**EDPJP – SEANCE ENTRAINEMENT 3**

**3**

**Echauffement**

**Coordination / dissociation / cardio**

- 1 min de corde à sauter individuelle/ prise de pouls (juste après l’effort : être au moins à 90 pulsations)

- corde à sauter collective par triplette : deux tournent la corde / une saute – la première équipe qui a fait 3  x 5 tours (avec un sauteur différent à chaque fois) a gagné.

**Motricité du lancer**: lancer sa boule dans un cercle mais il faut qu’elle fasse 3 tours sur elle même comme une toupie

**Respiration**: 3 inspirations en gonflant la cage thoracique et en soufflant fort par la bouche puis 3 inspirations par le nez en gonflant le ventre.

|  |
| --- |
| **Maitriser la motricité du lancer : évaluation de l’efficacité au tir / au point**  |
| **Evaluation de l’efficacité au point (série 2)****Le triangle 1 3 5** **Pointer** pour atteindre une cible choisie avec le plus d’efficacité possible **A chaque séance** | Individuel / 10 essais **VOIR fiche situation** + **fiche de résultat** Pointer dans la cible. Rechercher le score le plus élevé possible (maxi 50 points). Chaque boule est enlevée de la cible à chaque essai. Si la boule est dans la cible intensité = 1 (10 boules réussies = 100%)Le nombre total de point obtenus = volume = 50 points maxi= 100% (exemple 20 points = 40%) VOIR FICHE situation + calculs sur fiche résultat  |
| **Evaluation de l’efficacité au tir (série 2)**La boule cible Tirer pour frapper la boule cible avec le plus d’efficacité possible | Individuel / 10 essais **VOIR fiche situation** + **fiche de résultat** Tirer la boule dans la cibleIntensité = 0 si boule loupéeIntensité = 1 si boule touchée ou frappéeVolume = 1 si boule touchéeVolume = 3 si boule cible sortieVolume = 5 si carreau  |
| **Maitriser la motricité du lancer : maîtriser la trajectoire d’un lancer (hauteur direction distance effet)** |
| **Minigolf pétanque****Voir fiche situation**  | Lancer en adaptant sa trajectoire (hauteur – direction – distance – effet)3 épreuves de tir / 3 épreuves de refente / 3 épreuves de point 6 essais maxi : on marque autant de points qu’il a fallu d’essai (donc avoir le moins de point possible à la fin pour gagner) |
| **Apprendre à s’affronter (score, stock de boules, terrain, stratégie attaque / défense) :**  |
| **Une partie devant l’éducateur / coach avec évaluation de l’efficacité de chacun (à 9 niveaux – voir fiches évaluation)** | 1 partie en 13 points - chaque joueur joue à la distance de sa catégorie 2 contre 2 ou 1 contre 1 selon le nombre de jeunes. Chaque joueur dit au coach ce qu’il pense de la boule qu’il vient de jouer (sa valeur stratégique)   |