En route pour la PDJ

Capacités transversales PER CM31-32-33-34 & Lehrplan 21



- \* Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels
- \* Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles
- \* Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires

### MODULE ENDURANCE

Séances 1 & 2

MODULE CONDITION PHYSIQUE

Séances 3 & 4

MODULE ALIMENTATION ET MENTAL

Séances 5 & 6











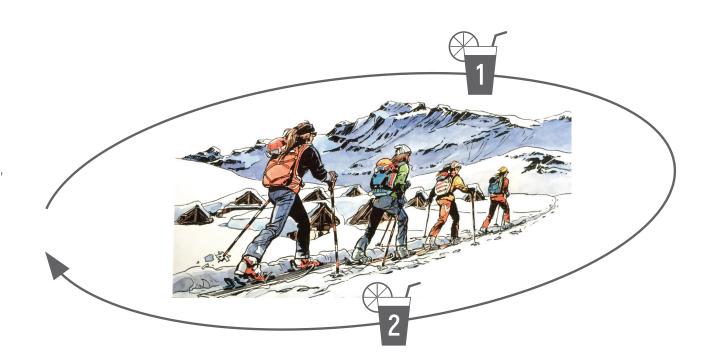


Séance 1 Module endurance

# CIRCUIT AVEC ARRÊTS / POSTES DE RAVITAILLEMENTS

- \* Courir avec dépose de camarade
- Délimiter un parcours de 1km 500 environ
- \* Former des groupes de 3-4 élèves

Les 3-4 courent ensemble, au « ravitaillement 1 », un élève doit s'arrêter, les autres continuent jusqu'au 2e, un élève s'arrête au « ravitaillement 2 », un autre poursuit son chemin et revient en récupérant ses camarades. 3-2-1-2-3 finale à trois. Un élève au moins doit courir la distance totale.



#### **VARIANTE**

pour définir l'élève qui doit s'arrêter : « Chi Fou Mi »











Séance 3

Module condition physique

## POSTES 45" (1-5)/ PRÉPARATION DE BASE PDJ

- \* Identifier et entraîner la condition physique qui gravite autour du monde de la PDJ
- \* 3-4 élèves par poste
- \* 45" d'exercice / 30" de pause



















MAN LE

Séance 3

Module condition physique

## POSTES 45" (6-10)/ PRÉPARATION DE BASE PDJ

- \* Travailler la condition physique qui gravite autour du monde de la PDJ
- \* 3-4 élèves par poste
- \* 45" d'exercice / 30" de pause

Se reposer avec la BD en mode lecture Observer le terrain et le paysage



Sauter à la corde de 3 manières différentes Encordement



Se tracter sur des bancs inclinés (utiliser la force des bras)

Poussée avec bâtons



Adopter une position de gainage (3 positions à choix)
Sac à dos

28

Réaliser une pyramide Se féliciter: esprit d'équipe





Séances 5 et 6 Module mental

### **AUTOUR DES SENS**

- Collaborer à la mise en place et à la réalisation d'un parcours dans la salle de gymnastique
- Intégrer des gros tapis, des obstacles. Définir le sens du circuit
- Définir le sens du circuit dans une optique de durée 8-10' en équipe (3-4) en y intégrant une des situations « hostiles » variables (PDJ = la nuit, la variation du type de neige...)

#### **PROPOSITIONS**

- · Placer un œil de pirate
- · Porter des lunettes de « natation »
- · Porter des lunettes du type « avion » (1 camarade)
- · Se déplacer en arrière sur une certaine distance
- · Intégrer une corde sur l'ensemble du circuit



