

# COACH TA FORME

## Septembre 2024



### 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 « coachs »
- | 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 « Cooaaaaattttccch ta forme ! »

# COACH TA FORME

## Septembre 2024

### REPRÉSENTATION DU JEU AVANT SON LANCEMENT AVEC 4 ÉQUIPES

