

ANNEXES

Types de tâches



Force



Technique



Tactique



Marche active



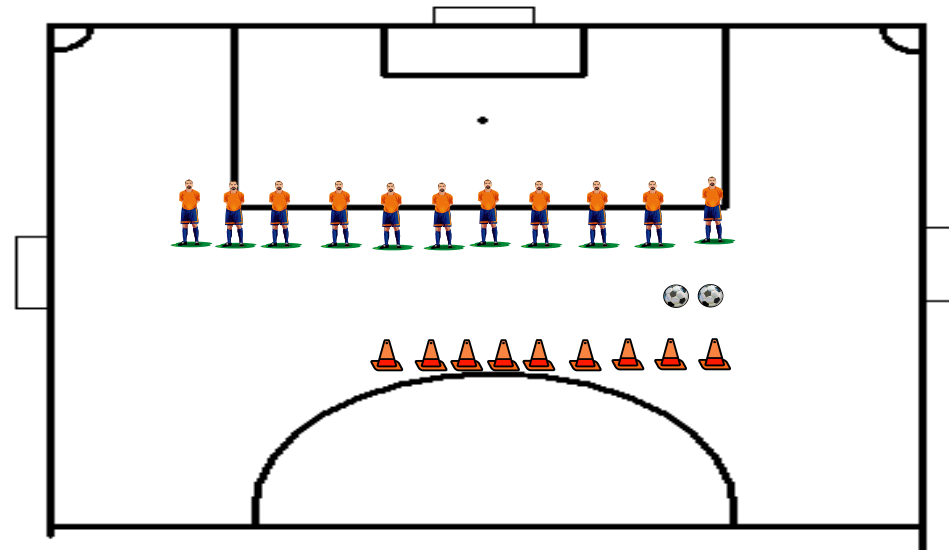
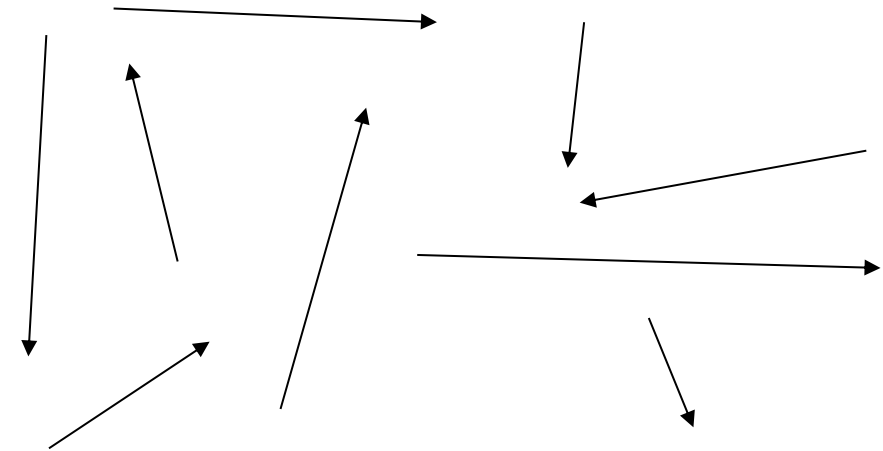
Cardio



Equilibre

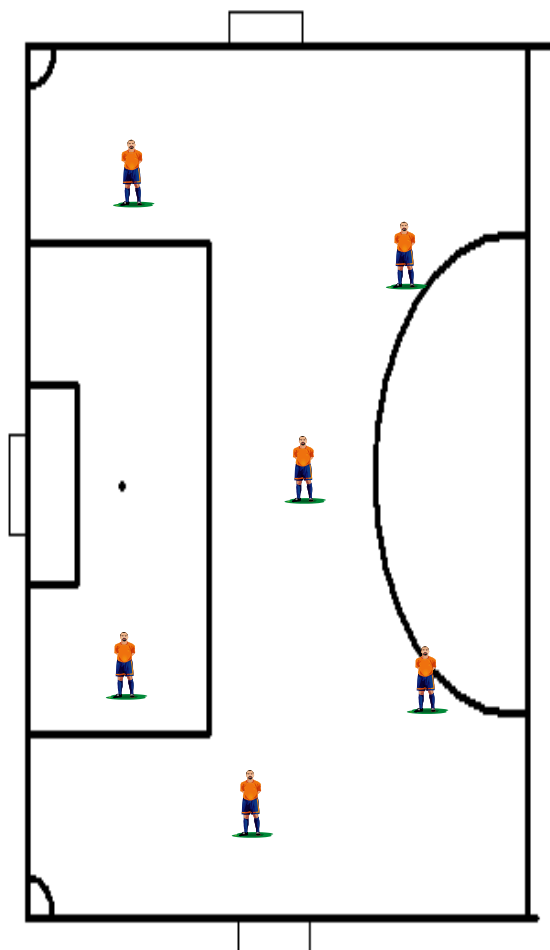


Cognition



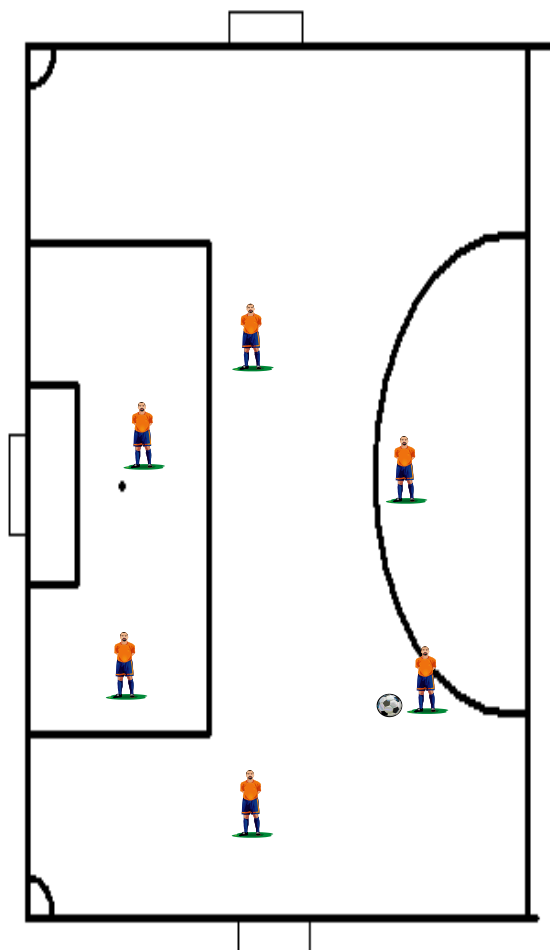
But	
Critères de réalisation	
Critères de réussite	
Organisation	
Variables	

Objectif pédagogique : échauffement



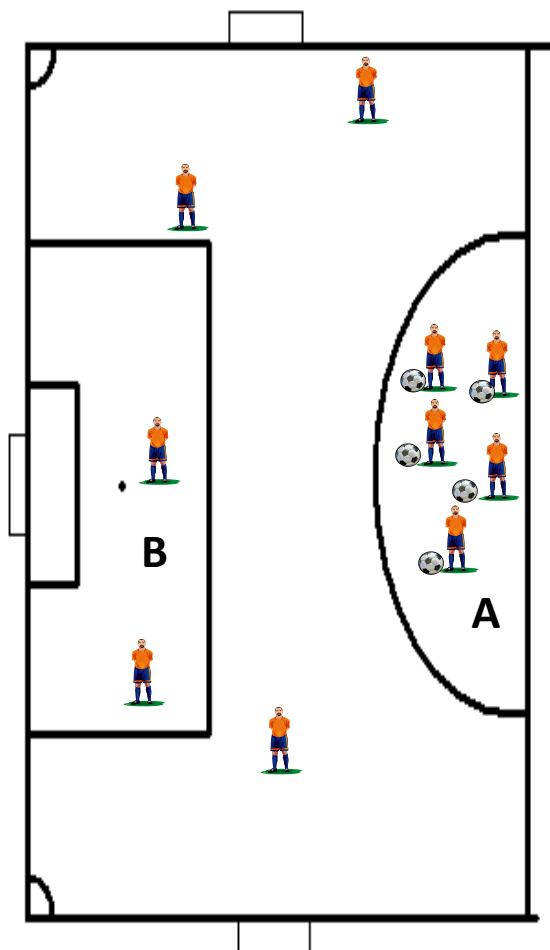
But	Se déplacer sur le terrain en appliquant les consignes
Critères de réalisation	Les joueurs se déplacent sur le terrain de manière anarchique puis doivent appliquer les consignes énoncées par le coach
Critères de réussite	Appliquer de façon correcte les consignes : Marcher sur les talons, sur la pointe des pieds, avec des petits pas, des grands pas, sur le côté, en arrière, lentement, très lentement, rapide, très rapide...
Organisation	½ terrain de WF
Variables	Rajouter des ballons pour favoriser les échanges de balle en faisant la passe à un non porteur de balle Travail de fractionné 10/10, 15/15 Rajouter 1 ballon par personne, et varier les consignes : arrêter le ballon, en arrière, un tour sur place, alternance des pieds...

Objectif pédagogique : échauffement



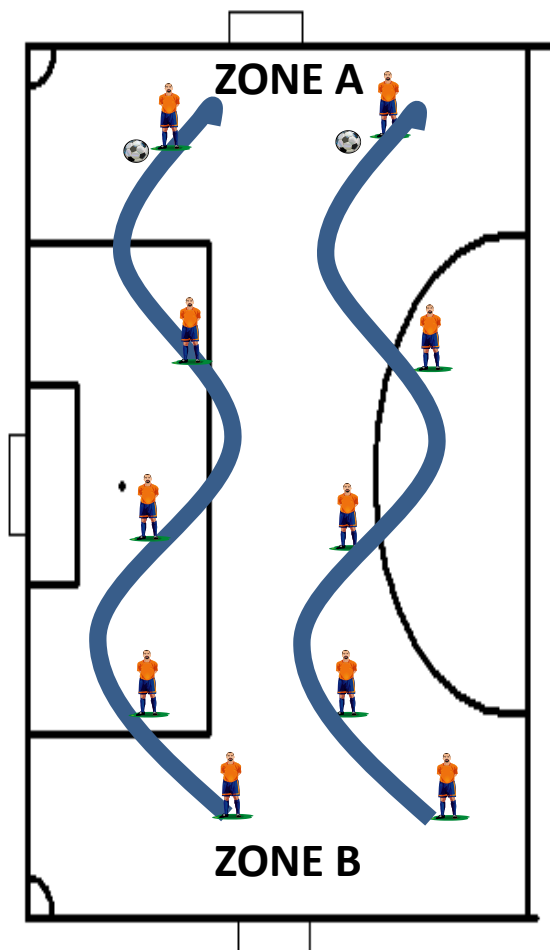
But	Faire circuler la balle
Critères de réalisation	Faire des passes à ses coéquipiers en faisant tourner la balle
Critères de réussite	Passeur : faire une passe précise Receveur : contrôle de balle
Organisation	1 ballon ½ terrain de WF
Variables	Varier distance : jeu court / jeu long Modifier le mode de transmission : conduite de balle... Passe sans contrôle Suivre sa passe en allant se placer derrière son coéquipier Nommer la personne à qui on fait la passe

Objectif pédagogique : échauffement



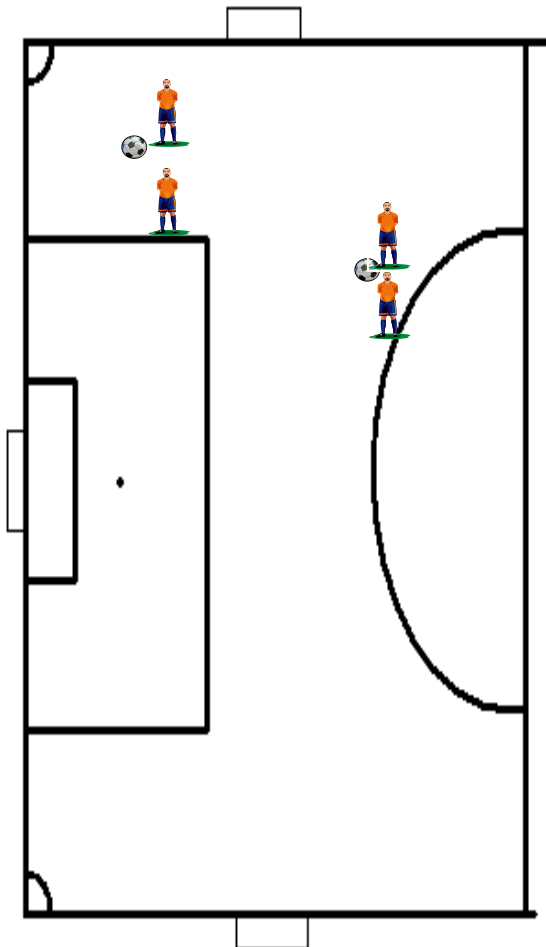
But	Ramener le plus vite possible tous les ballons dans le rond central
Critères de réalisation	Les 2 équipes sont dans le rond central. Les joueurs de l'équipe A ont chacun un ballon qu'ils vont envoyer le plus loin possible (limite du terrain) au pied. L'équipe B doivent les ramener le plus vite possible au pied
Critères de réussite	Equipe A : envoyer le ballon le plus loin possible dans la limite du terrain Equipe B : le ballon doit être conduit et contrôlé dans le rond central Le temps est chronométré donc l'équipe la plus rapide pour ramener les ballons gagne.
Organisation	5x5 5 ballons ½ terrain de WF
Variables	Ajouter une opposition directe avec des adversaires qui peuvent faire obstacle à la 1 ^{ère} passe

Objectif pédagogique : échauffement



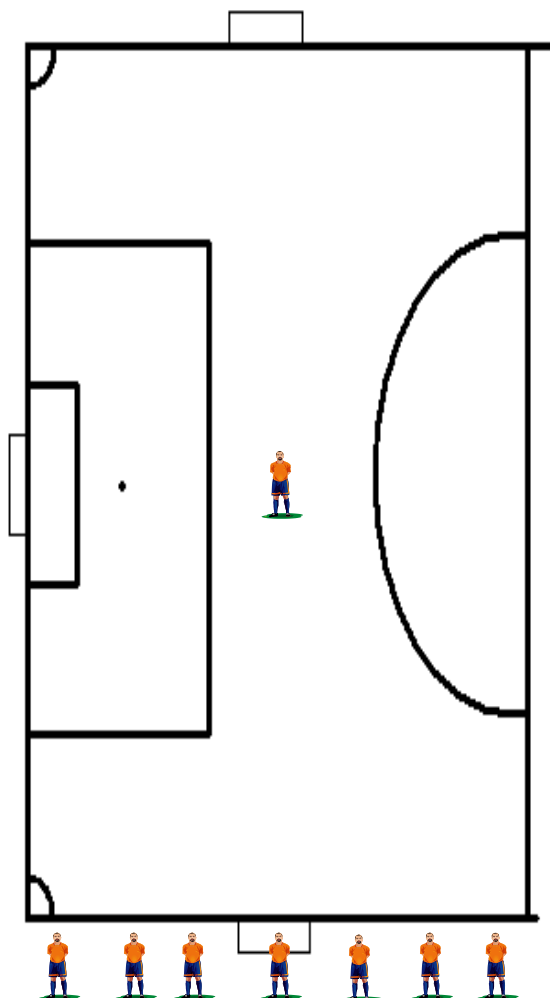
But	Conduire avec les pieds et collectivement le ballon le plus vite possible
Critères de réalisation	Les 2 équipes sont en colonne. Une ligne de départ et une zone d'arrivée Chaque équipe doit faire arriver le ballon dans la zone prévue.
Critères de réussite	Faire avancer le ballon d'un point A à un point B suivant les consignes du coach : contrôle passe, passe sans contrôle, conduite de balle... plus rapidement que les adversaires
Organisation	5x5 2 ballons ½ terrain de WF
Variables	Complexifier / simplifier le parcours Eloigner les zones

Objectif pédagogique : échauffement



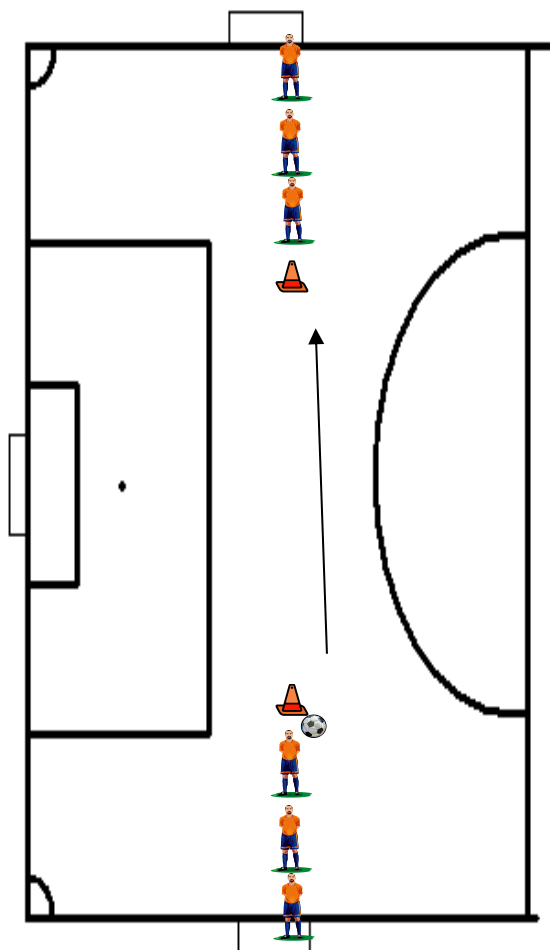
But	Suivre le coéquipier
Critères de réalisation	Le non porteur marche sur tout l'espace en changeant de direction et d'allure fréquemment, son coéquipier avec ballon doit le suivre
Critères de réussite	Conduire la balle en suivant le coéquipier sans perdre le contrôle
Organisation	1 ballon pour 2 1 terrain de WF
Variables	Changement du porteur de balle

Objectif pédagogique : échauffement



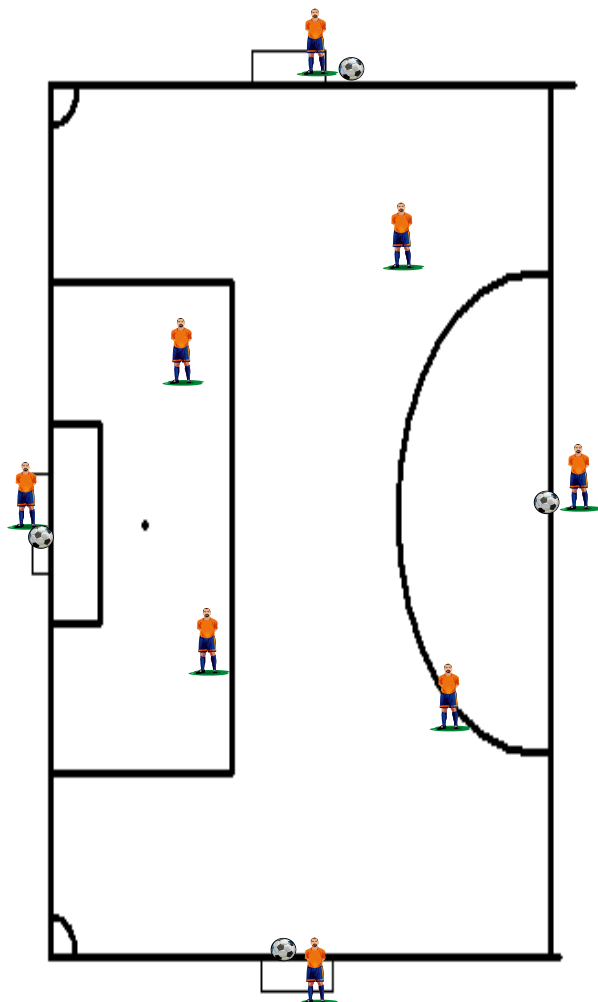
But	Traverser le terrain sans se faire toucher par l'épervier Toucher les lapins
Critères de réalisation	L'épervier se situe au milieu du terrain. Les lapins doivent rejoindre l'autre extrémité du terrain.
Critères de réussite	L'épervier : toucher le plus grand nombre de lapins pour les faire devenir éperviers. Lapins : traverser sans se faire toucher
Organisation	1 épervier et X lapins 1 terrain de WF
Variables	Avec ballon

Objectif pédagogique : Transmission de balle



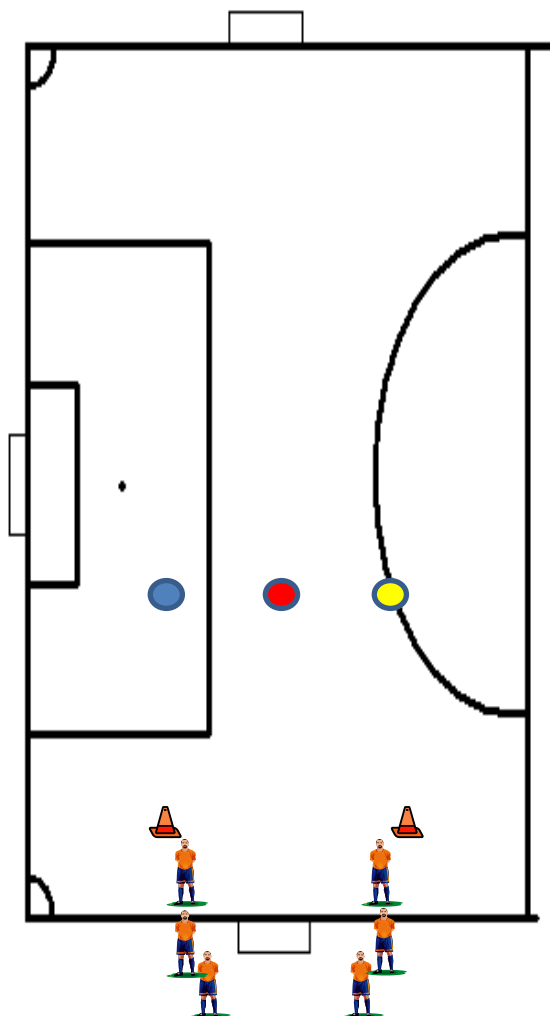
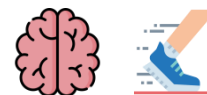
But	Echanger avec la colonne d'en face puis se déplacer en marchant
Critères de réalisation	Faire une passe au joueur placé sur le plot d'en face puis prendre la place du receveur en marchant vite Le receveur devient passeur à son tour. Puis traverse...
Critères de réussite	Passeur : faire une passe précise + marche sportive efficace Receveur : contrôle de balle
Organisation	1 ballon ½ terrain de WF Plots
Variables	Varier distance : jeu court / jeu long Modifier le mode de transmission : conduite de balle... Passe sans contrôle Concours avec plusieurs équipes

Objectif pédagogique : Transmission de balle



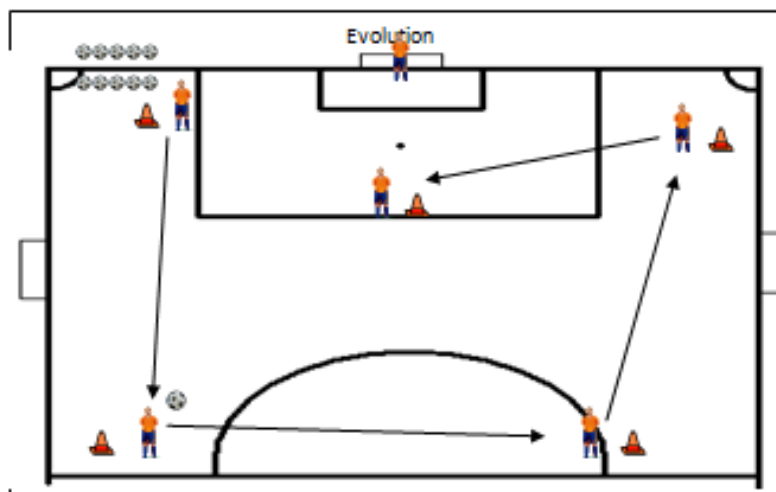
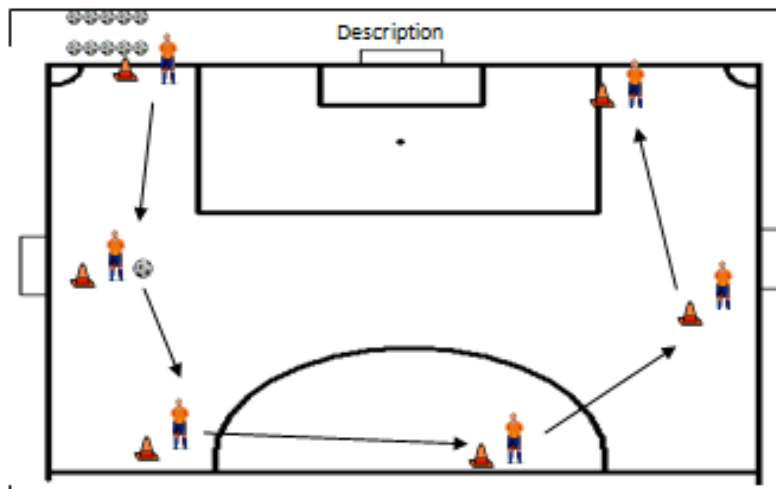
But	Faire un « une-deux » avec les joueurs en appui
Critères de réalisation	Porteur de balle : faire la passe à un joueur qui se déplace dans sa direction pour lui faire une passe Non porteur de balle : faire un appel vers le joueur porteur de balle
Critères de réussite	Porteur de balle : réussir la passe Non porteur : appel de balle, retour de balle et chercher rapidement un autre porteur
Organisation	Ballons 1 terrain de WF Plots
Variables	Passe sans contrôle Dédoublment de passe Demander au non porteur de balle de faire l'appel, contrôler le ballon, partir à l'opposé (4 touches), revenir et renvoyer le ballon

Objectif pédagogique : vitesse de réaction



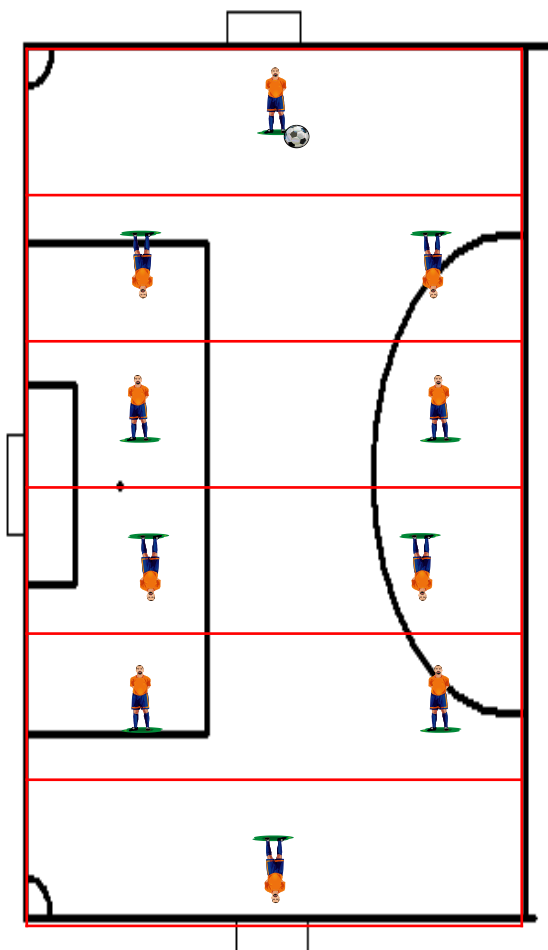
But	Rejoindre la couleur annoncée en marchant le plus vite possible
Critères de réalisation	Le coach annonce une couleur, les joueurs doivent aller sur le plot correspondant
Critères de réussite	Rejoindre le plot le 1er
Organisation	1 terrain de WF Plots de différentes couleurs
Variables	Varier distance Avec ou sans ballon Position de départ (de dos, sur le côté, pointe des pieds...) Ajouter contrainte sur l'annonce des couleurs (ex : annoncer 2 couleurs → aller à la 3ème)

Objectif pédagogique : Transmission de balle



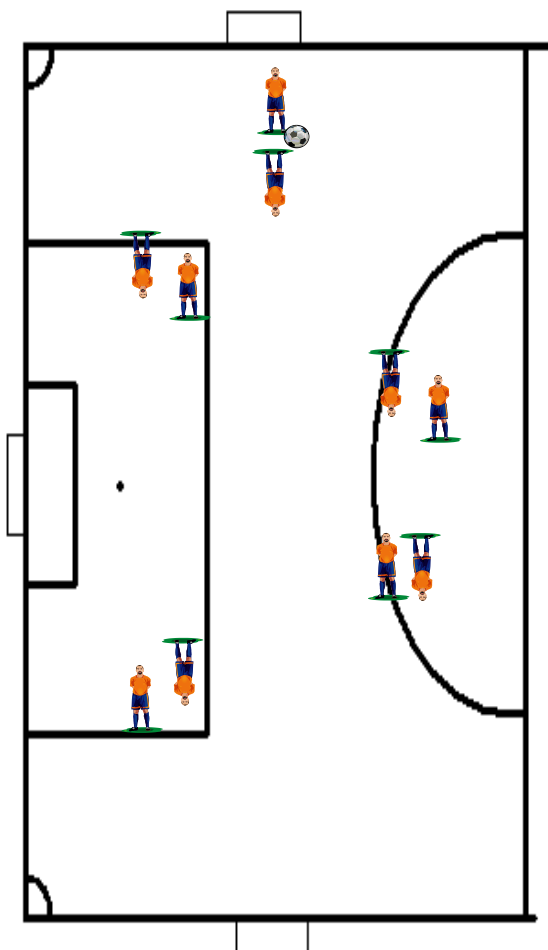
But	Réaliser le parcours de passe et suit
Critères de réalisation	Faire une passe au joueur placé sur le plot suivant puis prendre la place du receveur en marchant vite
Critères de réussite	Passeur : faire une passe précise + marche sportive efficace Receveur : contrôle de balle, orientation Mise en mouvement collective
Organisation	1 ballon par nombre de plots ½ terrain de WF Plots
Variables	Augmenter / diminuer nombre de plots Varier distance : jeu court / jeu long Modifier le mode de transmission : conduite de balle... Modifier catégorie vers situation : introduction de centre au but, duel...

Objectif pédagogique : circulation de balle



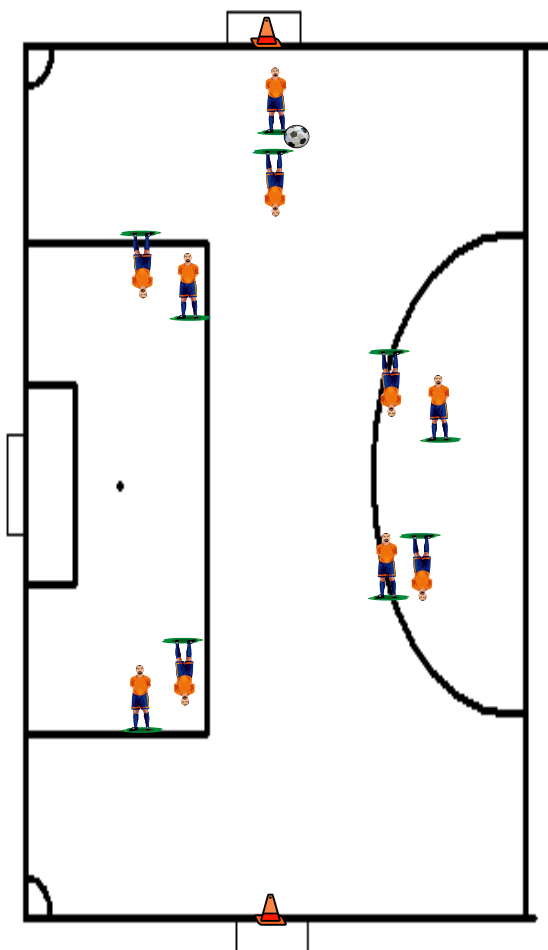
But	Marquer un but dans la cage adverse
Critères de réalisation	Faire progresser le ballon en partant du goal jusqu'à la cage adverse, tout en respectant sa zone imposée, afin de pouvoir tirer au but
Critères de réussite	Marquer un but sans sortir de la zone imposée
Organisation	2 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF divisé en 6 zones de 5m Plots
Variables	Permettre au gardien de rester sur sa ligne Imposer au gardien une zone interdite devant sa cage

Objectif pédagogique : conservation de balle / démarquage



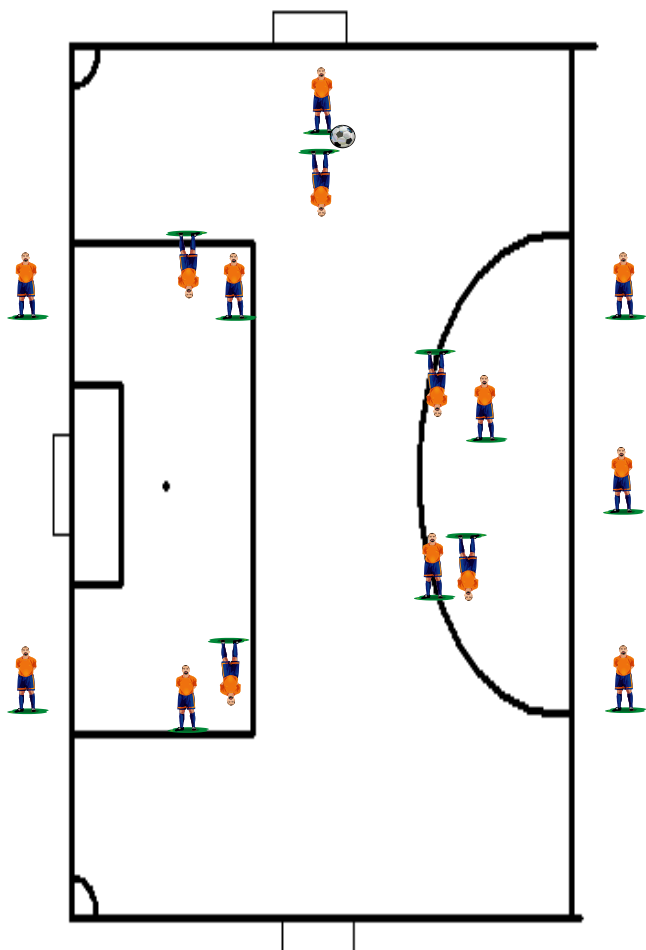
But	Conserver le ballon en se faisant des passes
Critères de réalisation	Les équipes s'affrontent et doivent réaliser le maximum de passes sans perdre le ballon
Critères de réussite	Arriver à 10
Organisation	2 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF
Variables	Augmenter ou diminuer le nombre de passes Ne pas rendre le ballon à celui qui vient de nous le donner Mettre un joker qui joue avec les 2 équipes (surnombre) Nombre de touches de balle par personne

Objectif pédagogique : conservation de balle / démarquage



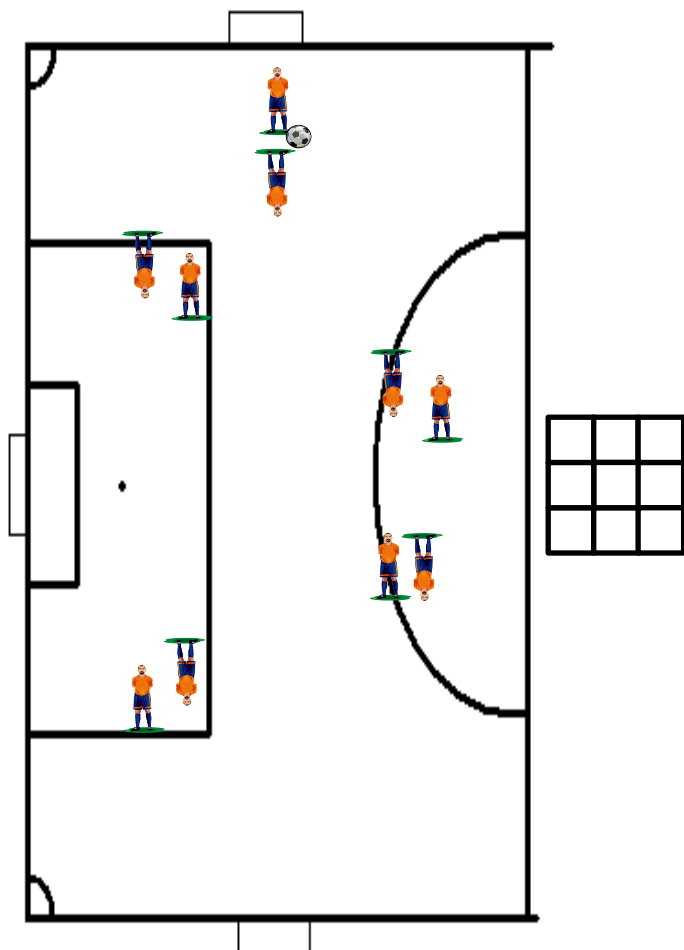
But	Effectuer le plus grand nombre de passes possible et le valider par un tir
Critères de réalisation	Les équipes doivent effectuer le plus grand nombre de passes possible tout en ayant la contrainte de valider ce nombre de passe par un tir. Sur le tir si le ballon rentre dans la cage le nombre de passes effectué donne le nombre de point. Si le tir touche le plot au centre de la cage, le nombre de passes effectué est doublé. Possibilité de tirer dans les 2 cages (pas de camp)
Critères de réussite	Première équipe en 20 points
Organisation	2 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF
Variables	Jouer sur le nombre de points. Ne pas rendre le ballon à celui qui vient de nous le donner Mettre un joker qui joue avec les 2 équipes (surnombre) Nombre de touches de balle par personne

Objectif pédagogique : conservation de balle / démarquage



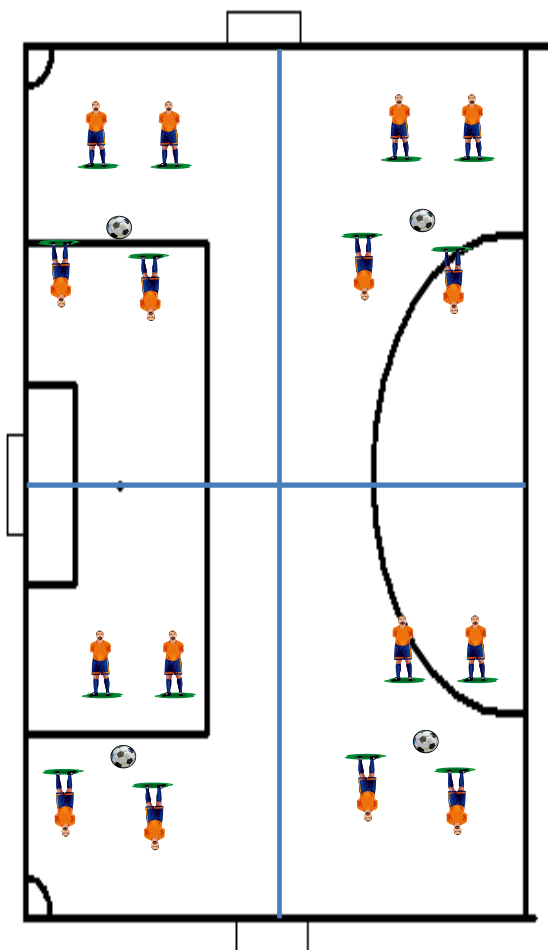
But	Conserver le ballon en se faisant des passes
Critères de réalisation	Les équipes s'affrontent et doivent réaliser le maximum de passes sans perdre le ballon en se servant des appuis (équipe en attente) si nécessaire
Critères de réussite	Arriver à 10
Organisation	3 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF
Variables	Augmenter ou diminuer le nombre de passes Ne pas rendre le ballon à celui qui vient de nous le donner Nombre de touches de balle par personne Nombre de touches de balle pour les appuis

Objectif pédagogique : échange / réactivité



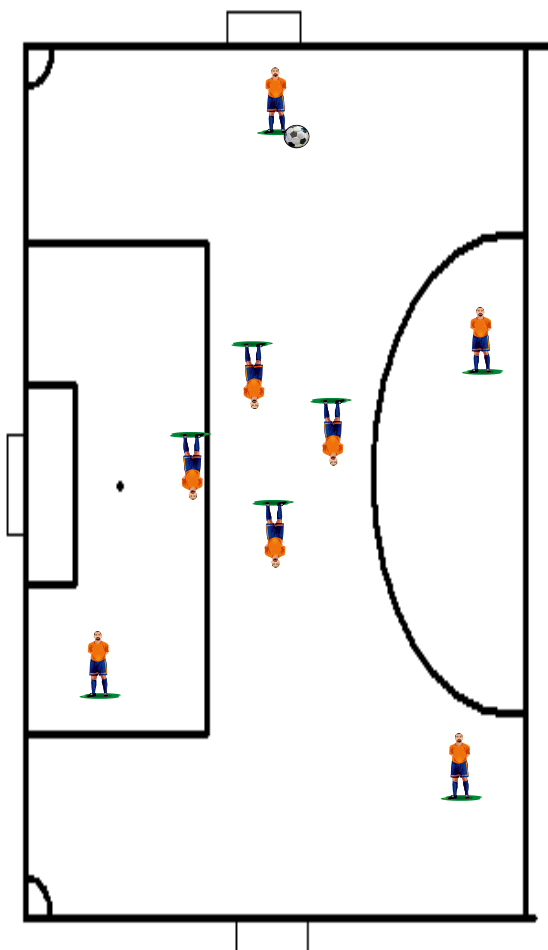
But	Gagner au morphyon grâce au jeu collectif
Critères de réalisation	Les équipes s'affrontent et doivent réaliser 5 passes afin de pouvoir aller remplir la grille avec un plot de la couleur de son équipe. C'est le joueur qui a reçu la 5 ^{ème} passe qui s'occupera de cette tâche. Pendant ce temps le jeu continu avec une infériorité numérique
Critères de réussite	Réaliser un alignement de couleur sur la grille avant son adversaire
Organisation	2 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF 2 jeu Plots de 2 couleurs
Variables	Augmenter ou diminuer le nombre de passes Ne pas rendre le ballon à celui qui vient de nous le donner Nombre de touches de balle par personne

Objectif pédagogique : conservation de balle / échange



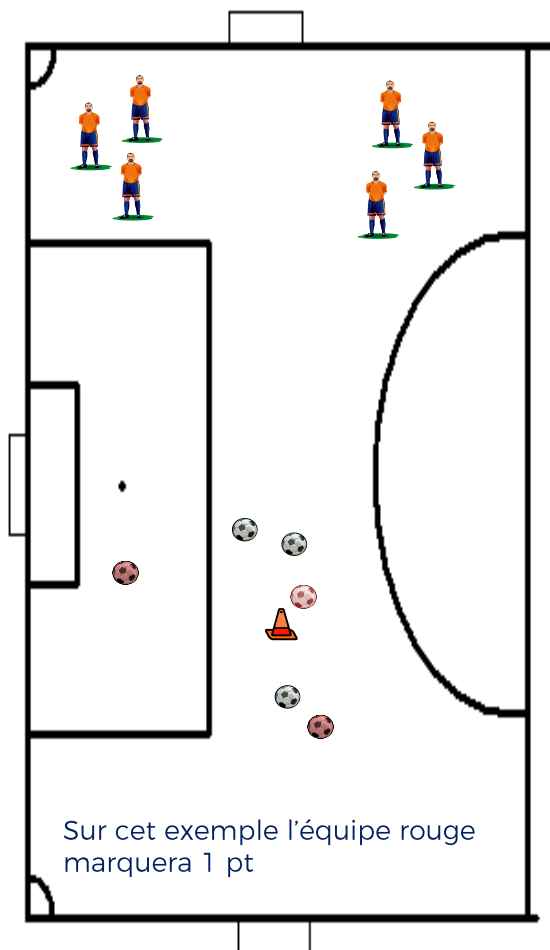
But	Marquer plus de points que ses adversaires en réalisant la tâche
Critères de réalisation	Les équipes occupent un carré en se faisant des passes suivant la consigne énoncée : 1 touche de balle, passe et suit,... Au signal du coach, l'équipe désignée doit s'organiser pour aller défendre sur les autres zones. Lorsque le ballon est intercepté le jeu s'arrête. En revanche, si les attaquants cumulent 5 passes ils marquent 1 point. Le défenseur ne peut pas changer de zone en cours de jeu
Critères de réussite	Faire 5 passes sans se faire intercepter la ballon par la marroneur
Organisation	4 équipes de 4 joueurs 4 ballons 1 terrain de WF divisé en 4
Variables	Augmenter ou diminuer le nombre de passes Jouer un temps donné

Objectif pédagogique : organisation collective / circulation



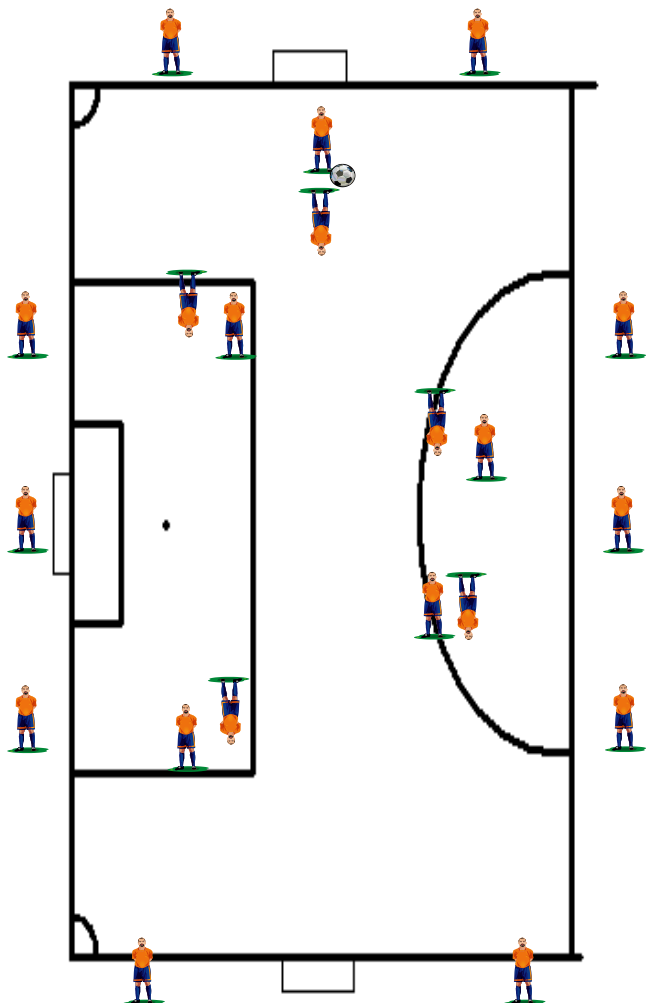
But	Éliminer les lapins
Critères de réalisation	Les chasseurs doivent éliminer les lapins en leur tirant le ballon dessus. Le chasseur qui fait sortir le ballon de l'aire de jeu est éliminé. Les lapins doivent se déplacer pour éviter de se faire toucher
Critères de réussite	Avoir éliminé tous les lapins dans le temps de jeu imparti
Organisation	2 équipes de 4 ou 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF
Variables	Jouer sur le nombre de chasseurs

Objectif pédagogique : conservation de balle / démarquage



But	Marquer plus de points que l'équipe adverse
Critères de réalisation	Les équipes s'affrontent sur les règles de la pétanque. Placer le « bouchon » (plot) à 10m Au départ sur la 1^{ère} mène chaque équipe doit pointer un ballon. L'équipe la plus éloignée du « bouchon » continue de pointer tant qu'elle ne bat pas son adversaire. À la fin de la mène, l'équipe marque autant de points qu'elle a de ballons plus proches du "bouchon" que ceux de l'adversaire
Critères de réussite	Arriver à 13 pts avant l'équipe adverse
Organisation	2 équipes de 3 joueurs 1 ballon par personne (si possible 2 jeux de 3 ballons de couleurs identiques) 1 plot
Variables	Augmenter ou diminuer la distance du « bouchon » Jouer sur un temps donné plutôt qu'en 13 pts Viser des cibles : s'arrêter dans un cercle

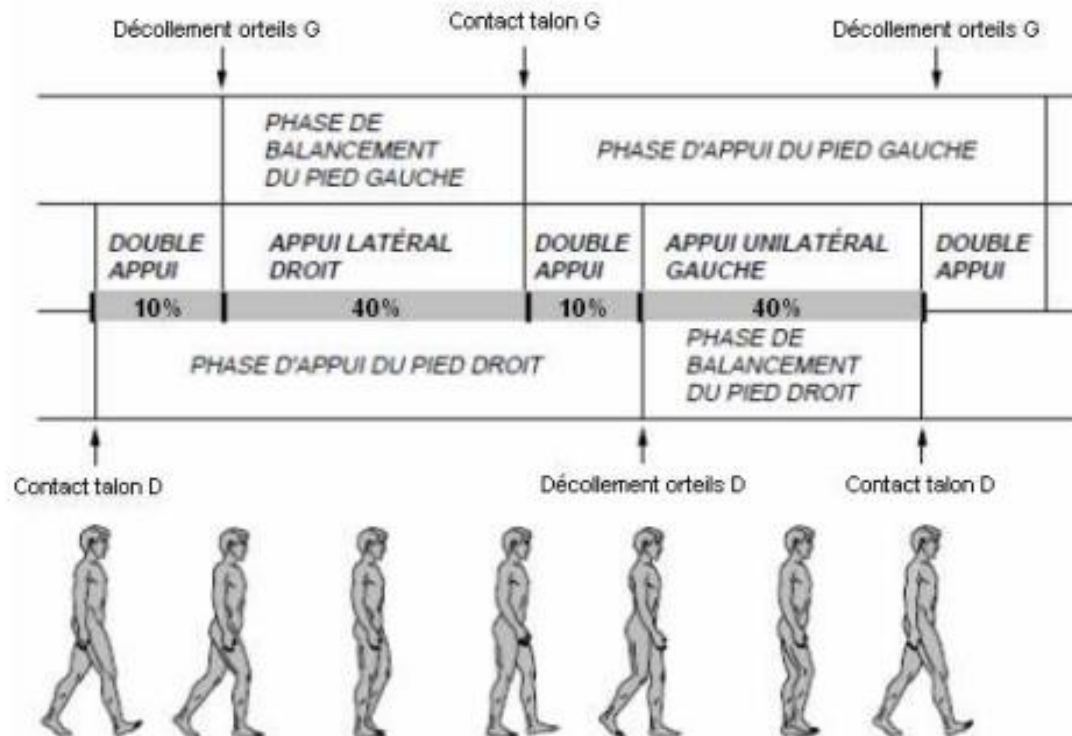
Objectif pédagogique : match à thème



But	Marquer plus de but que l'adversaire
Critères de réalisation	Les équipes s'affrontent et doivent marquer le maximum de buts en se servant des appuis (équipe en attente) si nécessaire
Critères de réussite	Avoir marqué plus de buts que l'adversaire à la fin du temps imparti
Organisation	4 équipes de 5 joueurs 1 ballon 1 terrain de WF
Variables	Nombre de touches de balle par personne Nombre de touches de balle pour les appuis

« Bien marcher » en marche sportive » (1/4)

Lors de la marche on observe un transfert de la charge du poids d'un pied sur l'autre. Toute la technique va être de supporter son poids, sans le subir. Pour protéger ses articulations, il faut ainsi veiller à réaliser ce transfert de façon équilibrée entre le pied qui attaque le sol et celui qui nous propulse grâce aux orteils.

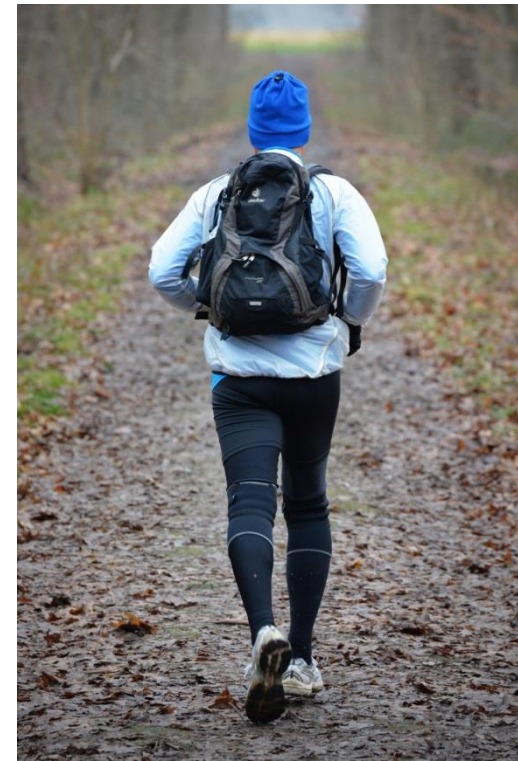


D'après Gras, P. et al. La marche, BMC 26-013-A-10, Elsevier Masson, 1996

« Bien marcher » en marche sportive » (2/4)

3 préceptes essentiels :

- « **Bien poser le pied** » : pour améliorer le travail musculaire de vos membres inférieurs, commencez par poser le talon à plat puis déroulez votre pied sur toute sa longueur pour répartir l'impact de votre corps sur toute sa surface. Terminez le mouvement en poussant le sol avec vos orteils
- « **Bouger les bras** » : effectuez un mouvement de pendule d'avant en arrière avec vos bras tout en restant détendu. Le bras gauche, fléchi à 90°, est placé en avant au moment où le pied gauche se situe à l'arrière. Le bras droit, quant à lui, passe devant dès que le pied droit est en arrière. Les bras sont les garants d'une foulée dynamique et aérienne. En travaillant ainsi les obliques, la taille, les bras et les épaules, le buste s'affine et se tonifie
- « **Se tenir droit** » : pour préserver le dos tout en le musclant, il est essentiel de se tenir droit durant une séance de marche rapide. Pour ce faire, regardez droit devant vous et maintenez les épaules basses et légèrement relâchées en arrière. Vos hanches doivent rester stables et accompagner le mouvement de votre jambe avec fluidité



« Bien marcher » en marche sportive » (3/4)

Dérouler le pied du talon aux orteils

L'objectif est d'obtenir une plus grande amplitude de mouvement en déroulant votre pied sur toute sa longueur : depuis le talon jusqu'aux orteils.

Dans la pratique, vous devez sentir vos orteils du pied gauche repousser le sol tandis que votre talon du pied droit attaque le sol.

1 - Posez votre talon

Posez votre talon à plat, avec douceur. Le bon déroulé du pied, et notamment la pose du talon, vous permet de marcher léger !

2 - Déroulez votre pied

Une fois que votre talon est au sol, déroulez entièrement votre pied.

3 - Propulsez-vous avec les orteils

Votre pied est désormais à plat, il est temps de « pousser le sol » énergiquement avec vos orteils.

• **Notre astuce** : pour réussir ce mouvement pas toujours intuitif, imaginez que vous voulez montrer les semelles de vos chaussures à la personne qui vous suit !

Surtout, ne négligez pas cette propulsion, car c'est elle qui vous permet d'aller de l'avant et de gagner en puissance et en **vitesse en marche à pied**.

« Bien marcher » en marche sportive » (4/4)

Comment marcher plus vite

Avec les jambes, 2 façons d'aller plus vite

- *Augmenter la fréquence de vos pas*

En faisant attention à bien dérouler votre pied, faites plus de pas et poussez plus fort sur vos orteils pour vous propulser vers l'avant avec plus de puissance.

- *Augmenter l'amplitude de vos pas*

Pour gagner en amplitude, faites participer vos hanches. Elles doivent rester stables et continuer le mouvement de vos jambes. Avec cette technique, vous allez aussi muscler vos fessiers et l'arrière de vos cuisses plus rapidement.

Pour marcher plus vite, c'est aussi avec les bras

Que vous ayez choisi d'accélérer en faisant plus de pas ou en faisant des pas plus longs, le mouvement des bras reste essentiel.

Si vous mettez plus de fréquence dans vos pas, les bras vont prendre le même rythme que vos jambes. Gardez bien le mouvement de ceux-ci en tête, pour que tous vos mouvements restent synchronisés.

Si vous avez décidé d'allonger vos pas, déployez vos bras et allez chercher loin derrière pour accompagner votre accélération. Très ample, ce mouvement va faire travailler les muscles de votre dos, que vous étirerez en fin de séance, et même vos pectoraux !