

SOULÈVE LE MONDE !



Eveil postural et musculaire &
Ateliers autour du port du cartable

dans le cadre de la Réforme des rythmes scolaires
de l'enseignement primaire





SOMMAIRE

La réforme en quelques mots 4

Soulève le Monde... Projet éducatif 6

Soulève le Monde... Méthode pédagogique 12

Soulève le Monde... Échauffement type 14

Soulève le Monde... Le cycle de séances de 45 minutes 16

Méthode pédagogique	16
Séance 1	18
Séance 2	20
Séance 3	22
Séance 4	24
Séance 5	26

Soulève le Monde... Le cycle de séances de 90 minutes 28

Méthode pédagogique	28
Séance 1	30
Séance 2	32
Séance 3	34
Séance 4	36
Séance 5	38

LIVRET PÉDAGOGIQUE « SOULÈVE LE MONDE » ÉDITION SEPTEMBRE 2018

Équipe rédactionnelle coordonnée par Philippe GEISS et Renaud LECHEVALIER :
David DUHAUTOY, Didier FARINA, Robert GALLEANO, Nicolas GILLES, Samuel SUYWENS.

LA RÉFORME DES RYTHMES SCOLAIRES DANS L'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE

Présentation succincte pour les Clubs

Cette réforme modifie le cadre national d'organisation du temps scolaire dans les écoles maternelles et élémentaires, avec pour objectif de « mettre en place une organisation plus respectueuse des rythmes naturels d'apprentissage et de repos des enfants afin de favoriser la réussite de tous à l'école primaire »

LES POINTS CLÉS DE LA RÉFORME

- L'enseignement scolaire est réparti en 9 demi-journées hebdomadaires au lieu de 8,
- Allègement de la durée de classe :
 - > maximum 5h30 par jour
 - > maximum 3h30 par demi-journée
- 3 heures d'activités supplémentaires de nouvelles activités périscolaires

C'est sur ces 3 heures que les associations sportives peuvent intervenir, en partenariat avec les communes.

- > Dans plus de 90% des communes : les 3 heures d'activités hebdomadaires se déroulent en 4 x 45 minutes
- > Dans moins de 10% des communes : les 3 heures d'activités hebdomadaires se déroulent en 2 x 1h30



OBJECTIFS DE CES NOUVELLES ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

- Permettre la construction de l'enfant
- Avoir un temps éducatif pour des activités variées de découverte

Recommandations

- > pas d'apprentissage spécifique (découverte d'activités);
- > s'adapter aux contraintes de l'école primaire : le nombre d'enfants peut être important
- > veiller à la qualité de l'encadrement

Les séances se déroulent sur des temps courts, et sur une période de l'année limitée. Les cycles de séances peuvent s'organiser, selon les communes, de vacances scolaires à vacances scolaires (par exemple, entre les vacances d'hiver et les vacances de Pâques). À ce titre, les cycles de séances peuvent être reproduits 2 fois.

LE PROJET ÉDUCATIF

« SOULÈVE LE MONDE ! »

« Soulève le monde ! » est un programme éducatif proposé dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires. Il est centré autour de l'apprentissage des bonnes postures (principe du levé/porté), introduit par l'intermédiaire du port du cartable. Il s'adresse aux enfants des écoles primaires. Bien entendu, il n'y a pas d'utilisation de charges pendant l'animation, mis à part des Médecine Balls légers.

Pourquoi utiliser le cartable (ou le sac à dos) ?

Nous avons choisi de débiter notre cycle de séances par du placement postural pour soulever son cartable. Nous avons opéré ce choix pour 3 raisons :

- Le cartable est l'objet du quotidien, par excellence, susceptible d'être manipulé toute la journée par les enfants ;
- Le poids du cartable est souvent pointé comme un élément néfaste pour l'intégrité du dos de nos enfants. Bien manipuler cette « charge » est donc primordial ;
- Pour créer une interaction entre éducation posturale et activité physique. Les apprentissages posturaux sont immédiatement mis en pratique au cours de l'activité physique. Les automatismes autour des bonnes postures se créent donc plus facilement, d'autant plus qu'ils sont enseignés de manière ludique. L'activité physique proposée nécessite de bonnes postures, mais elle vient aussi sensibiliser à une éducation posturale plus générale. C'est donc un cercle vertueux où l'on utilise les bons gestes, que ce soit avec les objets du quotidien ou pendant le sport.

Objectifs éducatifs du cycle de séances

- Apprendre aux enfants les bonnes postures pour soulever un objet.
- Faire découvrir une autre activité physique.
- Faire le lien entre activité physique et santé.
- Participer au développement social et cognitif de l'enfant.

Réalisation des objectifs éducatifs

1. APPRENDRE AUX ENFANTS LES BONNES POSTURES POUR SOULEVER UN OBJET.

Nous avons choisi le cartable, pour les raisons évoquées plus haut. Cet apprentissage doit se faire dès le plus jeune âge, dans un but de prévention de la santé, et notamment avant la puberté, période où les bouleversements physiques demandent une réorganisation posturale.

Principes pédagogiques

L'initiation posturale a lieu au début de chaque séance, lorsque les enfants sont le plus concentrés. Elle se fait avec le cartable ou le sac à dos de l'enfant. Chaque mouvement est exécuté sur plusieurs répétitions (20 à 30). Le nombre de répétitions des mouvements et la fréquence de pratique permettent un apprentissage plus efficace et plus durable. L'initiation posturale sert d'échauffement. Ces notions posturales sont ensuite mises en application lors de la séance qui suit, au cours des exercices physiques.

Acquis attendus à la fin du cycle de séances

- Assimilation des bonnes postures pour soulever son cartable (objet du quotidien) : dos plat, jambes fléchies
- Assimilation des bonnes postures lors d'un exercice physique
- Prise de conscience de l'importance d'une bonne posture
- Être en capacité à bien placer son dos

2. FAIRE DÉCOUVRIR UNE AUTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Même si les exercices proposés reposent sur une base « athlétique » commune à plusieurs sports, ils restent néanmoins « teintés » d'une touche particulière inspirée de nos disciplines. Cela enrichit la culture sportive des enfants. De plus, la structure idéale d'une séance de sport est clairement identifiée à des fins éducatives: échauffement, corps de séance, retour au calme, rangement du matériel.

Principes pédagogiques

Les exercices sont regroupés dans 4 familles d'action : sauter, tirer, se déplacer, pousser, qui correspondent aux principes essentiels de l'initiation à l'haltérophilie et à l'exercice musculaire, mais que l'on retrouve également dans les jeux des cours d'écoles. Le catalogue d'exercices est basé sur des mouvements dynamiques, avec des séquences brèves, ce qui correspond bien aux activités conseillées pour les enfants et appréciées par eux. La découverte de nouveaux mouvements s'accompagne d'une utilisation originale des cerceaux, élastiques ou bâtons.

Acquis attendus à la fin du cycle de séances

- Connaissance d'une nouvelle activité et meilleure culture sportive
- Appropriation d'un nouveau type de matériel.





3. FAIRE LE LIEN ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ.

Le placement du dos est le point central du cycle de séances et de chaque exercice. Mais connaître les bonnes postures ne suffit pas pour être ou rester en bonne santé. L'activité physique est primordiale à ce titre. À partir du principe de base : « je fais du sport en prenant soin de ma santé (avec les bons gestes) », on introduit une notion éducative importante : « je fais du sport donc je me renforce et j'améliore ma santé », ainsi que son corollaire : « je suis en meilleure forme donc je peux bouger encore mieux ». En résumé, nous présentons de manière ludique, l'importance de la pratique sportive comme facteur de santé, en l'intégrant directement dans l'activité.

Principes pédagogiques

Les exercices proposés contribuent à l'éducation à l'activité physique et au renforcement musculaire. Ils sont présentés après l'initiation posturale. Ils sont donc mieux perçus comme des éléments pour « renforcer son corps ». Ils sollicitent naturellement les grandes chaînes musculaires : cuisses, fessiers, muscles du dos... mais sans charges bien entendu. Les exercices plus statiques sont alternés avec des exercices plus dynamiques (courses, sauts) pour un travail complet mais aussi plus ludique.

Acquis attendus à la fin du cycle de séances

- Acquisition de notions sur l'importance du sport pour une bonne santé

4. PARTICIPER AU DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET COGNITIF DE L'ENFANT.

Au-delà du développement des qualités physiques de base (coordination, souplesse, vitesse,...) les ateliers sont construits pour contribuer à la socialisation de l'enfant : travail en collaboration, attributions de « rôles » sur des moments identifiés, faire attention à l'autre, relais par équipe (sur les formats 90 minutes). Les champs lexicaux du corps et du mouvement seront abordés : os, articulations (coude, genoux...), muscles (mollets), flexion, fléchir les genoux...

Principes pédagogiques

- **Apprentissage d'actions motrices.** Les exercices sont construits en cohérence avec le programme EPS de l'école élémentaire, avec des éléments de progression identifiés tels que :
 - Coordonner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse (CP)
 - Courir une vingtaine de mètres (CP)
 - Evaluer sa performance (CP)
 - Courir à partir de différentes positions (CE1)
 - Sauter sur plinth (CE1)
 - Maintenir une position adaptée (CE2)
 - Se propulser plus efficacement (CE2)
 - Prendre une impulsion sur 1 et 2 pieds (CE2)
 - Faire des foulées bondissantes (CE2)
 - Se placer par rapport à l'objet (CE2)
 - Observer son camarade en comptant les mouvements (CE2)
 - Réaliser des actions en mettant en jeu l'équilibre (CE2 à CM2)
 - Exprimer corporellement des personnages, des images (CE2 à CM2)
 - Utiliser les bras pour sauter (CM1)
 - Bondir avec les bras dans le sens du saut (CM2)
 - Faire des bons de même amplitude (CM2)
 - Augmenter les amplitudes gestuelles (CM2)
- **Socialisation et responsabilisation :** après l'échauffement, les enfants sont regroupés par 3, avec attribution de rôles. Pendant qu'un enfant fait l'exercice, le second compte le nombre de mouvements effectués, et le troisième veille à la sécurité et au matériel. Ainsi, chaque enfant est responsabilisé, alternativement. Le groupe est placé dans une situation où les membres doivent coopérer pour organiser les passages. Les échanges entre les participants sont donc nécessaires. De plus, il n'y a pas de temps mort, chaque enfant

est en action. Le format de séance sur 90 minutes permet la mise en place d'un relais par équipe, ce qui renforce encore les situations de collaboration.

- **Apprentissage d'un nouveau champ lexical** : la description des exercices est l'occasion d'aborder un nouveau vocabulaire. Elle doit être abordable pour les enfants, mais aussi enrichissante. Un lien sera fait entre vocabulaire courant et vocabulaire plus soutenu (exemple : plier et fléchir). Un vocabulaire plus précis sera progressivement utilisé (clavicules, hanches, coude, différencier la cuisse et la jambe,...).

Acquis attendus à la fin du cycle de séances

- Acquisition de nouvelles habilités motrices
- Développement du schéma corporel
- Capacité à coopérer pour réaliser un exercice collectif
- Apprentissage de nouvelles situations en responsabilité
- Enrichissement du vocabulaire général
- Connaissance d'un nouveau vocabulaire, relatif au corps et aux mouvements

RÉCAPITULATIF : ce que le programme apporte aux enfants

- Connaissance d'une nouvelle activité et meilleure culture sportive
- Appropriation d'un nouveau type de matériel
- Assimilation des bonnes postures pour soulever son cartable (et donc un objet du quotidien) : dos plat, jambes fléchies
- Assimilation des bonnes postures lors d'un exercice physique
- Prise de conscience de l'importance d'une bonne posture
- Être en capacité à bien placer son dos
- Acquisition de notions sur l'importance du sport pour une bonne santé
- Acquisition de nouvelles habiletés motrices
- Développement du schéma corporel
- Meilleure capacité à collaborer pour réaliser un exercice
- Apprentissage de nouvelles situations en responsabilité
- Enrichissement du vocabulaire général
- Connaissance d'un nouveau vocabulaire, relatif au corps et aux mouvements

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

« SOULÈVE LE MONDE ! »

Approche pédagogique

- Les activités proposées dans la cadre de l'aménagement des rythmes scolaires doivent être abordées par l'oeil de la découverte. Aussi il s'agit avant tout de proposer un cycle d'animation favorisant l'éveil moteur et postural.
- Bien que l'activité soit péri-scolaire, il n'en demeure pas moins que la pratique des poids et haltères est proscrite à l'école primaire. C'est pourquoi les séances qui vous sont proposées abordent l'éducation à l'haltérophilie à travers 4 aspects :
 - > L'utilisation d'un matériel connu des enfants et approprié au sport à l'école primaire
 - > Un socle d'exercices et de jeux, commun à la cour d'école et à l'éducation à l'haltérophilie : « sauter », « tirer », « se déplacer », et « pousser »
 - > Une organisation pédagogique basée sur le travail en circuit pour une approche pratique et ludique
 - > Les séances, notamment celles de 45 minutes, doivent pouvoir être faites dans l'école, avec le matériel présent sur place.
- Aussi le matériel préconisé exclut barres et poids à travers des séances reprenant des exercices de base de l'éducation à l'haltérophilie.





Conseils pédagogiques

- Veiller à ce que l'intervenant de votre club soit au moins diplômé fédéral. Un diplôme d'État est obligatoire en cas de rémunération.
- Comment prendre en charge les enfants ?
 - > Adapter son vocabulaire : pas trop technique, pas trop soutenu
 - > Ne pas être trop exigeant sur la technique (la conscience du corps n'est pas encore très développée chez ce public)
 - > Avoir pour moteur le caractère ludique de la séance....meilleur moyen à terme d'attirer les enfants vers une future pratique de club
- Petit rappel de la liste du matériel nécessaire
 - > Cerceaux
 - > Disques PVC
 - > Elastiques
 - > Médecine Balls
 - > Bâtons
 - > Petits disques

Pour chacune des séances, la liste précise du matériel est indiquée.

Les enfants utilisent leur propre cartable ou sac à dos pour l'éducation posturale.

ÉCHAUFFEMENT & ÉDUCATION POSTURALE

POUR LES SÉANCES DE 45 ET 90 MINUTES

Reproduire 2 à 3 séries de 10 répétitions de chaque exercice proposé

Dos rond / Dos plat



Soulevé de cartable à 1 main



Soulevé de cartable à 2 mains



Dos rond / Dos plat debout



Biceps cartable



Tirage cartable



Flexion cartable derrière / devant



Fente sur place ou en déplacement



**LE CYCLE
DE SÉANCES
DE**

45

MINUTES

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE POUR LES SÉANCES DE 45 MINUTES

La séance se découpe comme suit

- 5 à 10 minutes d'accueil et d'aménagement matériel
- 10 minutes d'échauffement et d'éducation posturale (voir pages 14 et 15)
- 20 minutes de corps de séance s'articulant de la manière suivante :
 - > 4 ateliers
 - > 1 atelier pour chacune des aptitudes physiques suivantes : sauter, tirer, se déplacer et pousser
 - > 3 élèves par atelier qui exécutent tour à tour l'exercice (le 1^{er} exécute, le 2^{ème} compte les répétitions ou les sauts ou les allers/retours, le 3^{ème} veille à la sécurité et au matériel)
 - > 4 minutes d'activité par atelier
 - > Rotation toutes les 4 minutes d'un atelier à un autre
 - > Pause de 30'' lors de chaque rotation
- 5 minutes pour le débriefing et le rangement

- Ces exemples de séances sont adaptables de 12 à 24 élèves. Pour 24 élèves, il suffit de doubler chaque atelier.
- Le matériel nécessaire est listé sous chaque ligne d'atelier.
- Le cycle peut être fait 2 fois, ce qui fait 10 séances.

SÉANCE 1

Temps	Activités	Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet	
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Cartable de l'enfant
			Dos rond / Dos plat	
			Soulevés de cartable à 2 mains	
			Tirage cartable	
			Flexion cartable devant	
			Fente cartable sur place	
20'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants)	10 cerceaux
		TIRER		2 bâtons
		SE DÉPLACER		1 décamètre
		POUSSER		Objet choisi x2
5'	RETOUR AU CALME	Rangement Débriefing	Groupe complet	

SAUTER Quintuple bonds



TIRER TBA prise d'épaulé



SE DÉPLACER Allers/retours en déplacement latéral



POUSSER Flexions d'arraché



SÉANCE 2

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond Dos plat debout	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 1 main	
				Biceps cartable	
				Flexion cartable derrière	
				Fente cartable en déplacement	
20'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants)	5 sauts d'obstacles enchainés avec bâton ou disque au-dessus de la tête (ex.saut au-dessus de disques PVC)	10 disques PVC + 2 bâtons
		TIRER		Départ du sol en suspension : 5 arrachés avec élastique	2 élastiques
		SE DÉPLACER		2 allers/retours en sprint sur 5 mètres avec départ assis en tailleur dans le cerceau	2 cerceaux + 1 décimètre
		POUSSER		5 allers/retours de jeté (5 en fente + 5 en fente inversée) dans cerceaux avec bâton sur la nuque	8 cerceaux + 2 bâtons
5'	RETOUR AU CALME	Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Sauts d'obstacles



TIRER Arraché élastique



SE DÉPLACER Allers/retours sprint départ en tailleur



POUSSER Allers/retours de jeté



SÉANCE 3

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond / Dos plat	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 2 mains	
				Tirage cartable	
				Flexion cartable devant	
				Fente cartable sur place	
20'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants)	5 multi-bonds pieds joints dans cerceaux en quinconce Aller/retour	10 cerceaux
		TIRER		5 arrachés debout avec Médecine Ball	2 Médecine Balls
		SE DÉPLACER		5 mètres en déplacement marche en canard	1 décamètre
		POUSSER		10 développés assis sur chaise au baton	2 chaises + 2 bâtons
5'	RETOUR AU CALME	Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Multi-bonds



TIRER Arraché Médecine Ball



SE DÉPLACER Marche en canard



POUSSER Développé assis



SÉANCE 4

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond Dos plat debout	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 1 main	
				Biceps cartable	
				Flexion cartable derrière	
				Fente cartable en déplacement	
20'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants)	Triple-bonds cerceaux Aller/retour	6 cerceaux
		TIRER		10 rowings buste penché avec disque ou cerceau	2 disques PVC ou 2 cerceaux
		SE DÉPLACER		Passages de Médecine Ball à 3 avec rotation des rôles toutes les minutes	2 Médecine Balls
		POUSSER		10 jetés debout avec cerceaux et réception dans cerceaux	6 cerceaux
5'	RETOUR AU CALME	Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Triple bonds



TIRER Rowing buste penché disque ou cerceau



POUSSER Jeté debout cerceaux



SE DÉPLACER Passage de Médecine Ball à 3



SÉANCE 5

Temps	Activités	Effectif	Exercices	Matériels	
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond / Dos plat	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 2 mains	
				Tirage cartable	
				Flexion cartable devant	
				Fente cartable sur place	
20'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 4' chacun	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants)	SAUTER	6 foulées bondissantes pieds dissociés dans cerceaux en quinconce Aller/retour	12 cerceaux
			TIRER	Départ du sol ou en suspension : arraché debout + flexion d'arraché avec élastique 5 répétitions	2 élastiques
			SE DÉPLACER	10 sauts sur dalle(s) avec extension des bras (départ bâton sur la nuque)	2 à 4 dalles + 2 bâtons
			POUSSER	10 pompes (sur genoux si besoin) mains ou pieds surélevées sur disques PVC	2 disques PVC
5'	RETOUR AU CALME	Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Foulées bondissantes



TIRER Arraché + flexion avec élastique



SE DÉPLACER Sauts sur dalle



POUSSER Pompes



**LE CYCLE
DE SÉANCES DE**

90

MINUTES

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE POUR LES SÉANCES DE 90 MINUTES

La séance se découpe comme suit

- 5 à 10 minutes d'accueil et d'aménagement matériel
- 10 minutes d'échauffement et d'éducation posturale (voir pages 14 et 15)
- 35 à 40 minutes de corps de séance s'articulant de la manière suivante :
 - > 4 ateliers
 - > 1 atelier pour chacune des aptitudes physiques suivantes : sauter, tirer, se déplacer et pousser
 - > 3 élèves par atelier qui exécutent tour à tour l'exercice (le 1^{er} exécute, le 2^{ème} compte les répétitions ou les sauts ou les allers/retours, le 3^{ème} veille à la sécurité et au matériel)
 - > 3 à 4 minutes d'activité par atelier
 - > Rotation toutes les 4 minutes d'un atelier à un autre
 - > Pause de 30 secondes lors de chaque rotation
 - > 2 tours complets ou incomplets selon le temps disponible
 - > 3 à 5 minutes de pause entre les deux tours
- 10 à 15 minutes de relais
- 10 minutes d'étirement et de retour au calme
- 5 minutes pour le débriefing et le rangement

- Ces exemples de séances sont adaptables de 12 à 24 élèves. Pour 24 élèves, il suffit de doubler chaque atelier.
- Le matériel nécessaire est listé sous chaque ligne d'atelier.
- Le cycle peut être fait 2 fois, ce qui fait 10 séances.

SÉANCE 1

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond / Dos plat	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 2 mains	
				Tirage cartable	
				Flexion cartable devant	
				Fente cartable sur place	
30' à 35' + une pause de 3' à 5' entre les 2 tours soit 35' à 40'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 3' à 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants) 2 rotations	Quintuple bonds cerceaux Allers/retours	10 cerceaux
		TIRER		10 TBA prise d'épaulé	2 bâtons
		SE DÉPLACER		6 allers/retours en déplacement latéral (en pas chassés) sur 3 mètres Départ au centre	1 décimètre
		POUSSER		10 flexions d'arraché avec objet (cerceau ou élastique ou Médecine Ball ou bâton)	Objet choisi x2
5'	Pause				
10' à 15'	CORPS DE SÉANCE Relais	Relais individuel 1	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10m (5mx2) avec transmission d'un objet	1 décimètre + 4 objets
		Relais binôme 1	2 à 4 équipes	Aller/retour 10m (5mx2) en se tenant la main	1 décimètre
10' à 15'	RETOUR AU CALME	Etirements	En groupe		
		Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Quintuple bonds



TIRER TBA prise d'épaulé



SE DÉPLACER Allers/retours en déplacement latéral



POUSSER Flexions d'arraché



RELAIS Transmission d'objets



RELAIS Se tenant par la main



SÉANCE 2

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond Dos plat debout	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 1 main	
				Biceps cartable	
				Flexion cartable derrière	
30' à 35' + une pause de 3' à 5' entre les 2 tours soit 35' à 40'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 3' à 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants) 2 rotations	5 sauts d'obstacles enchaînés avec bâton ou disque au-dessus de la tête (ex saut au-dessus de disques PVC)	10 disques PVC + 2 bâtons
		TIRER		Départ du sol en suspension : 5 arrachés avec élastique	2 élastiques
		SE DÉPLACER		2 allers/retours en sprint sur 5 mètres avec départ assis en tailleur dans le cerceau	2 cerceaux + 1 décimètre
		POUSSER		5 allers/retours de jeté (5 en fente + 5 en fente inversée) dans cerceaux avec bâton sur la nuque	8 cerceaux + 2 bâtons
5'	Pause				
10' à 15'	CORPS DE SÉANCE Relais	Relais individuel 2	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10m (5mx2) avec franchissement d'obstacles (disques PVC)	8 disques PVC
		Relais binôme 2	2 à 4 équipes	Aller/retour 10m (5mx2) en brouette	1 décimètre
10' à 15'	RETOUR AU CALME	Etirements	En groupe		
		Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Sauts d'obstacles



TIRER Arraché élastique



SE DÉPLACER Allers/retours sprint départ en tailleur



RELAIS Obstacles



POUSSER Allers/retours de jeté



RELAIS Brouette



SÉANCE 3

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond / Dos plat	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 2 mains	
				Tirage cartable	
				Flexion cartable devant	
				Fente cartable sur place	
30' à 35' + une pause de 3' à 5' entre les 2 tours soit 35' à 40'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 3' à 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants) 2 rotations	5 multi-bonds pieds joints dans cerceaux en quinconce Aller/retour	10 cerceaux
		TIRER		5 arrachés debout avec Médecine Ball	2 Médecine Balls
		SE DÉPLACER		5 mètres en déplacement marche en canard	1 décimètre
		POUSSER		10 développés assis sur chaise au baton	2 chaises + 2 bâtons
5'	Pause				
10' à 15'	CORPS DE SÉANCE Relais	Relais individuel 3	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10m (5mx2) multi-bonds cerceaux	1 décimètre + 8 objets
		Relais multiple 1	2 à 4 équipes	Aller/retour transmission de Médecine Ball dessus-dessous	2 à 4 Médecine Balls
10' à 15'	RETOUR AU CALME	Etirements	En groupe		
		Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Multi-bonds



TIRER Arraché Médecine Ball



SE DÉPLACER Marche en canard



POUSSER Développé assis



RELAIS Multi-bonds



RELAIS Transmission d'objets



SÉANCE 4

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond Dos plat debout	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 1 main	
				Biceps cartable	
				Flexion cartable derrière	
30' à 35' + une pause de 3' à 5' entre les 2 tours soit 35' à 40'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 3' à 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants) 2 rotations	Triple-bond cerceaux Aller/retour	6 cerceaux
		TIRER		10 rowings buste penché avec disque ou cerceau	2 disques PVC ou 2 cerceaux
		SE DÉPLACER		Passages de Médecine Ball à 3 avec rotation des rôles toutes les minutes	2 Médecine Balls
		POUSSER		10 jetés debout avec cerceaux et réception dans cerceaux	6 cerceaux
5'	Pause				
10' à 15'	CORPS DE SÉANCE Relais	Relais individuel 4	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10 m (5mx2) avec contournement d'un obstacle en fin de parcours aller	1 décimètre + 4 obstacles
		Relais individuel 5	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10 m (5mx2) saut pieds joints entre les disques	1 décimètre + 2 à 4 disques PVC
10' à 15'	RETOUR AU CALME	Etirements	En groupe		
		Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Triple bonds



TIRER Rowing buste penché disque ou cerceau



POUSSER Jeté debout cerceaux



SE DÉPLACER Passage de Médecine Ball à 3



RELAIS Contournement d'obstacle



RELAIS Saut pieds joints



SÉANCE 5

Temps	Activités		Effectif	Exercices	Matériels
5' à 10'	Accueil	Mise en place	Groupe complet		
10'	ÉCHAUFFEMENT	Général & spécifique	Groupe complet	Dos rond / Dos plat	Cartable de l'enfant
				Soulevés de cartable 2 mains	
				Tirage cartable	
				Flexion cartable devant	
				Fente cartable sur place	
30' à 35' + une pause de 3' à 5' entre les 2 tours soit 35' à 40'	CORPS DE SÉANCE 4 exercices de 3' à 4' chacun	SAUTER	3 élèves par exercice (exercices doublés en fonction du nombre d'enfants) 2 rotations	6 foulées bondissantes pieds dissociés dans cerceaux en quinconce Aller/retour	12 cerceaux
		TIRER		Départ du sol ou en suspension : arraché debout + flexion d'arraché avec élastique (x5)	2 élastiques
		SE DÉPLACER		10 sauts sur dalle(s) avec extension des bras (départ bâton sur la nuque)	2 à 4 dalles + 2 bâtons
		POUSSER		10 pompes (sur genoux si besoin) mains ou pieds surélevées sur disques PVC	2 disques PVC
5'	Pause				
10' à 15'	CORPS DE SÉANCE Relais	Relais individuel 6	4 équipes de 4 à 8	Aller/retour 10m (5mx2) avec cartable perso sur le dos - départ cartable au pied dans un cerceau	1 décimètre + 4 cerceaux
		Relais multiple 2	2 à 4 équipes	Aller/retour transmission latérale de Médecine Ball droite gauche	2 à 4 Médecine Balls
10' à 15'	RETOUR AU CALME	Etirements	En groupe		
		Rangement Débriefing	Groupe complet		

SAUTER Foulées bondissantes



TIRER Arraché + flexion avec élastique



SE DÉPLACER Sauts sur dalle



POUSSER Pompes



RELAIS Transmission latérale



RELAIS Cartable





FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

7 rue Roland Martin - 94500 Champigny-sur-Marne
tel : 01 55 09 14 25 - courriel : contact@ffhaltero.fr

www.ffhaltero.fr



MINISTÈRE
DES SPORTS