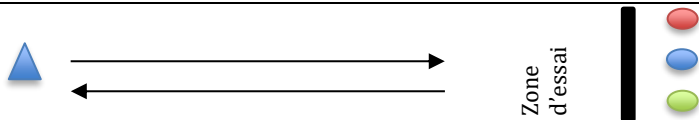




*Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation*

Catalogue APA : Endurance

Catalogue Endurance

Exercice n°1 Date : 29/09/17 EAPA : Hélène	Mastermind géant
Objectifs	- Améliorer les capacités d'endurance - Travailler la gestion d'effort - Solliciter l'esprit d'équipe et stratégique
Temps	Durée totale de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Les patients sont répartis par équipe de 4 maximum. L'animateur positionne un code couleur (à l'aide de 3 coupelles) caché au fond de la salle puis une coupelle relativement éloignée de la précédente zone pour signaler la zone de départ. Les codes sont différents pour toutes les équipes. Consignes principales : - Un membre de chaque équipe démarre avec trois coupelles, il se déplace au seuil pour aller positionner à sa guise les couleurs devant la zone de code. Il repart au seuil et passe le relai à son voisin. - Si les coupelles sont bien placées (même couleur à la bonne place), l'animateur laisse la coupelle à sa place. En revanche, si elle n'est pas bonne il retourne la coupelle (côté haut du chapeau). Le second patient part à son tour mais cette fois ci avec une seule coupelle qu'il positionne où il le souhaite. Il repart au seuil pour passer le relai à son partenaire et ainsi de suite jusqu'à retrouver le code. Proposer plusieurs sessions avec 3 à 5 minutes de récupération entre les répétitions. Consignes de respiration : Pensez à bien respirer à la marche ! Consignes de sécurité : Interdit de courir
Schémas	
Critères de réussite (but)	L'équipe qui trouve le code le plus rapidement possible a gagné.
Aide à la réalisation	- Quand la couleur proposée n'est pas la bonne il faut retourner la coupelle pour qu'au tour suivant les patients se souviennent des propositions précédentes. - Si vous n'avez pas le matériel adapté pour cacher le code, utilisez un vêtement, un tapis, ...
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Raccourcir la distance entre la coupelle de départ et la zone du code. Complexifications : - Mettre 5 ou 6 couleurs à deviner. Augmenter la distance. - Ne pas laisser les coupelles quand mauvais code afin de travailler la mémoire.
Matériels	Coupelles (au moins 9, trois de chaque couleur par équipe afin que les patients disposent du matériel minimum pour composer toutes les propositions).
Mots clés*	Endurance Jeux Equipe

Catalogue Endurance

Exercice n° 2 Date : 29/09/17 EAPA : Hélène	Le jeu du déménageur revisité
Objectifs	- Améliorer les capacités d'endurance - Travailler la gestion d'effort - Mettre en avant l'esprit d'équipe
Temps	Durée totale de l'exercice : environ 20 minutes
Consignes	Organisation spatiale : Les patients sont répartis par équipe de 5 maximum. L'EAPA place tout le matériel dont il dispose (coupelles, balles, lattes, ...) au centre de la salle. Il place les équipes à chaque coin de la salle. Le camp de chaque équipe est matérialisé par une coupelle. Au sein de chaque équipe deux personnes sont désignées « déménageurs » et deux sont désignées « voleurs ». Consignes principales : -Au départ, un déménageur marche au seuil pour aller récupérer un objet placé au centre de la salle puis il revient au seuil pour passer le relai à son partenaire. -En même temps un voleur part au seuil pour aller récupérer un objet dans le camp adverse situé en face. Puis il le ramène dans son propre camp et passe le relai à son partenaire voleur et ainsi de suite. Consignes de respiration : Penser à respirer pendant les déplacements. Consignes de sécurité : Pour récupérer l'objet utiliser la triple flexion, le chevalier servant ou le balancier du pied. Interdit de courir. Décomposition du temps : Enchaîner 3 sessions d'une durée de 6 minutes chacune. 3 minutes de pause entre chaque session.
Critères de réussite (but)	L'équipe qui ramène le plus d'objet dans son camp au bout de 6 minutes a gagné.
Evolutions/ Variables	Simplification : - Faire des équipes de 6 pour les personnes ayant besoin de récupérer davantage Complexification : - Faire des équipes de 3 personnes
Matériels	Tout le matériel dont vous disposez
Mots clés*	Endurance Jeux Equipe

Catalogue Endurance

Exercice n°3 Date : 09/10/17 EAPA : Blandine	Molkkky d'endurance
Objectifs	Travailler la tolérance à l'effort, la gestion du souffle et la précision
Temps	Temps total de l'exercice : 30 min
Consignes	Organisation spatiale : prévoir deux couloirs : 1 pour le jeu du molkkky et 1 pour mettre en place 12 plots les uns derrière les autres séparés de 1 à 2 mètres. Consignes principales : 1. Faire deux équipes. Le but étant de jouer au molkkky selon les règles du jeu classique : aller jusqu'à 50 points, si on dépasse 50 on redescend à 25 points. 1 quille tombée = le nombre de point correspondant au chiffre écrit sur la quille. Plusieurs quilles tombées = le nombre de point correspond au nombre de quilles tombées. 2. Les personnes tirent à tour de rôle. 3. Chaque point remporté par une des deux équipes donne une distance de marche à réaliser pour l'équipe adverse. Ex : si l'équipe A fait tomber 4 quilles (= 4 points), toute l'équipe B devra marcher au seuil en aller-retour jusqu'au 4^{ème} plot. Pendant ce temps, l'équipe A remplace le matériel pour que l'équipe B puisse tirer à son tour. Les plots sont installés à côté du terrain molkkky. Consignes de respiration : Se concentrer sur sa respiration pendant la marche au seuil, souffler sur 3-4 et inspirer sur 2. Attention de ne pas bloquer sa respiration pendant le lancer Déroulement : Chaque équipe tire l'une après l'autre. Ainsi chaque équipe alterne entre la marche au niveau des plots et le tir au niveau du terrain de molkkky. Le jeu s'arrête quand l'une des deux équipes arrive à 50 points. Ne pas hésiter à faire une pause de 2-4 minutes pendant le jeu si les patients sont essoufflés. Consignes de sécurité : AVJ → faire attention lorsqu'on remplace le matériel, positionnement (triple flexion, chevalier servant ou balancé sur un pied). Intensité : La marche au niveau des plots doit se faire au seuil ventilatoire. Le temps de récupération étant le moment où l'équipe lance.
Schémas	
Critères de réussite (but)	Jeu : Marquer 50 points (pile). Endurance : Au seuil, ressentir un essoufflement d'environ 6/10

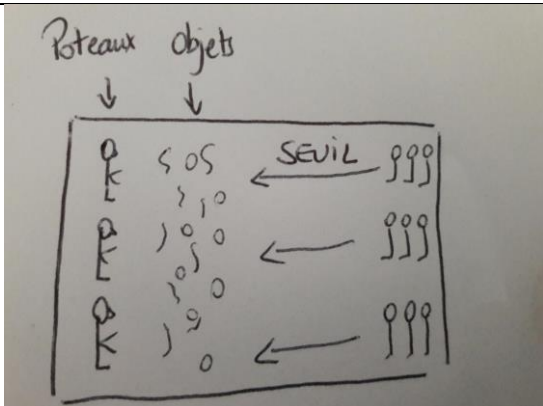
Catalogue Endurance

Aide à la réalisation	Prévoir ce jeu pour un groupe de taille moyenne environ 10 personnes ou bien prévoir deux jeux de Molkky
Evolutions/ Variables	Simplification : - Marcher au-dessous de son seuil de dyspnée et rapprocher le tireur de la zone de tir Complexification : - Mettre des consignes de déplacements (monter de genoux, pas chassés, grand pas en avant...)
Matériels	12 coupelles, 1 cerceau, 1 jeu de molkky
Mots clés*	Précision Respiration Endurance Interval training Jeux

Catalogue Endurance

Exercice n°4 Date : 29/11/17 Lucie & Lisa	Marche d'orientation
Objectifs	Travailler l'endurance, la gestion de l'effort et la mémoire
Temps	Durée totale de l'exercice : 30 minutes
Consignes	Organisation spatiale : disposer des balises dans la salle et en dehors (utiliser le plus grand espace possible). Consignes principales : Faire des équipes de 4. Chaque équipe aura un parcours différent à réaliser. Les balises sont représentées par des plots blancs. Sur chaque plot il y a un feutre, de couleur différente à chaque fois. Consignes de respiration : Penser à gérer sa respiration et à souffler pendant la marche. Déroulement : Chaque équipe possède 2 feuilles. 1. Sur l'une, il y a une fleur dessinée. Sur chaque pétale il y a un numéro qui correspond au numéro de la balise à aller trouver. La fleur détermine donc le parcours à réaliser. 2. Sur l'autre feuille : indication des différents lieux où sont placées les balises, ainsi que les couleurs correspondants à chaque numéro. <i>Ex : pour la balise numéro 1 : on cherche un feutre de couleur verte. Lorsque la bonne balise est trouvée, il faut colorier le pétale correspondant.</i> Consignes supplémentaires : Toujours se déplacer en équipe. Décomposition du temps : Faire 2 parcours par équipe (10-15min), avec 5 min de récupération entre les deux parcours.
Critères de réussite (but)	La fleur est coloriée avec les bonnes couleurs
Aide à la réalisation	Echanger sur les choix d'orientation en équipe
Evolutions/ Variables	Simplification : - Réduire la taille des parcours Complexifications : - Augmenter la taille du parcours - Augmenter le nombre de balise à trouver - Au second parcours, chercher des symboles qui seront collés sous le plot plutôt qu'une couleur.
Matériels	- Plots - Feutres - Feuilles
Mots clés*	Mémoire Endurance Equipe Jeux

Catalogue Endurance

Exercice n°5 Date : 22/12/17 EAPA : Manon Bouraud	L'épreuve des poteaux (Koh-Lanta)
Objectifs	Gestion du souffle lors d'un effort
Temps	Durée totale de l'exercice : 20 minutes
Consignes	Organisation spatiale : X équipes de 3 à 5 personnes disposées en colonne Beaucoup d'objets sont positionnés au sol devant les "poteaux" (<i>voir schéma</i>) Consignes de respiration : penser à souffler pour les personnes au seuil et celles immobiles (les « poteaux »). Déroulement : Une personne de chaque équipe est placée de l'autre côté de la salle en face de son équipe et doit rester immobile le temps du relai : personne « poteau ». Au « top », la première personne de chaque équipe part au seuil, attrape un objet au sol et le dépose sur son coéquipier immobile (le « poteau ») Dès qu'elle a pris un objet, le suivant part et ainsi de suite Le retour se fait en marche de récupération Pendant le relai, donner des consignes aux personnes immobiles : - serrer les pieds - fermer les yeux 5 secondes - etc. A la fin, on compte le nombre d'objets qui sont resté en équilibre sur le "poteau". On compare avec le score des autres équipes. Consignes de sécurité : respect des "poteaux" (bienveillance) Décomposition du temps : 3 séquences de 5 minutes, en relais
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Amener le plus d'objet sur la personne immobile (le « poteau ») - Gérer son effort pour être en capacité de tenir le temps imparti
Aide à la réalisation	Interdire les "poteaux" de tenir des objets dans leurs mains, les objets peuvent seulement être déposés et en équilibre sur eux (pour qu'ils aient une chance de tomber) A chaque départ, lancement de la musique de Koh Lanta : motivation garantie ! :)
Evolutions/ Variables	Simplification : - mettre des objets sur élevés pour les personnes ne pouvant pas se baisser

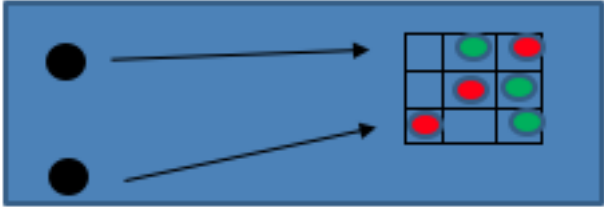
Catalogue Endurance

	Complexification : - varier les consignes pour les personnes immobiles
Matériels	De tout : Coupelles, pastilles, élastibands ... pour avoir un maximum d'objets à mettre sur les "poteaux"
Mots clés*	Endurance Jeux Musique Equipe

Catalogue Endurance

Exercice n° 6 Date : 11/12/17 Lucie & Lisa	Endurance et mémoire
Objectifs	- Améliorer l'endurance
Temps	Temps total de l'exercice : 30 minutes
Consignes	Organisation spatiale : 4 plots pour symboliser 4 équipes d'un côté et une table (<i>voir schéma</i>) Consignes principales : Faire 4 équipes. Mettre des plots alignés pour représenter le départ (base de chaque équipe), puis une table au bout. Sur la table, il y a différentes cartes posées face cachée. Chaque équipe doit trouver les 9 cartes correspondant à son symbole et les ramener. Possibilité de tourner une seule carte à chaque aller-retour. Si c'est la bonne, le participant qui vient de la tirer la ramène dans son camp, dans le cas contraire, il la repose face cachée et revient pour donner le relais à la personne suivante. Le relai s'arrête lorsqu'une des équipes récupère l'ensemble de ces cartes. Consignes de respiration : souffler pendant l'effort Déroulement : Au top, le relai commence. Préciser qu'ils doivent aller au seuil et de ne pas rester plus de 3 secondes à la table. Consignes de sécurité : - Ne pas courir - Ne pas bousculer les adversaires Décomposition du temps : Faire plusieurs manches avec des pauses de 2-3 minutes entre chaque.
Schémas	Organisation spatiale : 
Critères de réussite (but)	Gérer son effort pour faire le relais en entier.
Evolutions/ Variables	Complexifications : - Ajouter des consignes sur le trajet « plot-table » : montées de genoux, talons-fesses... - Si nombreux joueurs : mettre la table au milieu du terrain et mettre 2 départs pour chaque équipe afin que les patients marchent plus. - Ajouter des cartes, - Choisir un autre critère pour la prise de cartes (chiffre, chiffre et couleur, etc.) - Utiliser autre chose que des cartes.
Matériels	Coupelles, table et jeu de carte
Mots clés*	Equipe Endurance Double tâche Mémoire

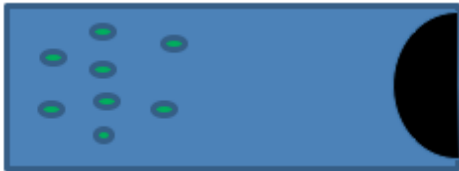
Catalogue Endurance

Exercice n°7 Date : 11/12/17 Lucie & Lisa	Endurance, ludique et cognition
Objectifs	- Améliorer l'endurance - Créer du lien entre les participants (coopération, communication)
Temps	Temps total de l'exercice : 40 minutes
Consignes	Organisation spatiale : Utiliser toute la salle Consignes principales : Composer 4 équipes. Penser à faire deux jeux simultanément pour plus de pratique (deux jeux de morpion). Faire un morpion géant sous forme de relais, les joueurs y vont un par un (un par équipe). Le premier pose le plot et revient taper dans la main du suivant qui part à son tour poser le plot d'après. Chaque équipe a trois plots de couleur identique. Le but étant d'aligner les trois plots dans le quadrillage du jeu. (<i>voir schéma</i>) - Un premier passage : marcher doucement. - Un deuxième passage : marcher à allure habituelle. - Un troisième passage : marcher au seuil. (si pas de gagnant les deux premières manches : possibilité de retourner et de déplacer UN plot) Penser à changer les équipes qui se rencontrent. Consignes de respiration : Penser à bien expirer pendant l'effort Consignes de sécurité : Adopter les bonnes postures pour se pencher (flexion des jambes / chevalier servant) Décomposition du temps : 5 min d'explication, 30 min de pratique et 5 min de pause au milieu.
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Etre capable de réguler son temps de marche lors de la réalisation du parcours.
Aide à la réalisation	Se concentrer, coopérer.
Evolutions/ Variables	Simplification : - Réduire la distance avec le jeu de morpion et la base des équipes. Complexifications : - Remplacer les plots par des frisbees. Le joueur va au niveau du quadrillage et celui d'après lui lance. Il le rattrape, le pose et revient. Le lanceur va ensuite au niveau du quadrillage et celui d'après lui lance le deuxième frisbee et ainsi de suite. - Ajouter des consignes de déplacement : slalom, montées de genoux, talons fesses, etc. - S'arrêter à une certaine distance du morpion, et lancer les coupelles dans la case où l'on voulait le poser. S'il tombe à côté, la personne le récupère et c'est à celle d'après de tenter sa chance. - Agrandir le quadrillage et faire des lignes de 4 au lieu de 3

Catalogue Endurance

Matériels	Des coupelles, 12 grandes cordes ou ceintures de judo, 12 frisbees (6 rouges et 6 verts), pastilles et barres en plastiques
Mots clés*	Double tâche Endurance Equipe Jeux

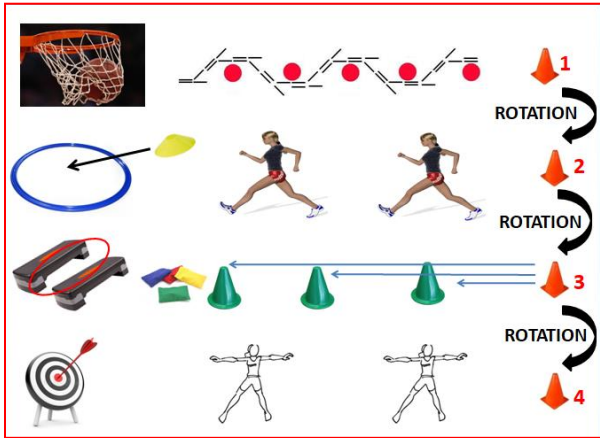
Catalogue Endurance

Exercice n° 8 Date : 11/12/17 Lucie & Lisa	Endurance et réflexion
Objectifs	- Améliorer l'endurance
Temps	Temps total de l'exercice : 30 minutes
Consignes	Organisation spatiale : Utiliser toute la salle Consignes principales : Répartir des plots auxquels sont attribués des chiffres de 0 à 9, dans une moitié de terrain. Tous les participants marchent au milieu des plots pour s'échauffer afin de repérer les différents chiffres. Ensuite, les patients se rendent aux différents plots en marchant au seuil afin d'écrire leur année de naissance, puis la date de naissance entière. Evolution : chiffre pair, puis impair, multiple de 2, multiple de 3, année des derniers JO, date complète de naissance, etc. Consignes de respiration : Souffler pendant l'effort Déroulement : Au « top », la course commence. Préciser qu'ils doivent aller au seuil et de ne jamais être statique même lorsqu'ils cherchent un chiffre. Consignes de sécurité : Ne pas courir. Décomposition du temps : Faire plusieurs manches avec récupération dynamique (marche lente).
Schémas	
Critères de réussite (but)	Gérer son effort pour réaliser les différentes manches
Evolutions/ Variables	Evolutions : - Parcourir toute la série de chiffre en partant de différents points de départ (<i>ex : 2 personnes commencent par le plot 7 et doivent faire : 8,9,0,1,2,3,4,5,6,7</i>). - Rajouter des lancers à certains plots (mettre un panier de basket, jeter une balle dans un sac cabas, mettre un frisbee dans la cage de foot ...), dribbler 3 fois avec une balle de tennis, et aux plots sans lancers tenir deux secondes sur un pied. - Changer les plots de place dans le gymnase. - Les faire revenir dans l'arc de cercle entre chaque plot (une partie des patients va du plot 0 au plot 4 et l'autre partie va du plot 5 au plot 9) - Course relais : 2 équipe de 7 : Elles se répartissent les chiffres de 1 à 7. Quand la première personne touche le plot 1, la deuxième personne part et ainsi de suite.
Matériels	10 plots, des pancartes avec les chiffres de 0 à 9.
Mots clés*	Endurance Double tâche Individuel Jeux

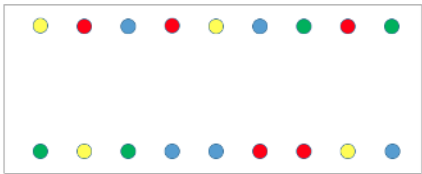
Catalogue Endurance

Exercice n°9 Date : 17/01/17 EAPA : Blandine	Endurance par un travail intermittent (Principe similaire au biathlon : déplacement + tache de précision)
Objectifs	- Améliorer de l'endurance
Temps	Temps total de l'exercice : 20-25 min
Consignes	Organisation spatiale : - 4 différents parcours d'une vingtaine de mètres (voir schéma). Les participants sont divisés en 4 sous-groupes équitablement répartis sur les 4 parcours. Consignes principales : Sous forme de relais réaliser l'ensemble des parcours : <u>Premier parcours :</u> - Slalomer entre les différentes coupelles en réalisant la conduite d'un ballon en mousse avec le pied. - Lancer le ballon dans un panier à la main. - Au final, récupérer le ballon et retourner au plot de départ en marchant en ramenant le ballon. <u>Deuxième parcours :</u> - Marcher sur une quinzaine de mètres en augmentant progressivement la longueur des pas. - lancer une coupelle dans un cerceau. - Récupérer la coupelle et retourner au plot de départ en marchant. <u>Troisième parcours :</u> - Marcher jusqu'à un premier plot situé au 1/3 du parcours puis revenir au plot de départ, repartir vers le plot situé au 2/3 du parcours puis revenir au point de départ et finalement rejoindre le plot situé en fin de parcours. (Parcours pyramide) - Lancer un sac de graine entre deux steps situés à quelques mètres. - Récupérer le sac de graine et retourner au plot de départ en marchant. <u>Quatrième parcours :</u> - Se déplacer en pas-chassés sur une quinzaine de mètres. - Tirer à l'arc dans la cible placée à quelques mètres : 2 flèches disponibles - Récupérer la flèche et retourner au plot de départ en marchant. <u>Possibilité de modifier le parcours :</u> - Jeux de précision : but de foot, frisbee dans un cerceau, <i>etc.</i> - Parcours : Fentes, marche canard, <i>etc.</i> Consignes de respiration : Penser à bien adapter sa respiration en fonction des situations Consignes de sécurité : Le participant ne s'élance que quand le précédent commence à effectuer son exercice de précision pour éviter d'éventuels "bouchons" et les contacts. Décomposition du temps : - Chaque parcours dure entre 5 et 6 minutes. Les sous-groupes changent ensuite de parcours jusqu'à avoir réalisé l'intégralité des parcours. - Le temps de récupération est d'environ 1 minute.

Catalogue Endurance

	
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le participant réalise le parcours en respectant les consignes de réalisation et lorsqu'il atteint la cible associée au parcours.
Evolutions/ Variables	Simplification : - Réduire la distance entre la cible et le plot présentant la zone de tir/lancer - Diminuer la distance du parcours ou le temps d'effort Complexification : - Réduire la distance entre la cible et le plot présentant la zone de tir/lancer - Augmenter la distance du parcours et le temps d'effort ainsi que diminuer le temps de récupération.
Matériels	1 chronomètre / 7 plots / 6 coupelles / quelques sac de graines / la panoplie du tir à l'arc (flèche, cible, arc) / 2 steps / 1 cerceau / 1 panier
Mots clés*	Précision Parcours moteur Endurance Individuel

Catalogue Endurance

Exercice n°10 Date : 15/01/18 EAPA : Aymeric	Endurance sous forme fractionnée et mémoire
Objectifs	- Améliorer de l'endurance - Améliorer la capacité de mémorisation
Temps	Temps total de l'exercice : 15-25 min
Consignes	Organisation spatiale : - L'ensembles des patients marche dans un espace délimité de forme rectangulaire avec une série de plots positionnés sur les deux longueurs. <i>(Cf. schéma)</i> Consignes principales : Les participants doivent marcher à un rythme modéré dans la zone, puis l'EAPA annonce une série de couleur (<i>ex : bleu- vert-rouge-rouge-vert-bleu</i>). Une fois l'annonce de la série de couleur effectuée, les participants doivent marcher au seuil pour rejoindre les plots en les touchant avec le pied. Les participants doivent rejoindre les plots de la ligne opposée, de sorte à augmenter la distance à parcourir. Une fois que les participants ont touché l'ensemble des plots annoncés, ils doivent poursuivre la marche en réduisant l'intensité de manière à récupérer, puis après 30"-1' l'EAPA annonce une nouvelle série de couleur. Consignes de respiration : Penser à bien adapter sa respiration en fonction de l'allure. Consignes de sécurité : Anticiper les trajectoires des autres participants de manière à éviter les contacts et les arrêts. Décomposition du temps : - 2 à 3 fois 5-6min d'effort (lent-vite-lent-vite...)
	
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le participant réalise le parcours en respectant l'ordre des couleurs annoncé, et lorsqu'il est capable d'enchaîner les efforts sur le temps imparti.
Evolutions/ Variables	Simplification : - Réduire le nombre de couleur annoncé - Diminuer la distance entre les deux longueurs Complexification : - Réduire la distance entre la cible et le plot présentant la zone de tir/lancer - Augmenter la distance entre les deux longueurs - Modifier la position des plots lors des - Ajouter jeu de passe avec ballon pendant la marche à intensité faible : dribble basket et passes.
Matériels	Plots
Mots clés*	Double tâche Endurance Individuel Respiration

Catalogue Endurance

Exercice n°10 Date : 16/02/18 EAPA : Hélène	Baseball Adapté avec travail d'endurance
Objectifs	- Améliorer de l'endurance - Améliorer la motricité et la coordination
Temps	Temps total de l'exercice : 15-25 min
Consignes	Organisation spatiale : Les participants sont répartis en plusieurs équipes de 3 à 4 personnes. Chaque équipe se positionne sur un parcours : 1 participants au plot vert avec une raquette à la main, 1 participant au plot orange avec un sac de riz et 1 ou 2 participants au plot (bleu) de départ. (cf. schéma). Consignes principales : Les participants doivent enchaîner plusieurs actions sous forme de relais par équipe : - Marcher au seuil (plot bleu au plot vert) pour attendre le plot où est positionné la raquette. - Frapper le sac de riz avec la raquette en visant la zone cible. - Lancer le sac de riz en direction du frappeur puis récupérer le sac de riz pour le positionner au plot prévu à cet effet (orange) et revenir au plot de départ, en marchant au seuil, pour donner le relais au participant suivant. Consignes de respiration : Adapter sa respiration en fonction de l'effort. Penser à souffler avec les lèvres demi-pincées. Consignes de sécurité : Eviter de frapper le sac de riz en direction du lanceur de l'équipe ou d'une autre équipe. Faire attention aux sacs de riz envoyés par les autres équipes lorsque l'on récupère le sien. Décomposition du temps : 2,3,4 ou 5 minutes d'effort entrecoupées de 1-2 min de repos.
Schéma	
Critères de réussite (but)	Mettre le frappeur en condition de réussite lors du lancer du sac de riz Attendre la zone cible lors de la frappe.
Evolutions/ Variables	Simplification : - Réduire la distance entre le plot de départ et le plot où est située la raquette - Réduire la distance entre le lanceur et le frappeur - Agrandir la taille de la zone cible Complexification :

Catalogue Endurance

	- Augmenter la distance entre le plot de départ et le plot où est situé la raquette - Augmenter la distance entre le lanceur et le frappeur - Réduire la taille de la zone cible - Faire partir le premier relais avant même que le lanceur soit revenu au plot de départ.
Matériels	Plots, sacs de riz, raquettes de tennis ou badminton
Mots clés*	Motricité Précision Jeux Endurance

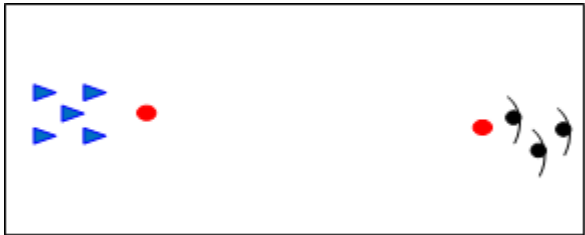
Catalogue Endurance

Exercice n°11 Date : 02/02/18 EAPA : Manon	Double biathlon adapté
Objectifs	- Améliorer la gestion de l'effort - Améliorer la gestion de l'essoufflement
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Dans le gymnase, disposer deux fois deux cibles (<i>p.e. deux cages de hand et deux paniers de basket</i>). Le premier circuit sera celui du basket et le deuxième celui du hand. Les patients sont séparés en deux groupes, avec un groupe par parcours. Les participants travaillent individuellement. Consignes principales : Sur leur parcours, les participants alternent les déplacements au seuil et les tirs face aux cibles. Les participants réalisent les parcours en autonomie et à leur propre rythme. - Circuit 1 « Hand » : Faire le tour du gymnase au seuil et tirer dans les cages de hand avec le frisbee - Circuit 2 « Basket » : idem en shootant au panier de basket avec un ballon en mousse. Consignes de respiration : Penser à bien respirer pendant la marche, souffler avant de tirer (pour se concentrer), souffler en tirant. Consignes de sécurité : Ne pas tirer lorsqu'une personne est devant la cible. Décomposition du temps : 3 min au seuil / 1 min marche vitesse modérée (récup active) / 3 minutes au seuil / 3-4 min de pause
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Les participants doivent être le plus régulier possible.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire les distances - Réduire la distance entre les cibles et les stands de tir Complexifications : - Ajouter un enjeu de points par équipe. - Augmenter la distance entre les cibles et les stands de tir
Matériels	Ballons en mousse, Frisbee, Coupelles, Pastilles

Catalogue Endurance

Mots clés*	Endurance Motricité Individuel Jeux
-------------------	--

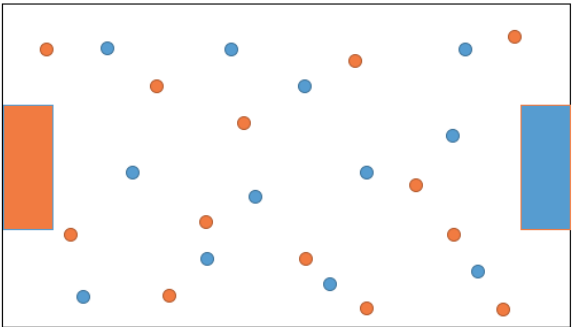
Catalogue Endurance

Exercice n°12 Date : 9/02/18 EAPA : Coline	Endurance et précision
Objectifs	- Améliorer les capacités d'endurance - Améliorer la gestion de l'équilibre après effort - Améliorer l'adresse
Temps	Temps total de l'exercice : 15min
Consignes	Organisation spatiale : Les participants sont répartis en colonne par équipe de 3. Deux plots limitent la zone de marche avec la cible à visé au bout (<i>cf. schéma</i>). Consignes principales : Sous forme de relais : 1. Le premier participant démarre du plot de départ en marchant au seuil jusqu'au 2nd plot avec un ballon en mousse. 2. Au 2nd plot le participant doit se positionner (selon les consignes de lancer données par l'EAPA), et tirer sur les cônes pour en toucher le plus possible. 3. Après avoir tiré, le participant récupère le ballon, revient au plot du départ en marchant au seuil et passe le ballon à la personne suivante. <u>Possibilité de rajouter des consignes lors de la marche :</u> - Faire rebondir le ballon, - Le joueur d'après part, quand le joueur a récupéré le ballon lancé <u>Consignes pour la position lors du lancer :</u> - Pied en tandem - Unipodal G/D - Sur pointe de pied, talon ou pointe-talon Consignes de respiration : Penser à respirer sur toute la durée de l'exercice et ne pas couper la respiration pendant le lancer. Consignes de sécurité : Ne pas courir et ne pas se précipiter pour ramasser le ballon. Décomposition du temps : Réaliser 3 manches de 2'30-3' avec un temps de récupération entre chaque manche de 30sec à 1'30.
Schémas	

Catalogue Endurance

Critères de réussite (but)	Le participant réussi une manche quand il arrive à gérer sa marche pendant toute la durée de l'effort et qu'il est en capacité de gérer le lancer.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Diminuer la distance de marche entre le départ et la zone de lancer - Ne pas donner des consignes sur la position du lancer Complexifications : - Augmenter la distance de marche ou la durée d'une manche - Imposer des types de lancers : en cloche, droit, à deux main, main gauche, main droite, <i>etc.</i>
Matériels	Coupelles, plots, balles en mousse
Mots clés*	Endurance Précision Jeux Equipe

Catalogue Endurance

Exercice n°13 Date : 23/02/18 EAPA : Coline	Chasse aux plots
Objectifs	- Gérer son effort et son souffle - Améliorer la capacité d'endurance
Temps	Temps total de l'exercice : 15 min
Consignes	Organisation spatiale : Les participants sont divisés en 2 équipes Des coupelles de 2 couleurs différentes repartis dans l'ensemble du gymnase Consignes principales : 1. Les participants doivent aller chercher une coupelle (une seule à la fois) de leur couleur et la ramener dans leur camp en marchant au seuil. 2. Pendant qu'un participant ramène la coupelle dans son camp, l'adversaire peut le toucher. S'il est touché il doit laisser la coupelle où il a été touché puis retourner dans son camp. Consignes supplémentaires : Les participants n'ont pas le droit de rester autour de la zone adverse. Les zones de stockage de chaque camp peuvent être positionné à différents endroits du gymnase. Consignes de respiration : Garder une respiration continue tout le long de l'effort Consignes de sécurité : Ne pas courir. Ne pas bousculer l'adversaire. Décomposition du temps : Deux manches de 2'30 à 3' avec 2 à 3 min de récupération entre chaque manche.
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Réussir à ramener un maximum de plots dans son camp.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Diminuer le périmètre de recherche - Enlever la consigne sur le toucher Complexifications : - Rajouter des coupelles

Catalogue Endurance

	- Augmenter le temps des manches
Matériels	Couppelles, cônes
Mots clés*	Equipe Endurance Respiration Jeux

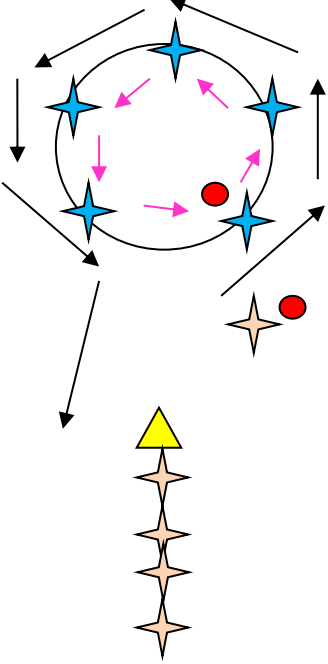
Catalogue Endurance

Exercice n°14 Date : 19/03/18 EAPA : Hélène	Relais dessin en coopération
Objectifs	- Gérer son effort et son souffle - Améliorer la capacité d'endurance - Améliorer la communication et la coopération
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Les participants sont divisés en plusieurs équipes de 3-5 personnes. Chaque équipe est répartie sur une base et les participants se positionnent en file indienne à la manière d'un relais (<i>Cf. schéma</i>). En face de chaque base, une coupelle est positionnée à une dizaine de mètre et permet matérialiser la zone de création de chaque équipe. En arrière des bases se trouve une zone « matériel » où se trouve une multitude d'objet. Consignes principales : 1. Pendant 2-3min les participants doivent réfléchir à un dessin qu'ils devront réaliser, sous forme de relais, à l'aide des objets mis à disposition dans la zone « matériel » (le matériel disponible est commun à toutes les équipes). 2. Lorsque les équipes ont convenu d'un dessin à réaliser, le départ est donné. Le premier participant de chaque équipe part avec un objet pour le positionner dans la zone de création. 3. Une fois l'objet positionné au sol, le participant revient à sa base et passe le relais à un coéquipier qui va partir avec un objet et ainsi de suite. 4. Le trajet aller-retour doit être réalisé en marche rapide. 5. Au bout de 3-4 min, l'exercice est stoppé. Les participants vont visualiser les dessins de chacune des équipes et doivent deviner ce qui est représenté. Possibilité de voter pour le meilleur dessin (Créativité, visuel, couleur, <i>etc.</i>) Consignes supplémentaires : Les participants ne peuvent positionner qu'un seul objet par passage, ils peuvent cependant déplacer les objets placés préalablement par ses coéquipiers. Les participants profitent de l'attente de leur passage pour récupérer un objet parmi ceux mis à disposition dans la zone « matériel ». Consignes de respiration : Garder une respiration continue tout le long de l'effort. Consignes de sécurité : Ne pas courir. Respecter les postures adéquates (chevalier servant, double flexion) pour ramasser et placer les objets. Décomposition du temps : 2' de réflexion sur le dessin puis 3-4' d'effort (création du dessin). Réaliser 2-3 manches.

Catalogue Endurance

Schémas	
Critères de réussite (but)	- Par équipe, réussir à faire deviner aux autres participants et à l'EAPA le dessin créer à l'aide du matériel à la fin du temps imparti.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Diminuer la distance entre les bases et les zone de création - Augmenter le nombre de participant par équipe Complexifications : - Augmenter la distance entre les bases et les zone de création - Diminuer le nombre de participant par équipe - Ajouter des mouvements dynamiques de renforcement musculaire ou équilibre
Matériels	Tout type de matériel (coupelles, cerceaux, élastiques, modules équilibre, balles, ballons, etc.)
Mots clés*	Equipe Endurance Respiration Jeux

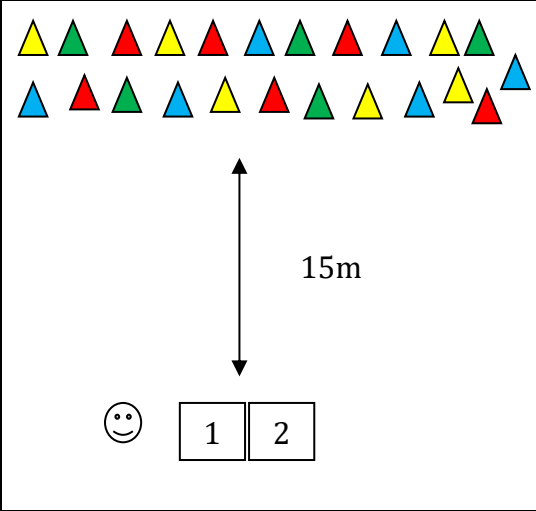
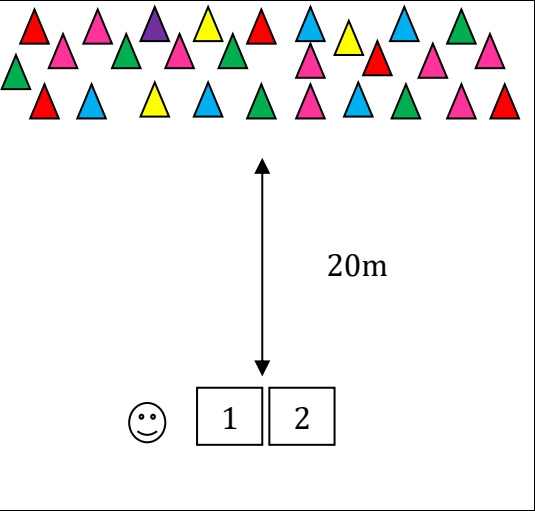
Catalogue Endurance

Exercice n°15 Date : 04/04/18 EAPA : Sarah	La course des ballons
Objectifs	- Améliorer l'endurance - Améliorer la coordination
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : La taille d'un terrain de basket. Consignes principales (numéroter les différentes parties) + déroulement : - Faire 2 équipes. - Une des 2 équipes se positionne en cercle. - L'autre se positionne au niveau du plot. - Chaque équipe a un ballon. - La 1^{ère} équipe (en cercle) doit faire un maximum de passes pendant que l'équipe 2 réalise le tour du cercle en marchant et en driblant avec un ballon. - Une fois que l'équipe 2 est passée au complet. - On change les rôles, l'équipe 1 passe au dribble et l'équipe 2 aux passes. - A la fin on compare les résultats entre les 2 équipes. - Celle qui a fait le plus de passe à gagner. Consignes de respiration : Souffler pendant l'effort. Consignes de sécurité : - Ne pas courir. - Lancer le ballon quand la personne est attentive. - Lancer doucement. Décomposition du temps : 4 passages.
Schéma : Équipe 1 :  Équipe 2 :  Plot :  Ballon :  Déplacement du ballon :  Déplacement du joueur avec ballon : 	

Catalogue Endurance

Critères de réussite (but)	- Réaliser un maximum de passes en un minimum de temps.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Supprimer le dribble. - Réduire la distance de passe. Complexifications : - Prendre un ballon plus lourd pour les passes (2kg). - Allonger la distance de passe. - Prendre un ballon plus petit pour les dribbles. - Dribble à une main.
Matériels	Plot et ballons.
Mots clés*	Coordination Respiration Endurance

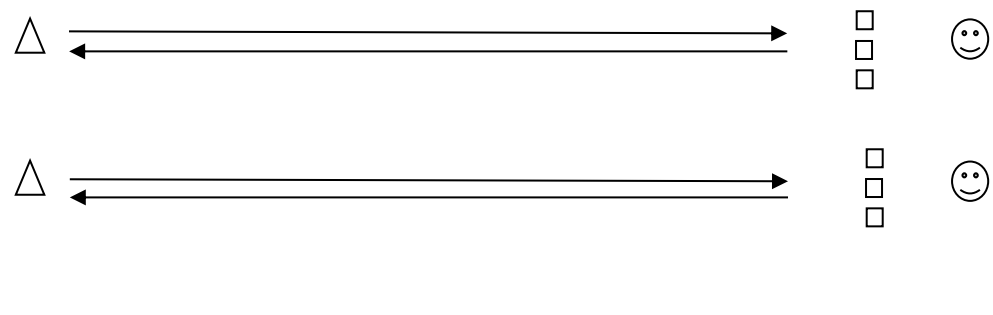
Catalogue Endurance

Exercice n°15 Date : 04/04/2018 EAPA : Sarah	Le relais des couleurs
Objectifs	- Améliorer l'endurance et la mémoire. - Améliorer la coopération et le travail en équipe.
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : La taille d'un terrain de basket. Consignes principales (numéroter les différentes parties) : - Le but du jeu est de ramener un maximum de plots. - L'équipe qui a le plus de plots gagne. Consignes de respiration : Souffler pendant l'effort. Déroulement : - Au « top » de EAPA une personne de chaque équipe part chercher le plus rapidement possible (en marchant) un plot et le ramène à son équipe respective pour laisser partir son partenaire qui ira à son tour chercher un plot et ainsi de suite (relai). - La situation prend fin quand le joueur d'une des 2 équipes ramène le dernier plot. Consignes de sécurité : Ne pas courir. Décomposition du temps : - Entre les relais un temps de pause de 2 -3 minutes. - 3 passages par personne/relais
Schémas Équipe :  Plot :  Animateur: 	<u>Schéma 1 :</u>  <u>Schéma 2 :</u> Complexification  <u>Schéma 2 :</u> Point des plots (peut évoluer de manière différente). 1 point   2 points 

Catalogue Endurance

	3 points  4 points  -1 point 
Critères de réussite (but)	Ramasser un maximum de plots par rapport à l'équipe adverse.
Aide à la réalisation	Penser à sa position quand on ramasse le plot, on se sert de ces jambes, on descend le dos droit.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Mettre moins de plots. - Réduire la distance de marche. Complexifications : - On attribue des points à un ou plusieurs couleurs de plots (schéma 2). - Mettre plus de plots. - Éloigner les plots. - Mettre une limite de temps.
Matériels	Plots de différentes couleurs.
Mots clés*	Equipe Mémoire Endurance Respiration

Catalogue Endurance

Exercice n°15 Date : 04/04/2018 EAPA : Sarah	Le relais « pendu »
Objectifs	- Améliorer l'endurance. - Améliorer la coopération et le travail en équipe.
Temps	Temps total de l'exercice : 30 min
Consignes	Organisation spatiale : La ½ d'un terrain de basket. Consignes principales (numéroter les différentes parties) : - Le but du jeu est de deviner le mot sélectionné par l'arbitre à l'aide des lettres disponibles - L'équipe qui trouve le mot le plus rapidement gagne. Consignes de respiration : Souffler pendant l'effort. Déroulement : - Répartir les participants en équipe de 5 personnes (max). Distribuer toutes les lettres de l'alphabet à chaque équipe soit 26 lettres au total (pas de doublons). - Une personne par équipe est désignée comme arbitre d'une équipe adverse. L'EAPA donne le mot à trouver de chaque équipe aux arbitres. L'EAPA précise aux équipes à quel thème renvoi le mot (maison, fleur, animaux, ...). Le mot à trouver étant composé de 6 à 7 lettres. - Au « top » de l'EAPA une personne de chaque équipe part avec une lettre pour disposer sur le « plateau de jeu » situé au milieu du terrain de basket le plus rapidement possible (en marchant). Il pose la lettre à l'emplacement souhaité. C'est l'arbitre qui précise si l'emplacement de la lettre est bon. Si c'est le cas l'arbitre colle la lettre sur le plateau. Si la lettre est bonne mais quelle est mal positionnée il doit le préciser au joueur. Si la lettre ne fait pas parti du mot alors le joueur laisse la lettre à côté du plateau de jeu. - Ensuite le joueur repart dans son camp passer le relai et donne des indications à son équipe pour éventuellement choisir la bonne lettre à déposer. Consignes de sécurité : Ne pas courir. Décomposition du temps : - Entre les relais un temps de pause de 2 -3 minutes. - 3 manches
Schéma ☐ Plateau : ☐ Equipe/camp : ☐ Arbitre :  Marche seuil :  	
Critères de réussite (but)	Réussir à trouver le mot.

Catalogue Endurance

Aide à la réalisation	Communiquer +++ au sein de l'équipe pour ne pas repositionner la lettre au même endroit qu'un de ses partenaires. Attention au choix des mots (il ne faut pas des mots où les lettres sont en doublon).
Evolutions/ Variables	Simplifications : - raccourcir la distance entre le camp et le plateau de jeu. - raccourcir le mot et/ou positionner une lettre sur le plateau de jeu. Complexifications : - Allonger la distance de marche - Proposer un mot plus long
Matériels	Plots / lettres de l'alphabet / chaise ou banc pour positionner le plateau / le plateau (feuille A4 avec des traits pour représenter l'endroit où coller les lettres) / scotch ou pâte à fixe (pour coller les lettres).
Mots clés*	Equipe Jeux Endurance Choisissez un élément.

The logo for Air+r, with 'Air' in blue and '+r' in orange. A small grey sphere is positioned above the 'i' in 'Air'.

Air+r

Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation

Réseau Air+r
Espace Henri Bertin Sans
59 rue de Fes - Bat C
34080 Montpellier

www.airplusr.com
contact@airplusr.com