

# COACH' TA FORME



## BUT DU JEU

- ! **Partie 1 :** s'approprier, collaborer et transmettre des mouvements.
- ! **Partie 2 :** Enchaîner les mouvements en équipe.

## Nombre de joueurs

Plusieurs équipes de 8 à 12 élèves répartis en binômes.

## MATÉRIEL POUR CHAQUE ÉQUIPE

- ! Cartes actions
- ! Deux cerceaux à placer devant l'équipe pour les élèves « coaches »
- ! Deux plots ou marquage au sol (ligne à la craie, corde, languette ...) pour placer l'équipe en ligne
- ! Éventuellement des chasubles
- ! Enceinte/sono

## SUPPORTS MUSICAUX

Rechercher « Tabata songs » sur YouTube, Spotify, Deezer...

## DÉROULEMENT

### En amont

Nous vous conseillons d'avoir visionné et/ou de s'être entraîné à réaliser les actions à l'aide des cartes et des capsules vidéos proposées dans le genial.ly.

### Partie 1

#### Organisation pour chaque équipe :

- ! Constituer des binômes (voire 1 trinôme si nombre impair de joueurs) qui se positionnent en ligne entre les deux plots/marquage.
- ! Installer les cerceaux.
- ! Disposer les cartes actions au centre du jeu.
- ! Prévoir éventuellement un support musical.

#### Consignes :

Au signal de départ (visuel ou auditif), au sein de chaque équipe, le binôme N°1 :

1. Va chercher une carte au centre du jeu ou auprès de l'animateur du jeu ;
2. Revient vers son équipe et se place dans les cerceaux ;
3. Dépose la carte au sol ;
4. Montre l'action à faire vivre à son équipe pendant 20s ;

### 5. Rejoint et se replace à la suite de son équipe après avoir tapé dans les mains de chaque joueur :

- Le binôme, N°2, part alors pour découvrir une nouvelle carte action.
- Tous les binômes iront à tour de rôle chercher une carte pour montrer une nouvelle action à leur équipe.
- Quand tous les binômes auront « coaché », la première étape sera terminée.

#### Variantes :

- ! Refaire un passage avec des cartes différentes.
- ! Varier le nombre de cartes.
- ! Changer les binômes.
- ! Réaliser des binômes en mixant les classes d'âge.

### Partie 2 - Enchaînement des actions en mode TABATA :

#### Organisation :

- ! Les cartes sont déposées dans l'ordre devant chaque équipe.
- ! Chaque enfant de l'équipe se place l'un à côté de l'autre.
- ! Utiliser le support audio « Tabata songs ».

#### Consignes :

Chaque équipe enchaîne ses actions pendant 20 secondes entrecoupées d'une pause de 10 secondes.

#### Variantes :

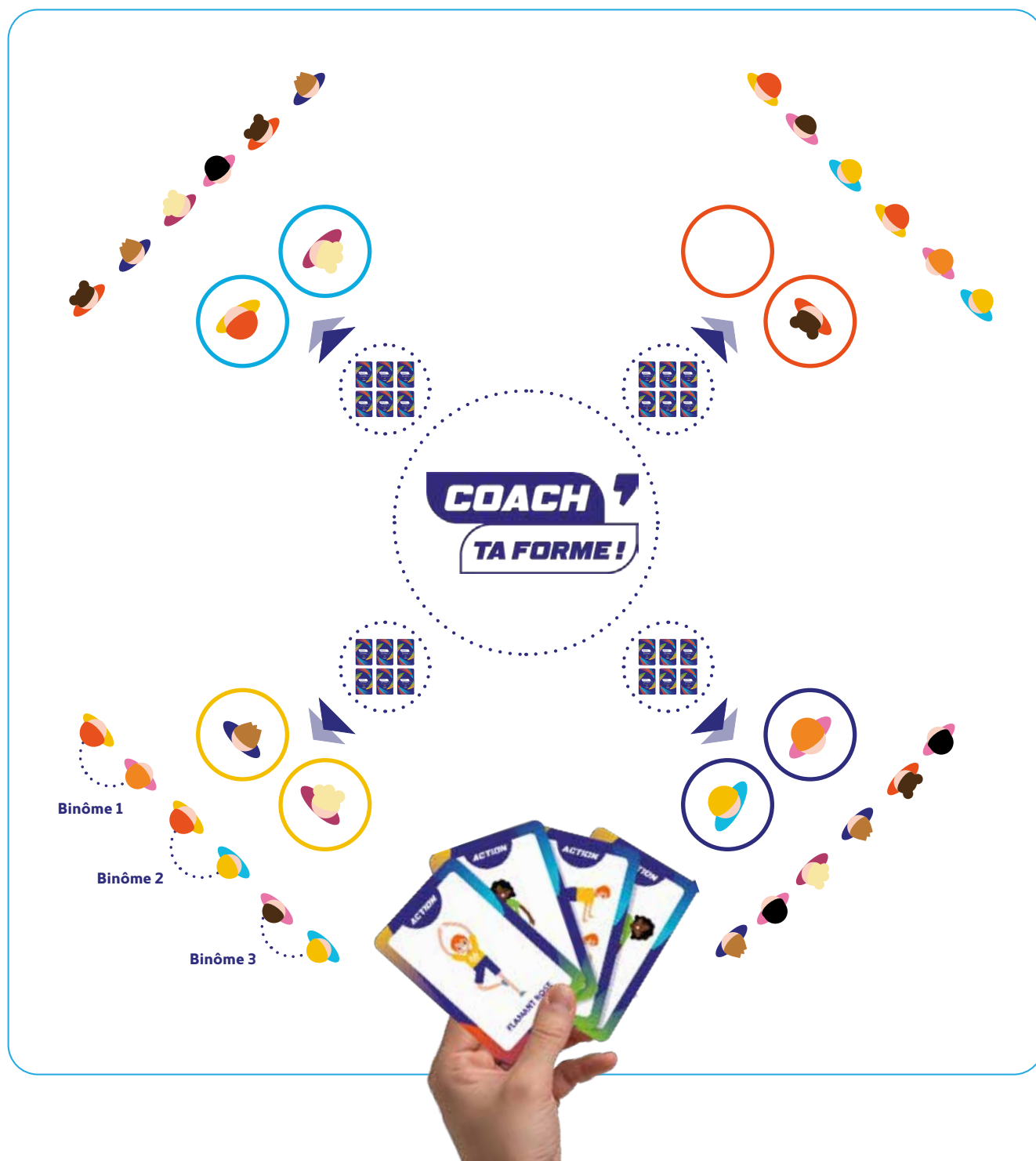
- ! Mémoriser l'enchaînement sans regarder les cartes (avec 1 ou 2 meneurs).
- ! Réaliser l'enchaînement en changeant l'ordre des actions.
- ! Possibilité de changer le nombre de cartes.
- ! Une équipe peut proposer son enchaînement aux autres équipes.

### Final

Réunir l'équipe en cercle pour que les enfants réunissent leurs mains avant de pousser le cri de ralliement « Coooaaaaattttccch ta forme ! »

# COACH' TA FORME

## REPRÉSENTATION DU JEU AVANT SON LANCEMENT AVEC 4 ÉQUIPES



**ACTION**



**FLAMANT ROSE**

**ACTION**



**COUDE-GENOU**

**ACTION**



**PLANCHE TOUCHER  
ÉPAULE**

**ACTION**



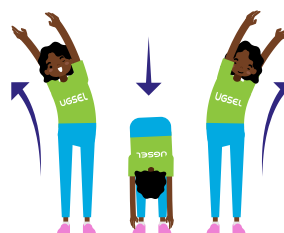
**CLOCHE PIED**

**ACTION**



**MOUNTAIN CLIMBER**

**ACTION**



**DRAPEAU DANS  
LE VENT**

**ACTION**



**JUMPING JACK**

**ACTION**



**COURIR SUR PLACE**

**ACTION**



**DESSEINE UN «8»  
EN ÉQUILIBRE**



**ACTION**



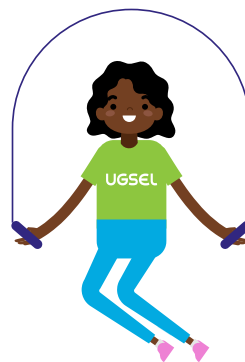
**TOUCHER LE SOL  
SUR UN PIED**

**ACTION**



**SQUATS SAUTÉS**

**ACTION**



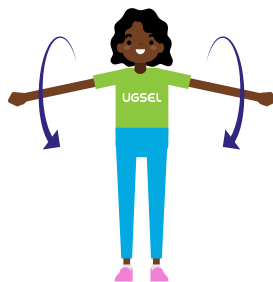
**CORDE À SAUTER**

**ACTION**



**BOXE**

**ACTION**



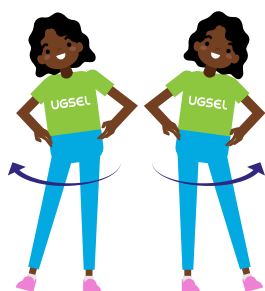
**CERCLE EN FOLIE**

**ACTION**



**FENTE**

**ACTION**



**HULA HOOP**

