Le Tabata à trous

Vous trouverez une proposition d'accompagnement des élèves au fur et à mesure des séquences d'enseignement. Différents choix pédagogiques, sur l'ensemble du cycle, peuvent être évoquées ici :

- Les deux premières séances permettent l'appropriation de la méthode d'échauffement (20s effort / 20s récupération) guidée par le fond sonore.

- les quatre premières séances permettent la découverte de chaque exercice guidé par l'enseignant (vous pouvez réduire les choix pour limiter les risques de mauvaises réalisations). C'est pourquoi, les exercices proposés aux élèves changent fréquemment.

- dans les leçons finales, les propositions d'exercices se réduisent au fur et à mesure des leçons pour donner le plus de choix possibles aux élèves.

- la liberté progressive de conception (i.e., quantité, choix et ordre de réalisation des exercices) est questionnée en fin d'échauffement au regard des 5 principes de l'échauffement (« progressivité, continuité, complétude, adaptation à l'activité et aux ressources de l'individu »[1]) et oriente la conception de la leçon suivante.

- Il est possible de demander aux élèves de prévoir de réaliser un mouvement dont le maintien postural est encore à perfectionner dans l'échauffement suivant. Par exemple, j'écris en vert « pompes classiques » pour appeler l'enseignant lorsque je réalise cet exercice et qu'il vérifie le placement de mon dos lors de ma leçon n+1.

Quelques exemples de Tabata à trous :

Leçon 1 : Réalisée par l'enseignant, les élèves découvrent 32 exercices.

Cardio	1. Calf Raise	2.Footing	3. Montées genoux	4. Talons fesses
	5. Corde à sauter	6. Pas chassés	7. Pas du patineur	8. Jumping Jack
Bas du corps + Gainage	1. Squat	2. Fentes alternées	3. Squats Jump	4. Chaise
	5. Squat Sumo	6. Fentes en 3 temps	7. Hollow Body	8. SuperMan
Haut du corps + Gainage	1. Pompes à genoux	2. Gainage Face	3. Pompes N1 ou N2	4. Dips
	5.Gainage Lat G.	6. Planche avec rotation	7. Gainage Lat D.	8. Pont
Exercices Combinés	1. Mountain Climber	2. Tipping + saut	3. Squat + Coup de pied latéral	4. Mogul jump
	5. Fentes + front kick	6. Squat Jump	7. Pompes + saut	8. Jumping Jack

[1]Fiches ressources EPS cycle 4, champ d'apprentissage 1, Demi-fond repères d'évaluation. Mars 2016. www.eduscol.education.fr/ressources-2016.

Leçon 2 : 16 exercices à choisir avec une correspondance pour chaque thème. Découverte d'exercices imposés et reproduction d'exercices encore difficilement réalisé en L1.

Cardio	1. Footing	2.	3. Coudes - Genoux	4.
	5. Talons Fesses	6	7.	8. Tiping
Bas du corps + Gainage	1. Squat	2.	3. Pont	4.
	5. Extension hanche	6. Planche Face	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1. Dips	2.	3.	4. Planche dyna
	5.	6. Gainage Lat G	7. Gainage Lat D	8. Pompes Diamant
Exercices Combinés	1. Jumping Jack	2.	3. Fentes + front kick	4.
	5.	6. Mogul Jump	7.	8. Pompe+sau[2]t

Leçon 3 : Poursuivre la découverte d'exercices en donnant la possibilité d'enchaîner librement 4 exercices. Permettre à l'enseignant d'évaluer l'autonomie des élèves dans ce dispositif dès la leçon 3.

Cardio	1. Footing	2.	3.	4. Half Jacks Lat
	5. Half Jacks Front	6. Mogul debout	7. Mountain climber	8.
Bas du corps + Abdominaux	1. Donkey kick	2. Russian Twist	3. Relevé de buste	4.
	5.	6.	7.	8. Pont
Haut du corps + Gainage	1. Pompes à genoux	2. Crunch	3. Gainage Lat D	4. Gainage Lat G
	5.	6.	7.	8.
Exercices Combinés	1. Corde à sauter (simple ou double)	2.	3. Bird Dog JG	4. Bird Dog JD
	5.	6. Pompes + saut	7.	8.

Leçon 4 : Imposer une progressivité dans l'enchaînement des exercices en structurant le début des deux premiers blocs et la fin des deux derniers.

Cardio	1. Calf Raises	2. Footing	3. Coudes - Genoux	4.
	5.	6	7.	8.
Bas du corps + Gainage	1. Squat	2. Fentes alternées	3. Planche Face	4.
	5.	6.	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1.	2.	3.	4. Planche dynamique
	5.	6.	7. Pont	8. Pompes Diamant
Exercices Combinés	1.	2.	3. Fentes + front kick	4.
	5.	6.	7. Jumping Jack	8. Pompe+saut

Leçon 5 : donner des plages importantes de choix pour confronter les élèves à l'enchaînement des exercices sans aide de l'enseignant au niveau de la mise en activité.

Cardio	1.	2.	3.	4.
	5.	6	7.Corde à sauter	8. Jumping Jack
Bas du corps + Gainage	1.	2.	3.	4.
	5. Squat + jump	6. Fentes sautées 3 tps	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1.	2. Superman Albatros	3.	4.
	5.	6. Hand release push-up	7.	8.
Exercices Combinés	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.

Leçon 6 : Insister sur la progressivité en imposant 2 exercices faciles en début d'échauffement

Cardio	1. Footing	2.	3.	4.
	5.	6	7.	8.
Bas du corps + Gainage	1. Calf Raises	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
Exercices Combinés	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8. Pompe+saut

Leçon 7 : 32 exercices à sélectionner. Apprécier la capacité des élèves à concevoir et mettre en œuvre l'intégralité des 16 minutes d'échauffement.

Cardio	1.	2.	3.	4.
	5.	6	7.	8.
Bas du corps + Gainage	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
Haut du corps + Gainage	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.
Exercices Combinés	1.	2.	3.	4.
	5.	6.	7.	8.