**EDPJP – SEANCE D’ENTRAINEMENT 5**

**5**

**Echauffement :**

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

**Coordination**: fléchir les jambes au passage des bras d’avant en arrière et enchainer plusieurs fois (en mettant beaucoup d’énergie, sauter quand les bras sont devant et derrière)

**Sophrologie :** sensation d’abaissement des épaules, sensation des pieds en contact avec le sol, des mollets et des genoux très lourds

**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  |
| **C1 : Apprendre à s’affronter C1.3 tactique ajouter enlever gêner** |
| **Rencontres en « Montée descente »** **Gagner une partie en en deux mènes en tête à tête pour « monter ». Arriver sur le terrain du plus grand numéro possible** | Terrains numérotés de x à 1 . (en fonction du nombre de joueurs)2 joueurs par terrain du plus jeune au plus âgé3 boules chacun 2 mènes / Jeu en tête à tête, le plus jeune commence ! Si on gagne, on« monte » au terrain à sa gauche, si on perd on « descend » le terrain situé à droite.On affronte un nouveau joueur **20 minutes de jeu**Les éducateurs observent et évaluent la compétence *« C1.3 choisir une tactique pertinente »* en faisant verbaliser le joueur observer sur « ajouter / enlever / gêner » (voir livret items de C131 à C134 distribué la prochaine fois). Noter son numéro de terrain au début et à la fin des 20 min de jeu sur la fiche montée descente. |

|  |
| --- |
| **11h05 Apprendre à s’affronter : choisir une stratégie attaquer / construire / défendre** + **C3.3 apprendre à jouer en partie : communiquer pour coopérer et s’opposer** |
| **Partie avec déséquilibre de boules entre les deux équipes.** | En doublette / 3 boules chacun / 6 mènes Equipe A contre équipe BVoir tableau ci – dessous \*\* pour les mènes (les éducateurs indiquent aux équipe le nombre de boules de chacun) |

\*\*

|  |  |
| --- | --- |
|  **Mène 1**: A 6 boules contre B 6 boules  | **Mène 4**: A 6 boules contre B 6 boules  |
| **Mène 2**: A 6 boules / B 5 boules  | **Mène 5**: A 5 boules B 6 boules  |
| **Mène 3**: A 6 boules / B 4 boules  | **Mène 6 :** A 4 boules B 6 boules  |

**Pour les éducateurs : fiche des 4 compétences du joueur de pétanque à lire si possible avant samedi ! Attention, les couleurs d’écriture des compétences (bleu, rouge, verte et jaune) sont maintenues dans les textes des entrainements.**

****