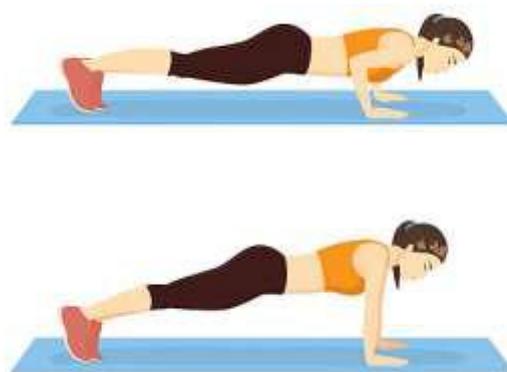
Celui qui en fait LE PLUS

DIPS



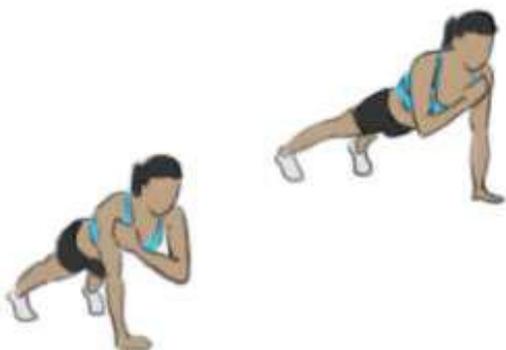
Celui qui en fait LE PLUS

POMPES



Celui qui en fait LE PLUS

TOUCHE EPAULE



Celui qui en fait LE PLUS

SQUAT



Celui qui en fait LE PLUS

ABDO CRUCNH



Celui qui en fait LE PLUS

JUMP SQUAT



Celui qui en fait LE PLUS

FENTES SAUTEES



Celui qui en fait LE PLUS

Celui qui est le PLUS RAPIDE

***3 ALLERS-
RETOURS DE
LARGEUR DE
GYMNASE
EN COURANT À
FOND !***

Celui qui est le PLUS RAPIDE

***1 LONGUEUR
DE GYMNASSE
EN ARAIGNÉE***



Celui qui est le PLUS RAPIDE

***1 ALLER-
RETOUR DE
LARGEUR DE
GYMNASSE
EN PAS
CHASSES***



Celui qui est le PLUS RAPIDE

Celui qui va LE PLUS LOIN

**EN
DEPLACEMENT
LATERAL EN
PLANCHE**



Celui qui va LE PLUS LOIN

**BROAD JUMP
VOUS AVEZ 10
SAUTS PIEDS
JOINTS POUR ALLER
LE PLUS LOIN !**



Celui qui va LE PLUS LOIN

Celui qui va LE PLUS LOIN

