

**« Animer en omniforce » – réseau FSGT-
SCFAMECK57.SPORTS REGIONS.FR**

**« Cartes à jouer » et des « fiches actions » pour
, lever, soulever, déplacer , (se) déplacer , (se)
fléchir, porter... à tous les âges**

Cartes et fiches « actions » créés par animateurs et pratiquants.

Cartes issus du jeu développé lors du confinement par l' équipe santé FSGT et CFA omniforce. (QR CODE CI-DESSOUS)



Les cartes à jouer sont des visuels représentant la position dans l'espace, la relation à l'autre, les mouvements, les postures respectant dans Les situations proposées l'intégrité physique et psychologiques des pratiquants. « La qualité gestuelle prévaut toujours sur la charge. Des cartes « bonus » et « défis » agrémentent le déroulement du jeu .

Chaque carte correspond à une situation à développer (à agir) par les pratiquants soit :

- en initiation « pour découvrir » la gestuelle, les consignes , se l'approprier, seul , à deux, en groupe
- en défi à deux ou plusieurs (ou en bonus)
- dans un parcours (circuit training)

L'animateur peut :

- Utiliser le jeu « initial », de base pour l'enrichir avec de nouvelles représentations des exercices au cours des séances « école du dos et du tonus » ou avec des adultes ' séance médecine- ball par exemple.
- Le « ré-inventer », le compléter avec de nouvelles cartes , au fil du temps avec les pratiquants : le groupe se constitue un répertoire de figures qui lui sont propres et en garde la trace grâce à des photos, vidéos, des dessins, des symboles.

Ce jeu de cartes peut-être utilisé par ailleurs , tout au long des différentes phases des séances sous une forme ludique :

► **pour "s'échauffer"** ; les pratiquants pioche une première carte à jouer de type « warm – up » et se déplace dans la salle tant qu'il y a de la musique...Il réalise l'exercice quand le fond sonore s'arrête(en suivant les indications données par la carte). Quand la musique reprend , on échange sa carte avec un autre pratiquant et on recommence à trotter dans la salle , jusqu'au prochain arrêt de la musique....

► **pour pratiquer un enchaînement d'exercices de renforcement musculaire selon une combinaison : Haut du corps / Tronc / Bas du corps** (par chaque membre du groupe choisit une carte à jouer) , pour se les approprier, puis les adapter au cours des apprentissages et des progrès.

► **pour jouer à inventer un nouvel enchaînement, un circuit , un parcours** : les pratiquants piochent des cartes (et / ou en créent de nouvelles) dans le jeu ou bien l'animateur en sélectionnent quelques unes qui seront utilisées pour créer un circuit de type cross training (parcours à répéter).

Texte , vidéos , dessins ...en cours de construction avec le groupe sous Padlet

Fiche : « Le boulet de canon »

Force explosive : Lancer en arrière d'un médecine -ball

Matériel / sécurité :

- 4 Cerceaux = 4 zones de départ / zone réception = rouge que animateur
- Plusieurs MB 1 , 2,3 kg selon potentiel pratiquant
- A la place d'un medecine-ball, les enfants lancent un ballon de basketball ou de football.

Exercice :

Départ accroupi, en flexion, pied à plat , lancer de balle en arrière à deux bras par-dessus la tête. Repère au sol pour marquage et appréciation distance

Critères de qualité gestuelle :



Poussée des jambes 😊 - Extension de tout le corps 😊 - Bras tendu 😊

Variante 1 :

MB lancer en arrière : par équipe sur longueur salle .

L' équipier place cerceau sur repère après réception du premier qui lance et réalise son lancer , idem pour les autres membres de chaque groupe.

Selon marque individuelle des pratiquants en observant les premiers passages : composer les équipes en les équilibrant , pour de nouveaux défis à plusieurs.

Variante 2 : Lancer MB vers l'avant

Charges adaptées et variables , rythme d'exécution

Lancers successifs de plusieurs MB

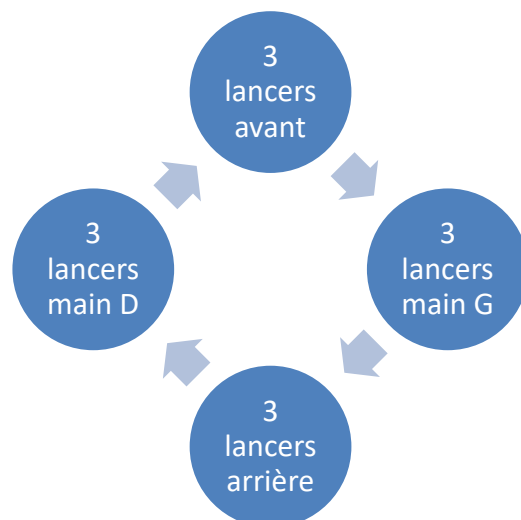


Variante 3 : Lancer main G / main D

Charges adaptées

Parcours : Enchaînement dans un parcours , en variant : répétitions et charges

Combinaison possible avec des levers balistiques par kettlebel , en remplacement de lancer à une main par exemple.



Mots clefs :

Explosivité – Tonus – Force explosive – coordination - Mise en situations –
Enfant//adulte

