

# ENTRAÎNE-TOI !

## TYPE DE FICHE : FICHE ACTIVITÉ

Objectifs et intentions de la fiche : Cette fiche propose un plan pour s'entraîner et réussir à atteindre un objectif. Elle est utile en sport, mais peut s'appliquer à toutes les disciplines. C'est une manière de faire progresser un élève en le faisant travailler pour lui-même, pour sa propre réussite.

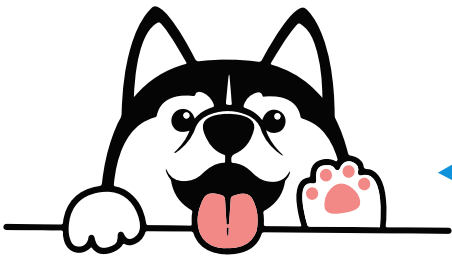
## LE LIEN AVEC LES OBJECTIFS DU DÉVELOPPEMENT DURABLE (ODD)



## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

EPS, SVT

# RÉALISER DES ENTRAÎNEMENTS POUR PARVENIR À UN RÉSULTAT



Tu veux devenir aussi fort que moi ? Le secret ? Il n'y en a pas ! Il faut s'entraîner, encore et encore ! C'est comme ça qu'on progresse. Voilà comment tu peux faire !

Dans cette activité tu vas expérimenter l'intérêt de l'entraînement sur un sujet qui te plaît et te motive personnellement. Pas besoin que ce soit du sport. On peut s'entraîner pour toute sorte de chose, pour atteindre toute sorte d'objectifs.

Pour y arriver je te propose le plan suivant, mais tu peux l'adapter et le modifier.

## 1 CHOISIR LA DISCIPLINE, LA PARTIE DE TA VIE OÙ TU VEUX PROGRESSER

Le sport, la musique, le dessin, les mathématiques, le français, le chant, la danse...  
**tout est possible.**

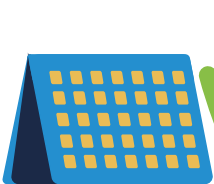


## 2 CHOISIR UN OBJECTIF ATTEIGNABLE

Cela peut être courir le 60 mètres en essayant de gagner 1 seconde sur ton temps de base, savoir jouer un morceau simple au piano, réussir des opérations simples de tête en mathématique, apprendre un texte par cœur...

## 3 T'ENGAGER AUPRÈS DE LA CLASSE, DE TA FAMILLE OU TES COPAINS À L'ATTEINDRE DANS UN TEMPS ASSEZ COURT

Vérifie avec des adultes et tes amis si c'est **réaliste** comme objectif. Si besoin choisis un objectif plus simple.



## 4 METTRE EN PLACE UN RÉTROPLANNING

Tous les jours tu consacreras **un peu de temps** à cet objectif. Pas besoin de beaucoup de temps entre 10 min et 30 min maximum. Si possible essaye de choisir **toujours la même heure**.

## 5 PRÉVOIR LA FEUILLE DE ROUTE DES SÉANCES

Il faut un peu de **méthode**. On commence souvent par un échauffement, même en mathématique. Ensuite tu répètes **plusieurs fois** l'exercice que tu veux réussir ou tu travailles sur un point particulier de celui-ci.



## 6 SE LANCER



Il faut que tu respectes ton **planning**, c'est un rendez-vous avec toi-même que tu as. Si tu as du mal à commencer tu peux utiliser la **règle des « 5 minutes »** L'idée c'est que tu commences et que tu essayes d'avancer pendant au moins 5 minutes (chronomètre toi !)

## 7 AFFICHER SA RÉUSSITE

Bien sûr, pour terminer cette séquence il faut que tu **montres que tu as réussi ton défi** à ta famille, tes amis ou ta classe. C'est important, tu fais ça pour toi, mais le montrer aux autres c'est prouver que tu as réussi. Montre ça à des gens **bienveillants** qui ne vont pas te juger, qui vont t'**encourager** et te **féliciter**.



## 8 ET BIEN MAINTENANT TU CONNAIS LA MÉTHODE !

Tu peux démarrer une nouvelle session en **changeant d'objectif**. Tu peux **améliorer ta performance**. Si tu voulais courir le 100 mètres en moins de 20 secondes tente de réussir en moins de 19 secondes. Si tu voulais apprendre un petit texte en anglais augmente la taille de celui-ci.

Tu peux appliquer cette méthode à tout ce que tu veux réaliser. C'est très puissant si tu respectes les règles : objectif réaliste, s'engager, régularité, bienveillance (de ta part et de la part des autres), petits pas (augmenter doucement la difficulté de tes objectifs)

## CONSEILS POUR LES ÉLÈVES

Voici quelques conseils supplémentaires qu'on peut donner aux élèves pour les aider à **réaliser leur objectif**.

**Étape 1 : Choisir sa discipline, la partie de ta vie où tu veux progresser**, choisis aussi quelqu'un d'expérimenté pour t'aider. Un regard extérieur est très important pour éviter les erreurs. Les encouragements également sont indispensables pour progresser. Et pour monter son programme c'est plus facile d'en parler avec quelqu'un.

**Étape 2 : Choisir un objectif atteignable**, tu ne seras pas Usain Bolt du jour au lendemain !

**Étape 5 : Prévoir la feuille de route des séances.** Dans certains cas, lors des exercices préparatoires, les échauffements sont indispensables. On ne court pas un 100 mètres sans échauffement ! Cela permet de ne pas se blesser et d'être plus performant.

Tu peux aussi **te concentrer sur un point** que tu veux perfectionner particulièrement. Par exemple, en course, travailler le départ en répétant des débuts de course sur 20 m pour travailler ton temps de réaction, ta prise de vitesse. Pour une poésie tu commences par une strophe, une mesure plus difficile à jouer en musique que tu répètes de manière plus lente puis que tu accélères quand tu réussis...

L'important n'est pas d'avoir un programme parfait, **l'important c'est d'avoir une idée de ce que tu vas faire pour pouvoir t'y mettre**. Tu pourras toujours modifier ton programme. Si c'est trop facile et que tu t'ennuies, vas plus loin, fait des choses plus difficiles. Si au contraire tu te rends compte que c'est vraiment trop difficile, réalise des choses plus simples, **sois bienveillant avec toi-même**.

**Étape 6 : Se lancer**, la règle des 5 minutes. En général tu verras qu'après 5 minutes tu auras envie de continuer. Si tu n'y arrives pas peut-être faut-il que tu changes d'objectif, celui que tu as choisi ne te tient pas assez à cœur. Il faut aussi que tu sois régulier, c'est très important. **Ton cerveau aime les rituels et la régularité**.

**Étape 7 : Afficher sa réussite**, évite les gens qui vont te juger, te dire : « C'est bien, mais tu aurais dû faire comme ceci ou comme cela ». Ce n'est pas toujours simple à trouver, mais c'est important cela t'aide à construire de la confiance. Si besoin va voir un ou une camarade sympathique (même si ce n'est pas ton copain ou ta copine) et demande-lui si tu peux lui montrer le résultat de ton entraînement.

### QUELQUES IDÉES D'OBJECTIFS

Voici **quelques idées d'objectifs** par discipline que vous pouvez proposer aux élèves. Cela peut être une manière de présenter des exercices en focalisant le message sur la réalisation que cela va apporter à l'élève.

#### Sport

Courir une distance pendant un temps défini plus ou moins long.  
Apprendre un geste technique (saut en hauteur, nager le crawl, dribler, jongler avec une, deux, puis trois balles...).

#### Dessin

Réaliser un paysage imaginaire.  
Réaliser le portrait d'un-e ami-e.

#### Mathématiques

Calcul mental : additionner (multiplier, soustraire ou diviser) des nombres à 2 chiffres (ou 3 ou 4 selon ton niveau).

#### Langues

Apprendre un texte par cœur.  
Écrire un texte sur un sujet qui t'intéresse.

#### Musique

Apprendre une chanson par cœur et la chanter.  
Si tu as un instrument de musique à la maison, apprendre un petit morceau.  
Écrire une chanson.

#### Français

Apprendre une poésie.  
Apprendre une règle de grammaire qui te résiste depuis longtemps.

#### Histoire

Apprendre quelques dates par cœur.

#### Géographie

Réaliser un schéma propre.

