



ACADÉMIE
DE BESANÇON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Cornu Guillaume – CPD EPS

Séquence de motricité gymnique et athlétique



Une mise en projet en EPS (cycle 3)

Septembre 2025





Motricité gymnique et athlétique – Cycle 3

La séquence de motricité gymnique et athlétique en EPS est basée sur la construction, en binôme, d'une relation qui doit permettre un enrichissement personnel et collectif pour la performance individuelle. Le rôle de juge n'est pas de sanctionner, mais de conseiller et d'indiquer des ressentis qui permettront ensuite à l'athlète de devenir plus efficace dans son projet de mouvement.

La séquence est composée de 7 séances.

Classe de CM1 et CM2			
Règles constitutives des modalités d'évaluation	<p>8 mouvements athlétiques et gymniques sont travaillés durant cette séquence. L'évaluation consiste en des temps de validation des progrès des élèves à différents moments de la séquence. La validation des progrès s'effectue par rapport à une méthode d'entraînement appelé TABATA®. Il s'agit d'un enchaînement d'efforts de 4 minutes sur 8 tours de 30 secondes. Chaque tour comportant 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos.</p> <p>L'élève doit faire la preuve de ses capacités à s'échauffer, à être régulier dans l'effort durant l'évaluation terminale. L'élève doit faire la preuve de ses connaissances et de ses capacités à juger, conseiller et accompagner son athlète en contrôle continu sur l'ensemble de la séquence.</p>		
Étapes et repères de progression par rapport aux compétences travaillées (3 rôles)	<p>L'athlète en action</p> <p>« Contrôler dans l'action le rapport du corps/espace/temps » Domaine 1 moteur</p>	<p>L'athlète en projet</p> <p>« Identifier puis contrôler les limites de ses ressources » Domaine 2 méthodo</p>	<p>Juger</p> <p>« Connaître les règles de validation d'une performance » Domaine 3 social</p>
	<p>Non satisfaisant : Postures exigées erronées ou qui se dégradent très vite.</p> <p>Fragile : Les postures sont conservées en début, mais se dégradent en fin d'exercice.</p> <p>Satisfaisant : Postures attendues conservées durant l'ensemble des exercices.</p> <p>Très bonne maîtrise : Modification de la posture pour la rendre plus efficace sans se mettre en danger.</p>	<p>Non satisfaisant : Veut reproduire les mouvements les plus complexes (niveau 3) ou faire « comme l'autre ».</p> <p>Fragile : L'engagement de l'élève est discontinu et/ou inadapté.</p> <p>Satisfaisant : Prends en compte ses forces et ses faiblesses et fait des choix adaptés.</p> <p>Très bonne maîtrise : Justifie son projet en prenant en compte les parties du corps sollicitées.</p>	<p>Non satisfaisant : Le juge ne connaît pas les critères de réalisation des exercices. Il n'observe pas son athlète.</p> <p>Fragile : Le juge donne les départs mais ne compte pas fidèlement les répétitions.</p> <p>Satisfaisant : Le juge indique les départs et indique les mauvaises répétitions.</p> <p>Très bonne maîtrise : Le juge donne des conseils à son athlète.</p>

LES THEMATIQUES TRANSVERSALES

Dans cette séquence, les élèves s'inscrivent dans un parcours d'éducation à la santé en EPS notamment à travers la compétence psychosociale : « **Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres** »

3 Objectifs :



Chercher à se dépasser sans se mettre en danger (Goût de l'effort) (Domaine 1)



Découvrir à quel moment il faut « savoir renoncer » (Se mettre en Projet) (Domaine 2)

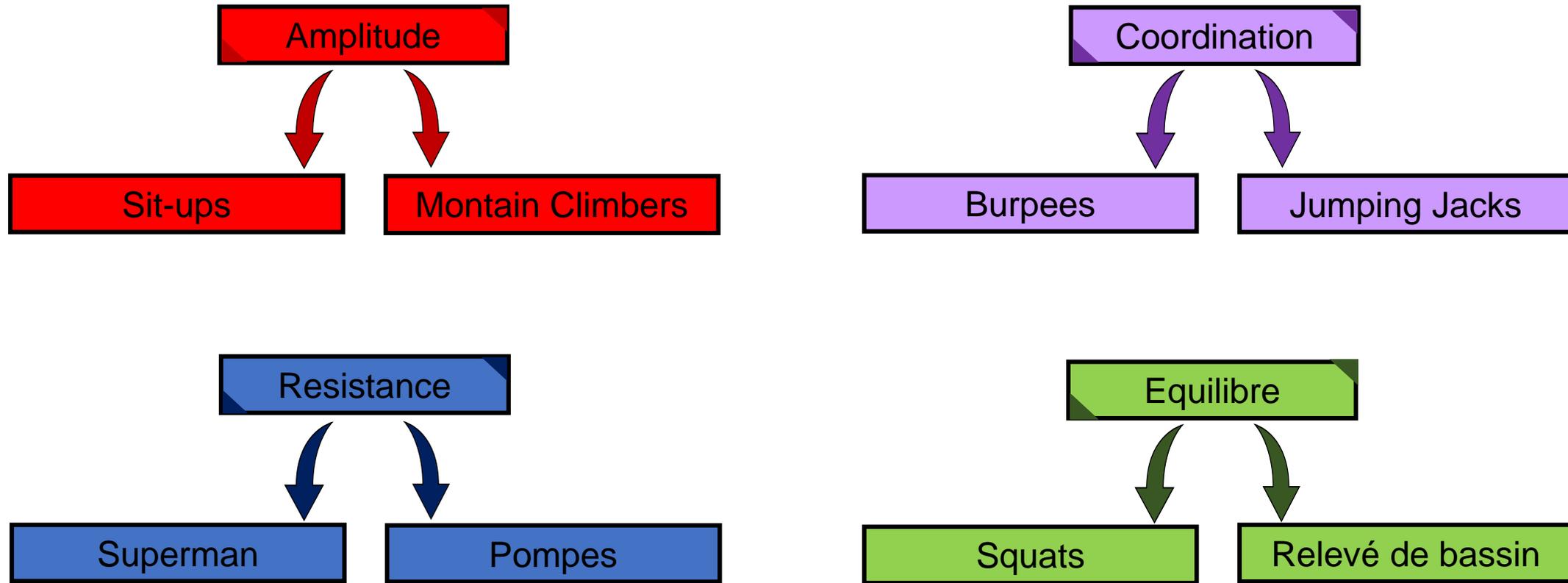


Accompagner un camarade dans la réussite de son projet (Empathie) (Domaine 3)



Les 8 ateliers

Les 8 ateliers sont issus de 4 familles de 2 mouvements différents et mettent en jeu des compétences de coordination, d'équilibre, de résistance et d'amplitude. Les 8 mouvements sont à explorer par les élèves et ces derniers doivent chercher à évoluer dans les différents niveaux (au nombre de 3), au plus près de leurs capacités initiales et construites. Le maître-mot est la connaissance de son « niveau optimal ».



Les ateliers et les différents niveaux mettent en mouvement des groupes musculaires et des parties du corps différents. Bien que guidés dans leurs choix de mouvement, un des enjeux pour les élèves sera d'identifier les ceux qui s'associent le mieux pour ne pas solliciter un groupe musculaire trop longtemps.

Famille

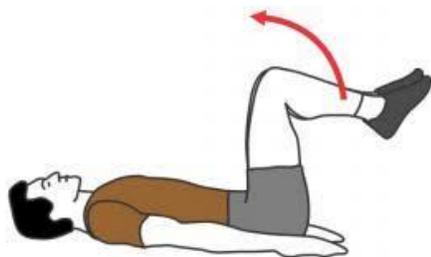
Amplitude

Sit-ups

Muscles

Abdominaux
Transverses

NIVEAU 1 Relevé de jambes



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules et les fesses collées au sol,
- Tendre les bras à plat au sol pour s'équilibrer
- Garder les jambes et les pieds serrés
- Remonter les genoux vers le plafond

Ce que je dois voir pour valider :

- Monter les genoux au dessus du bassin
- Garder la tête et les épaules collées au sol
- Toucher le sol avec ses pieds

Expiration quand les genoux remontent

NIVEAU 2 1/2 Sit-ups



Ce que je dois faire :

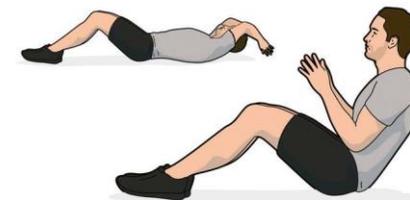
- Garder les pieds au sol, genoux collés,
- Regarder toujours vers le plafond
- Se redresser depuis le sol
- Toucher ses genoux avec ses mains

Ce que je dois voir pour valider :

- Garder les pieds au sol
- Toucher ses genoux avec ses mains
- Toucher le sol derrière sa tête avec ses mains

Expiration quand les épaules remontent

NIVEAU 3 Sit-ups



Ce que je dois faire :

- Garder les pieds au sol, soit à plat, soit semelle contre semelle
- Regarder toujours vers le plafond
- Se redresser depuis le sol
- Toucher ses pieds avec ses mains

Ce que je dois voir pour valider :

- Garder les pieds au sol
- Toucher ses pieds avec ses mains
- Toucher le sol derrière sa tête avec sa main

Expiration quand les épaules remontent

Famille

Amplitude

Mountain climbers

1 répétition = gauche/droite

Muscles

Abdominaux
Transverses
Triceps

NIVEAU 1 Sur un banc



Ce que je dois faire :

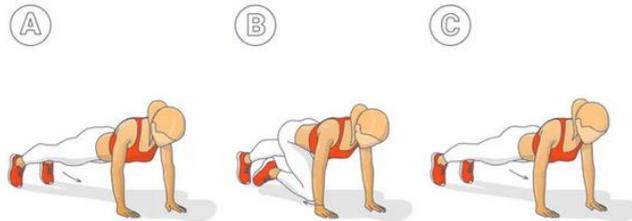
- Garder les épaules au dessus du banc
- Monter le genou vers la poitrine
- Garder les mains bien à plat
- Regarder devant moi

Ce que je dois voir pour valider :

- Le genou dépasse la hauteur du banc
- Les mains ne bougent pas du banc
- Le dos reste droit

Expiration quand le genoux remonte

NIVEAU 2 Alternés



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules au dessus des mains
- Je fais glisser mon pied vers l'avant et revient à ma position de départ
- Regarder devant soi
- Rester droit

Ce que je dois voir pour valider :

- Le genou se rapproche du nombril
- Les mains ne bougent pas du sol
- Le dos reste droit

Expiration quand le genoux remonte

NIVEAU 3 Coordonnés



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules au dessus des mains
- Le genou remonte jusqu'au nombril
- Regarder devant soi
- Rester droit

Ce que je dois voir pour valider :

- Le genou se rapproche des bras
- Les mains ne bougent pas du sol
- Le dos reste droit

Expiration quand le genoux remonte

Famille

Coordination

Burpees

Muscles

Quadriceps
Ischio –jambiers
Pectoraux

NIVEAU 1 Flexion saut



Ce que je dois faire :

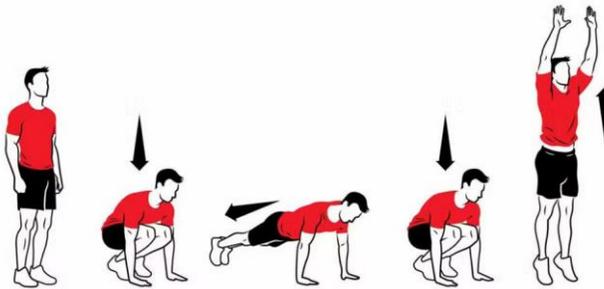
- Fléchir les jambes
- Regarder devant moi
- Toucher le sol avec mes deux mains
- Chercher à toucher le plafond en sautant

Ce que je dois voir pour valider :

- Les doigts touchent le sol en même temps
- Le dos reste droit
- Les pieds décollent du sol

Expiration quand je me relève

NIVEAU 2 Sprawl



Ce que je dois faire :

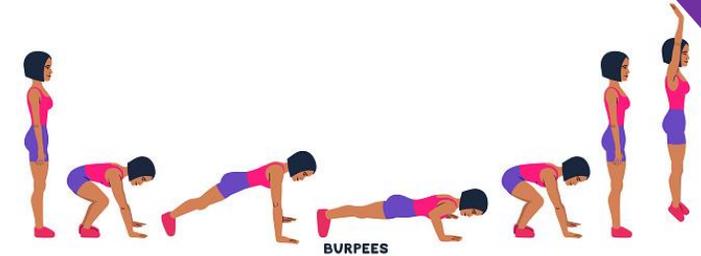
- Poser les mains au sol
- Eloigner les jambes en arrière
- Garder les bras tendus
- Ramener les jambes vers soi et sauter

Ce que je dois voir pour valider :

- Les doigts touchent le sol en même temps
- Le dos reste droit en position jambes tendues
- Les pieds décollent du sol lors du saut

Expiration quand je me redresse

NIVEAU 3 Au sol



Ce que je dois faire :

- Poser les mains au sol
- Eloigner les jambes en arrière
- Poser le ventre au sol
- Ramener les jambes vers soi et sauter

Ce que je dois voir pour valider :

- Les doigts touchent le sol en même temps
- Le ventre touche le sol
- Les pieds décollent du sol lors du saut

Expiration quand je pousse sur mes bras
et que je saute

Famille

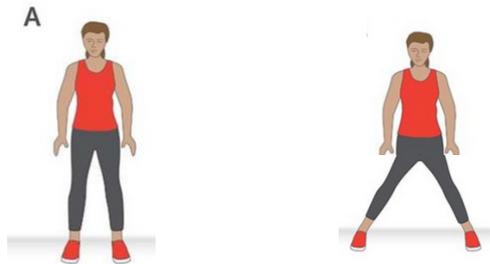
Coordination

Jumping Jacks

Muscles

Adducteurs
Epaules
Mollet

NIVEAU 1 Que les jambes



Ce que je dois faire :

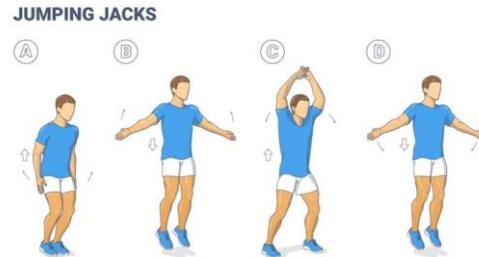
- Garder les bras le long du corps
- Ecarter les pieds
- Garder les pieds à plat
- Ramener les pieds collés

Ce que je dois voir pour valider :

- Départ pieds serrés
- Rester sur place

Expiration quand je ressers les pieds

NIVEAU 2 Bras et jambes



Ce que je dois faire :

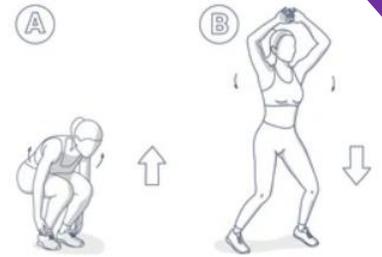
- Départ pieds serrés
- Ecarter les pieds et taper des mains au dessus de la tête
- Redescendre les mains et resserrer les pieds

Ce que je dois voir pour valider :

- Départ pieds serrés
- Taper des mains
- Retour pieds serrés et bras le long du corps

Expiration quand je redescends les mains

NIVEAU 3 Touche pieds



Ce que je dois faire :

- Départ pieds serrés
- Ecarter les pieds et taper des mains au dessus de la tête
- Resserrer et toucher ses pieds avec ses mains

Ce que je dois voir pour valider :

- Départ pieds serrés
- Taper des mains
- Toucher les pieds

Expiration quand je vais toucher mes pieds

Famille

Resistance

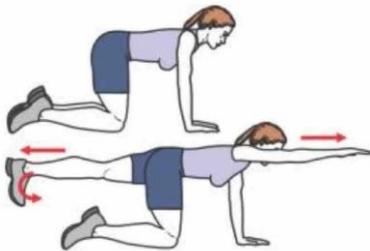
Superman

Muscles

Deltoïdes
Dorsaux

1 répétition = gauche/droite

NIVEAU 1 Quadrupédie



Ce que je dois faire :

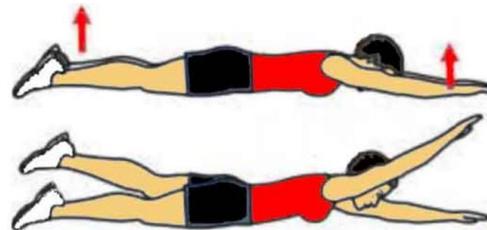
- Tendre le bras et la jambe opposée
- Regarder devant moi
- Je monte mon coude à hauteur de mon oreille
- Je monte mon pieds à hauteur de mes fesses

Ce que je dois voir pour valider :

- Bras tendu
- Jambe tendue
- Dos plat

Expiration quand je remonte le bras et la jambe

NIVEAU 2 1 main / 1 pied opposé



Ce que je dois faire :

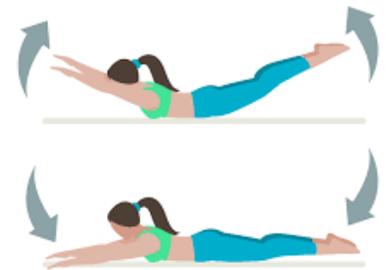
- Je m'allonge au sol
- Je lève une main en l'air devant ma tête
- Je lève un pied en l'air
- Je garde les jambes tendues

Ce que je dois voir pour valider :

- Bras tendus
- Jambes tendues

Expiration quand je remonte le bras et la jambe

NIVEAU 3 Ensemble



Ce que je dois faire :

- Je m'allonge au sol
- Je lève mes 2 mains en l'air devant ma tête
- Je lève mes 2 pieds en l'air
- Je garde les jambes tendues

Ce que je dois voir pour valider :

- Bras tendus
- Jambes tendues
- Les cuisses et la poitrine ne touchent plus le sol

Expiration quand je remonte les bras et les jambes

Famille

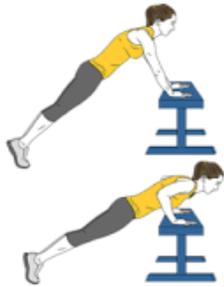
Resistance

Pompes

Muscles

Pectoraux
Triceps

NIVEAU 1 Sur un banc



Ce que je dois faire :

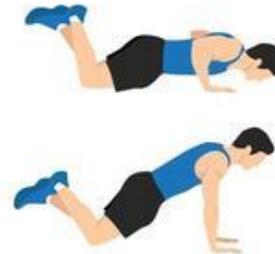
- Fléchir les jambes
- Regarder devant moi
- Toucher le sol avec mes deux mains
- Chercher à toucher le plafond en sautant

Ce que je dois voir pour valider :

- Les doigts touchent le sol en même temps
- Le dos reste droit
- Les pieds décollent du sol

Expiration quand je repousse le banc

NIVEAU 2 Sur les genoux



Ce que je dois faire :

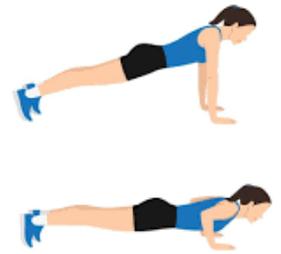
- Flexion des bras et avant bras,
- Position des mains en V
- Garder le dos droit
- Garder la tête alignée avec le corps
- Poser les genoux au sol

Ce que je dois voir pour valider :

- La poitrine rebondie au sol
- Les épaules sont à la hauteur des coudes
- Retour position bras tendus
- Fesses en dessous des épaules

Expiration quand je repousse le sol

NIVEAU 3 Au sol



Ce que je dois faire :

- Plier les bras
- Position des mains en V inversé
- Garder le dos droit
- Garder la tête alignée avec le corps
- Les mains se décollent du sol rapidement

Ce que je dois voir pour valider :

- La poitrine touche le sol
- Les mains décollent du sol
- Retour position bras tendus

Expiration quand je repousse le sol

Famille

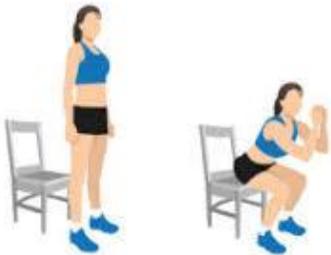
Equilibre

Squats

Muscles

Quadriceps
Ischio jambiers

NIVEAU 1 Sur une chaise



Ce que je dois faire :

- Flexion des jambes 90° ,
- S'asseoir sur la box
- Regarder devant soi

Ce que je dois voir pour valider :

- Les fesses sont à la hauteur des genoux
- Les pieds restent à plat au sol
- Retour debout à chaque répétition

Expiration quand je me redresse

NIVEAU 2 Contre un mur



Ce que je dois faire :

- Flexion des jambes à 90°
- Dos à plat contre le mur
- Tête contre le mur
- Regarder vers l'avant

Ce que je dois voir pour valider :

- Les fesses sont à la hauteur des genoux
- Les pieds restent à plat au sol
- Le bassin et les épaules restent collés au mur

Expiration/Inspiration en continue

NIVEAU 3 Classique



Ce que je dois faire :

- Flexion des jambes à 90°
- Avoir l'envie de s'asseoir
- Garder le dos droit
- Regarder vers le haut

Ce que je dois voir pour valider :

- Les fesses sont à la hauteur des genoux
- Les pieds restent à plat au sol
- Retour debout à chaque répétition, jambes tendues

Expiration quand je me redresse

Famille

Equilibre

Relevé de bassin

1 répétition = gauche/droite

Muscles

Quadriceps
Ischio jambiers
Grand fessier

NIVEAU 1 Quadrupédie



Ce que je dois faire :

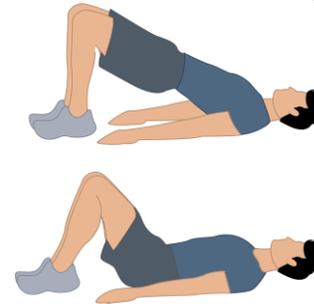
- Garder les mains à plat
- Regarder vers le bas et l'avant
- Relever le pied en gardant la jambe pliée
- Garder le dos droit

Ce que je dois voir pour valider :

- Dos droit
- Genou au niveau de la hanche
- Bras tendus

Expiration quand je monte le pied

NIVEAU 2 Sur les deux pieds



Ce que je dois faire :

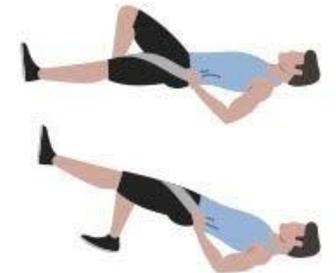
- Relever les fesses, nombril au plafond
- Garder les pieds et les mains au sol
- Tête et épaules restent au sol
- Regard vers le plafond

Ce que je dois voir pour valider :

- Alignement genoux, hanche, épaules
- Pieds et épaules restent au sol

Expiration quand je remonte le bassin

NIVEAU 3 Une jambe tendue



Ce que je dois faire :

- Relever le bassin, nombril au plafond
- Garder une jambe tendue
- Les deux genoux sont à la même hauteur

Ce que je dois voir pour valider :

- Alignement genoux, hanche, épaules
- Pieds et épaules restent au sol
- La jambe reste tendue

Expiration quand je remonte la jambe

La méthode « Tabata »®

L'entraînement Tabata® consiste à alterner 20 secondes d'exercice physique et 10 secondes de récupération. Ce bloc de 30 secondes (20+10) est à répéter 8 fois pour atteindre un total de 4 minutes d'entraînement.

Des musiques, mettant en scène ces alternances de 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos, sont disponibles sur internet :

<https://www.youtube.com/watch?v=eefONF4n8Xc>

20 secondes d'effort

10 sec de repos

30 secondes = 1 tour

8 tours = 4 minutes

La découverte de l'atelier intervient dès la première séance. Sa compréhension est assez rapide et nécessite généralement un accompagnement verbal et visuel des élèves pour le début et la fin d'un tour sur un ou deux tabatas. En plus d'un accompagnement musical, on peut donc, via une tablette ou un chronomètre, permettre aux élèves de visualiser le temps.



Séance n°1 :

Objectifs généraux :

- Comprendre la méthode Tabata®
- Se familiariser avec les différents mouvements
- Identifier et comprendre des critères de réussite

MOBILITE (Voir affiche)

ECHAUFFEMENT Poser les bases d'appuis et de placements sécuritaires sur les 4 ateliers suivants

WOD (Workout Of the Day)

« Découvrir les 4 exercices de niveau 1 dans les 4 familles »

- **Amplitude : Sit-ups**
- **Equilibre : Squats**
- **Resistance : Superman**
- **Coordination : Burpees**

Les incontournables de la séance :

« Comprendre le fonctionnement d'un Wod »

- 1 athlète (gestion du matériel en fonction du niveau d'exécution)
- 1 juge (gestion du chrono et de décompte des répétitions)

Les incontournables de la séance :

Un ½ TABATA© consiste à réaliser un effort de 2 minutes en faisant 4 tours de 30 secondes. Durant ces 30 secondes, il y a 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos. [Exemple ici.](#)

L'élève réalise l'ensemble des tabatas sur 1 exercice. A la fin de la séance, il aura donc réalisé quatre ½ tabatas de 4 exercices de familles différentes.

Une alternance athlète/juge est installée (temps de repos obligatoire) entre chaque tabata.

Ce n'est que lorsque l'athlète a réussi un ½ tabata de 2 minutes (4 tours) sans rupture du mouvement, que le juge peut valider le niveau sur le passeport : la fatigue n'altère pas le mouvement.

Les objectifs pour l'athlète :

« Réaliser les mouvements au plus près de ses capacités »

Les objectifs pour le juge :

« Identifier les critères de réalisation pour valider une répétition (REP) dans les différents niveaux d'exécution »

C'est-à-dire pour le binôme :

- Mouvement réalisé entièrement
- Mouvement réalisé en sécurité
- Mouvement réalisé sans dégradation



Séance n°2 :

Objectifs généraux :

- Comprendre la méthode Tabata®
- Se familiariser avec les différents mouvements
- Identifier et comprendre des critères de réussite

MOBILITE (Voir affiche)

ECHAUFFEMENT Poser les bases d'appuis et de placements sécuritaires sur les 4 ateliers suivants

WOD (Workout Of the Day)

« Découvrir 4 exercices de niveau 1 dans les 4 familles »

- **Amplitude : Montain Climbers**
- **Equilibre : Relevé de jambes**
- **Resistance : Pompes**
- **Coordination : Jumping Jacks**

Les incontournables de la séance :

« Comprendre le fonctionnement d'un Wod » (Workout Of the Day)

- 1 athlète (gestion du matériel en fonction du niveau d'exécution)
- 1 juge (gestion du chrono et de décompte des répétitions)

Les incontournables de la séance :

Un ½ TABATA© consiste à réaliser un effort de 2 minutes en faisant 4 tours de 30 secondes. Durant ces 30 secondes, il y a 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos. [Exemple ici.](#)

L'élève réalise l'ensemble des tabatas sur 1 exercice. A la fin de la séance, il aura donc réalisé quatre ½ tabatas de 4 exercices de familles différentes.

Une alternance athlète/juge est installée (temps de repos obligatoire) entre chaque tabata.

Ce n'est que lorsque l'athlète a réussi un ½ tabata de 2 minutes (4 tours) sans rupture du mouvement, que le juge peut valider le niveau sur le passeport : la fatigue n'altère pas le mouvement.

Les objectifs pour l'athlète :

« Réaliser les mouvements au plus près de ses capacités »

Les objectifs pour le juge :

« Identifier les critères de réalisation pour valider une répétition (REP) dans les différents niveaux d'exécution »

C'est-à-dire pour le binôme :

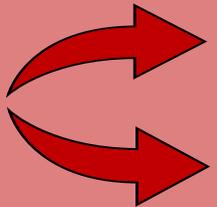
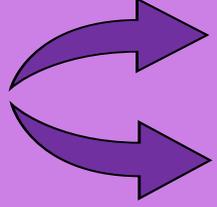
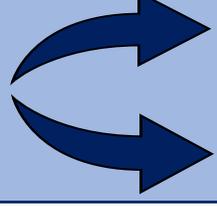
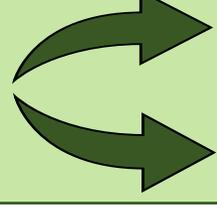
- Mouvement réalisé entièrement
- Mouvement réalisé en sécurité
- Mouvement réalisé sans dégradation



Le passeport

Nom de l'athlète :

Nom et signature du juge :

Amplitude		Sit-ups	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
		Mountain Climbers	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
Coordination		Burpees	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
		Jumping Jacks	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
Resistance		Superman	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
		Pompes	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
Equilibre		Squats	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>
		Relevé de bassin	Niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3	<input type="checkbox"/>

Séance n°3 et 4 :

Objectifs généraux :

- Comprendre l'intérêt d'être régulier
- S'installer dans un rôle de juge
- Connaître ses limites et assurer sa sécurité
- Garantir sa sécurité et celles des autres

MOBILITE (Voir affiche)

ECHAUFFEMENT doit servir de rappel pour les ateliers de niveau 1 et d'exploration pour le niveau 2 – un niveau 2 ou 3 est validé si l'élève réalise le mouvement 5 fois de suite sans dégradation

WOD : réaliser 2 Tabata© par athlète

Réaliser le maximum de répétitions sur les 4 exercices suivants :

- **Coordination**
- **Resistance**
- **Amplitude**
- **Equilibre**

Les incontournables de la séance :

« Trouver son niveau optimal sur chaque atelier et valider son passeport »

Athlète : être sûr de ce qu'il y a à réaliser – être concentré sur l'exécution.

Juge : être sûr de ce qu'il y a à voir – être concerné par l'observation : observer / compter.

La progressivité est le maître mot de ces séances.

L'athlète réalise tous les exercices à niveau 1 sur le premier Tabata © et pourra choisir, en fonction de son passeport, des niveaux différents sur le 2^e tabata ©

En séance 3, les élèves peuvent tenter des exercices de niveau 2. En séance 4, des élèves peuvent tenter des exercices de niveau 3 (validés par le juge durant l'échauffement)

Tabata 1 (tous de niveau 1):

- Tour 1 : **Burpees**
- Tour 2 : **Superman**
- Tour 3 : **Mountain Climbers**
- Tour 4 : **Relevé de jambes**
- Tour 5 : **Jumping Jacks**
- Tour 6 : **Pompes**
- Tour 7 : **Sit-ups**
- Tour 8 : **Squats**

Tabata 2 (niveau de son choix):

- Tour 1 : **Burpees**
- Tour 2 : **Superman**
- Tour 3 : **Mountain Climbers**
- Tour 4 : **Relevé de jambes**
- Tour 5 : **Jumping Jacks**
- Tour 6 : **Pompes**
- Tour 7 : **Sit-ups**
- Tour 8 : **Squats**

Les objectifs pour l'athlète :

- Réaliser les mouvements au plus près de ses capacités
- Reconnaître et admettre son niveau et à défaut savoir le modifier à la hausse ou à la baisse en écoutant les propositions du juge

Les objectifs pour le juge :

- Compter les répétitions et les inscrire sur la fiche
- Identifier, s'il y a lieu, le moment où les critères de réussite ne sont plus accessibles et proposer à l'athlète un niveau inférieur de réalisation



Fiche séance 3

Athlète :

Juge :

TABATA 1

Exercice : **Burpees** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Mountain Climbers** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : 1 Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour le TABATA 2 :

TABATA 2

Exercice : **Burpees** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Mountain Climbers** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour la séance prochaine :

Fiche séance 4

Athlète :

Juge :

TABATA 1

Exercice : **Burpees** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : 1 Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour le TABATA 2 :

TABATA 2

Exercice : **Burpees** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour la séance prochaine :

Séance n°5 et 6 :

Objectifs généraux :

- Etablir son niveau optimal
- Comprendre l'intérêt d'être régulier

MOBILITE (Voir affiche)

ECHAUFFEMENT exploration progressive de chaque niveau d'exercice

WOD : réaliser 2 Tabata© par athlète

Réaliser le maximum de répétitions sur les 4 exercices suivants :

- **Coordination**
- **Resistance**
- **Amplitude**
- **Equilibre**

« Comprendre le fonctionnement d'un Wod » (Workout Of the Day)

- 1 athlète (gestion du matériel en fonction du niveau d'exécution)
- 1 juge (gestion du chrono et de décompte des répétitions)

Les incontournables de la séance :

Pour le second tabata, l'athlète décide avant de commencer et en fonction de ses capacités réelles (passeport), du niveau de chaque exercice (qui peut être différent).

Un TABATA © consiste à réaliser un effort de 4 minutes en faisant 8 tours de 30 secondes. Durant ces 30 secondes, il y a 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos.

Tabata séance 5 :

Tour 1 et 5 : **Burpees**

Tour 2 et 6 : **Superman**

Tour 3 et 7 : **Mountain Climbers**

Tour 4 et 8 : **Relevé de bassin**

Tabata séance 6 :

Tour 1 et 5 : **Jumping Jacks**

Tour 2 et 6 : **Pompes**

Tour 3 et 7 : **Sit-ups**

Tour 4 et 8 : **Squats**

Les objectifs pour l'athlète :

- **Réaliser les mouvements au plus près de ses capacités**
- **Reconnaitre et admettre son niveau et à défaut savoir le modifier à la hausse ou à la baisse en écoutant les propositions du juge et en observant le nombre de répétitions.**

Les objectifs pour le juge :

- **Compter les répétitions et les inscrire sur la fiche**
- **Identifier, s'il y a lieu, le moment où les critères de réussite ne sont plus accessibles et proposer à l'athlète un niveau inférieur de réalisation**



Fiche séance 5

Athlète :

Juge :

TABATA 1

Exercice : **Burpees** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Burpees** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : 1 Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour le TABATA 2 :

TABATA 2

Exercice : **Burpees** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Burpees** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Superman** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Montain Climbers** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Relevé de bassin** Niveau : Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour la séance prochaine :

Fiche séance 6

Athlète :

Juge :

TABATA 1

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : 1 Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : 1 Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour le TABATA 2 :

TABATA 2

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Jumping Jacks** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Pompes** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Sit-ups** Niveau : Répétitions :

Exercice : **Squats** Niveau : Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour la séance prochaine :

Séance n°7 :

Objectifs généraux :

- Comprendre le fonctionnement d'un TABATA ©
- Comprendre l'intérêt d'être régulier

MOBILITE (Voir affiche)

ECHAUFFEMENT (Corde à sauter)

WOD : réaliser 2 Tabata© par athlète

Réaliser le maximum de répétitions sur les 4 exercices suivants :

- **Coordination**
- **Resistance**
- **Amplitude**
- **Equilibre**

« Comprendre le fonctionnement d'un Wod » (Workout Of the Day)

- 1 athlète (gestion du matériel en fonction du niveau d'exécution)
- 1 juge (gestion du chrono et de décompte des répétitions)

Les incontournables de la séance :

L'athlète décide avant de commencer son WOD et en fonction de ses capacités réelles (passeport) du type d'exercice et de son niveau.

Attention, ces choix ne peuvent pas être modifiés durant le 2^e tabata.

Dans cette dernière séance l'élève athlète, en concertation avec l'élève juge, choisit un exercice par famille qu'il répètera 2 fois et son niveau d'exécution. Le niveau peut être modifié pendant et à la fin du 1^{er} Tabata. Il ne peut être modifié durant le 2^e tabata.

1^{er} Tabata (entraînement) et 2^e Tabata (final) :

Tour 1 et 5 : **Burpees ou Jumping Jacks**

Tour 2 et 6 : **Superman ou Pompes**

Tour 3 et 7 : **Relevé de bassin ou Squats**

Tour 4 et 8 : **Montain Climbers ou Sit-ups**

Bien que l'ordre a été pensé pour éviter une sollicitation trop répétée d'un même groupe musculaire, lors du tabata® final, l'élève peut choisir l'ordre de ses mouvements.

Les objectifs pour l'athlète :

- **Choisir les mouvements au plus près de ses capacités et de ses envies.**
- **Connaitre son niveau et valider ses choix en écoutant les propositions du juge et en observant le nombre de répétitions (uniquement lors du 1^{er} TABATA©)**

Les objectifs pour le juge :

- **Compter les répétitions et les inscrire sur la fiche**
- **Identifier, s'il y a lieu, le moment où les critères de réussite ne sont plus accessibles et proposer à l'athlète un niveau inférieur de réalisation (uniquement lors du 1^{er} TABATA©)**

Fiche séance 7

Athlète :

Juge :

TABATA 1

Exercice : Niveau : Répétitions :

C' était : Trop facile Acceptable Trop difficile

Quelles modifications pour le TABATA Final :



ACADÉMIE
DE BESANÇON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

TABATA Final

Exercice : Niveau : Répétitions :

Je suis : Surpris Heureux Satisfait

Pourquoi ? :