

# En route pour la PDJ

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



## VISÉES PRIORITAIRES

- ❄ 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 1 km 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 2<sup>e</sup>, 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

Se maintenir en position chaise  
Schuss 10"



Se déplacer en équilibre sur des carrés de moquettes synchro  
Glisser, monter en rythme



Enrouler une corde sur un pied (dans une chaussure de ski)  
Réaliser une conversion



Démonter et remonter un caisson avec précision et efficacité  
Mettre et ôter les peaux



Courir en montant les genoux sur gros tapis (évtl. en se faisant des passes avec un ballon)  
Gravir une pente





## 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



Réaliser une pyramide  
Se féliciter : esprit d'équipe



## 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

