

## Séances 9-10 : préparation de séquences vidéo

### CONSIGNES

Les séances 9 et 10 de la méthode «**Oblomov : bouger, jouer, créer**» ont pour objectif de permettre aux élèves de créer eux-mêmes leurs propres séquences d'exercices HIIT contextualisés. Par groupe de 4 ou 5 élèves, ils devront proposer 5 exercices HIIT mis en scène dans le contexte de leur choix. Ces séquences d'exercice dureront 30 secondes entrecoupées de périodes de récupération de 30 secondes. Les productions personnelles scénarisées, une fois finalisées, seront filmées. L'intervenant réalisera un montage des différents extraits vidéos.

### ORGANISATION

Les élèves sont répartis par groupes de 4 ou 5 par l'intervenant. Chaque groupe travaille librement à la création des séquences d'exercices scénarisées, bénéficiant de la présence et des conseils de l'intervenant. Pour la réalisation des productions, il est impératif de respecter certains critères :

- 5 exercices au choix
- Durée de chaque exercice = 30 secondes
- Durée de chaque récupération = 30 secondes
- Mise en scène des exercices et de la récupération
- Originalité et créativité

Les groupes choisissent leur propre contexte et travaillent de manière indépendante. Quand la séquence d'exercice est réalisée et avalisée par l'intervenant, les enfants sont invités à procéder à l'enregistrement vidéo avec l'enseignant (durée = 5 minutes).

### OBJECTIF DE L'ENSEIGNANT

Rappeler le principe d'alternance au niveau des groupes musculaires sollicités (membres inférieur-tronc-membres supérieurs) et le principe d'alternance entre les périodes d'exercice et de repos. Lorsque toutes les séances seront filmées, le rôle de l'enseignant est de créer un montage vidéo (assembler les différentes séances) à l'aide de l'outil proposé lors de la formation (ou l'un de son choix). Un doublage son est évidemment un plus.

### OUTIL À DISPOSITION DES ÉLÈVES

En annexe se trouvent deux fiches à distribuer à chaque groupe d'élèves :

- ✓ 1 fiche récapitulative avec les exercices HIIT et les différents principes à respecter.
- ✓ 1 fiche sur laquelle les élèves devront décrire leur séquence d'exercices HIIT contextualisés.

Les fiches complétées par les élèves et les productions vidéos finales (pour ces dernières, merci de nommer les fichiers en respectant le modèle suivant : **oblomov\_nomdelecole\_groupe\_n** où 'nomdelecole' est remplacé par le nom de l'école et 'n' par le numéro de chaque groupe) 😊

# FICHE EXERCICES HIIT ET PRINCIPES À RESPECTER

---

## MEMBRES SUPÉRIEURS

Pompe sur genoux  
Dips  
Burpees (poser la poitrine au sol)  
Demi-Burpees sans la pompe  
L'oiseau

## MEMBRES INFÉRIEURS

Montée de genoux  
Patineur  
Fentes  
Fentes sautées  
Squat  
Jump squat  
Jumping Jack  
Sauts groupés  
Extension jambes fléchis  
(chute faciale + sur les genoux)  
Chaise  
Relever bassin  
Mountain climber  
Levées jambes sur le côté (petit chien)

## TRONC

Gainage de twist :  
planche tronc fixe → bassin qui tourne  
Mountain climber → chute faciale  
et on ramène les genoux  
Gainage dynamique (lever-descendre)  
Gainage  
Superman  
Relever bassin  
Abdominaux  
Abdominaux essuie-glace  
(jambes tendues en l'air)  
Abdominaux croisés  
Levées jambes sur le côté (petit chien)  
Sit-ups  
V-ups

### 1. Respecter le principe d'alternance

- Exercice 1 : Membres supérieurs
- Exercice 2 : Tronc
- Exercice 3 : Membres inférieurs
- ...

### 2. Respecter les temps de repos! Minimum 30 secondes

### 3. Respecter le temps des exercices! Maximum 30 secondes / exercice



# NOTRE SÉQUENCE D'EXERCICES HIIT CONTEXTUALISÉS

École : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Codes secrets des membres du groupe :   /     /     /     /     /   \_\_\_\_\_

Thème général de notre séquence (au départ de l'histoire) : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

-> Pour chaque exercice et temps de repos, décrivez ce qu'il se passe dans votre histoire et les exercices/mouvements à réaliser par les élèves :

<b>Exercice 1</b> <b>30 sec.</b>	<b>Repos 1</b> <b>30 sec.</b>	<b>Exercice 2</b> <b>30 sec.</b>	<b>Repos 2</b> <b>30 sec.</b>	<b>Exercice 3</b> <b>30 sec.</b>	<b>Repos 3</b> <b>30 sec.</b>	<b>Exercice 4</b> <b>30 sec.</b>	<b>Repos 4</b> <b>30 sec.</b>	<b>Exercice 5</b> <b>30 sec.</b>	<b>Repos 5</b> <b>30 sec.</b>
Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :	Ce qu'il se passe :
L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :	L'exercice / mouvement à réaliser :