**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 cible  Intensité = 0 si boule loupée  Intensité = 1 si boule touchée ou frappée  Volume = 1 si boule touchée  Volume = 3 si boule cible sortie  Volume = 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) |