

Atelier Lauriers de JCC – Crossfit Memory

1. Rituel d'introduction (5') :

- Travail de respiration en « Cohérence cardiaque » (1')
https://youtu.be/dGJKzyKHKUE?si=Zk_zgjtX8_gZyur7
- Dans quel état émotionnel êtes-vous ? Plutôt ouvert ou fermé ?

2. Rentrée dans l'atelier (5') :

Rappeler aux élèves les compétences mobilisées, le contexte, le but de l'atelier et les attentes pour bien apprendre (attention, écoute, respect, engagement...)

3. Déroulé de l'atelier (55') :

- Les élèves se mettent en binômes puis doivent se trouver 2 autres binômes pour former une équipe de 6 à laquelle on va attribuer une couleur (dé).
- Tirage au sort de l'adversaire (le déterminera la couleur de l'équipe adverse) => duels.
- ⇒ **Temps de lecture (10')** : 1 fiche d'info (sur un évènement marquant de l'Histoire des JO en anglais) par binôme qu'il doit lire et comprendre (Coopération : les autres membres de l'équipe peuvent aider à la compréhension).
- ⇒ **Crossfit (20'' d'effort / 40'' de Memory) :**
 - à partir de la fiche « Crossfit des prénoms », l'équipe se met d'accord sur un prénom dont chaque lettre représente un mouvement (20'')
 - rotation après rotation, un membre de l'équipe retourne les cartes Memory et peut bénéficier de l'aide de ses camarades si besoin (40'')
- ⇒ A la fin du parcours, chaque équipe doit reconstituer la phrase résumant l'évènement marquant des JO.
- ⇒ Si le temps : refaire la même chose avec un autre évènement.

4. Retour au calme / Point sur l'état émotionnel (5') :

- ⇒ Dans quel état êtes-vous à la fin de cet atelier ? Que ressentez-vous ?

5. Retour sur l'expérience (15') :

- ⇒ Remplir le livret (ressenti, évolution des émotions...)

6. Remise des Lauriers (5') :

- ⇒ pour chaque élève de l'équipe la plus méritante selon les critères des valeurs olympiques (amitié, respect, excellence).