**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 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 |
| **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 âgé  3 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 B  Voir 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.**

****