

Bouger en respectant la distanciation physique :

Le WOD (Workout of the Day) en EPS

Présentation

Le « WOD », qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une méthode de travail issue du Cross Fit. Elle consiste à **enchaîner une série d'exercices de type fitness** sollicitant à la fois **des capacités musculaires et cardiovasculaires** dans un temps restreint. Les exercices sont réalisés à haute voire très haute intensité, sans récupération et peuvent nécessiter du matériel spécifique.

Le WOD scolaire

Le principe reste le même, à savoir **l'enchaînement d'exercices adaptés aux élèves** dans un temps restreint. Cependant, l'intensité sera plus basse (qui permet de réaliser les exercices sans s'arrêter) et **la réalisation se fera sans matériel**.

Le respect de la sécurité (position du dos) et la qualité des mouvements (coordination) constitueront les principaux critères de réussite.

Exemple d'un WOD réalisé en classe (avant protocole sanitaire)

<https://www.youtube.com/watch?v=RUXgFdRb8MU>

Niveaux

Les éléments présentés ci-dessous sont principalement orientés pour un public de cycle 2-3.

Objectifs

- Rompre avec la position statique.
- Orienter l'activité physique en vue de la connaissance, de l'entretien de soi.
- Faire partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.

Compétences

- Prendre goût à l'effort.
- Acquérir des savoirs pour entretenir sa santé (bénéfices de l'activité, organisation) en maintenant/développant des capacités athlétiques.
- Assumer un rôle, des responsabilités dans le respect des règles.

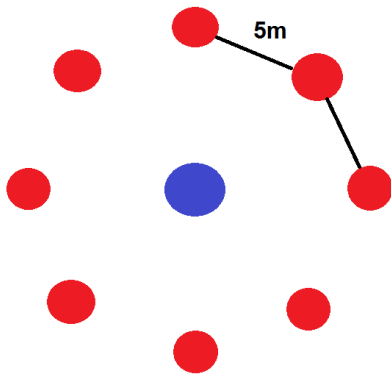
Champs d'apprentissage

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.
- Adapter ses déplacements à des environnements variés.

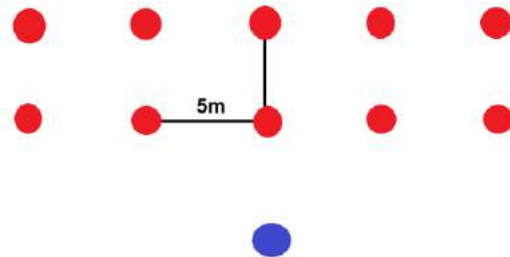
Organisation spatiale

L'activité doit se dérouler à l'extérieur, si possible sur une surface « amortissante » (herbe). Afin de respecter la distanciation physique et en accord avec certaines

recommandations pour la pratique physique, il est proposé de placer les élèves à 5 mètres les uns des autres (marquage au sol, cerceau).



Organisation en cercle (effectif réduit, 6 à 8 élèves)



Organisation en ligne (effectif de 8 à 12 élèves)

La séance

La séance peut être constituée, selon les besoins, de 5 phases : **une phase de présentation** - **une phase d'échauffement** – **une phase d'activité (le WOD)** – **une phase de retour au calme** – **une phase de bilan.**

a) La phase de présentation

L'organisation de la séance, les exercices du WOD seront présentés en classe en amont de la séance. Un affichage mobile est envisageable pour permettre aux élèves de se repérer plus facilement (cf outils proposés en fin de document).

b) L'échauffement

-**Mobilisation articulaire** (sur place) : des chevilles aux poignées, en passant par le dos, la nuque.

-**Réveil cardiovasculaire et mobilisation des différentes chaînes musculaires** : activité plus dynamique avec déplacements autour du marquage au sol. Variation des

modes de déplacements (gorille, grenouille, vers de terre, canard), variation de l'amplitude (grand/petit), variation de la fréquence (lent/vite)...

-Répétition des exercices effectués dans le WOD à venir : cela permet de vérifier les bonnes positions et de rectifier en cas de besoin.

c) La phase d'activité (le WOD)

Si l'on possède une enceinte portable et un téléphone portable, il est possible d'utiliser un support musical adapté qui accompagne l'activité.

Le WOD se compose d'une série d'exercices répétée plusieurs fois (tours).

-Les exercices (répertoire d'exercices dans les outils en fin de document):

Ils doivent être variés (différentes chaînes musculaires, alternance renforcement statique, dynamique, sollicitation cardio-vasculaire).

-La série :

Elle est composée de 4 à 6 exercices (15 à 30 secondes chacun en articulant renforcement musculaire-exercice cardiovasculaire) à enchaîner sans repos ou avec une récupération courte (10s, permettant d'annoncer si besoin l'exercice suivant).

-Le nombre de tours (ou répétitions) :

Chaque série peut être réalisée de 2 à 5 fois de suite, en limitant les repos. Plusieurs tours peuvent être envisageables.

Exemples de WOD

-Avec élève de 7 ans

<https://youtu.be/mr3SNXPI2Zs>

-CPC EPS

<https://youtu.be/LnPF7IFxb6g>

d) Le retour au calme

-Des exercices d'étirement sont envisageables (position du canard, fente).

-Les activités corporelles de bien-être ont leur place ici pour remobiliser les articulations et la respiration: respiration profonde, empreinte du corps dans le sable, « saule pleureur », gymnastique lente...

e) Le bilan

Pour clore la séance, un bilan permettra d'expliciter les réussites, les difficultés et d'orienter les échanges vers les bienfaits de l'activité. Selon les retours, des évolutions

pourront être proposées favorisant une individualisation du parcours, pour des élèves de cycle 3 notamment (auto-construction du WOD).

Si la séance correspond à la découverte d'un nouveau WOD, les phases de présentation et de bilan seront nécessaires. La durée sera donc plus importante (25 à 30 minutes dont au moins 50% d'activité motrice individuelle).

Pour un WOD connu et pour rompre facilement avec la position statique en classe, la séance pourra se limiter à 15 minutes avec presque 100% d'activité motrice individuelle (échauffement, WOD, retour au calme).

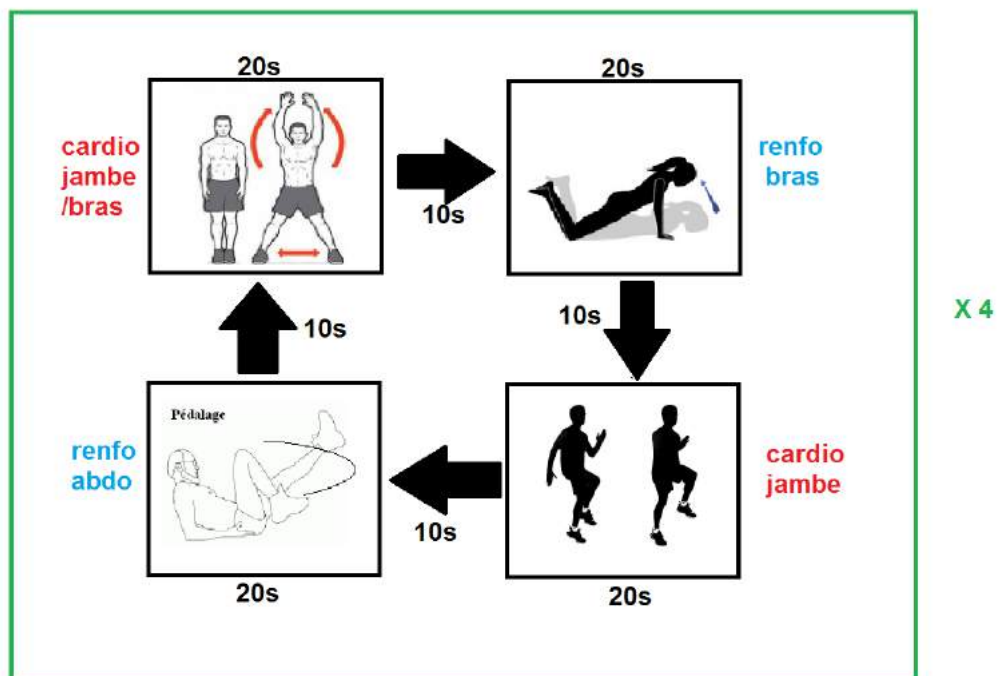
La séquence

a) Programmation (qualité et quantité)

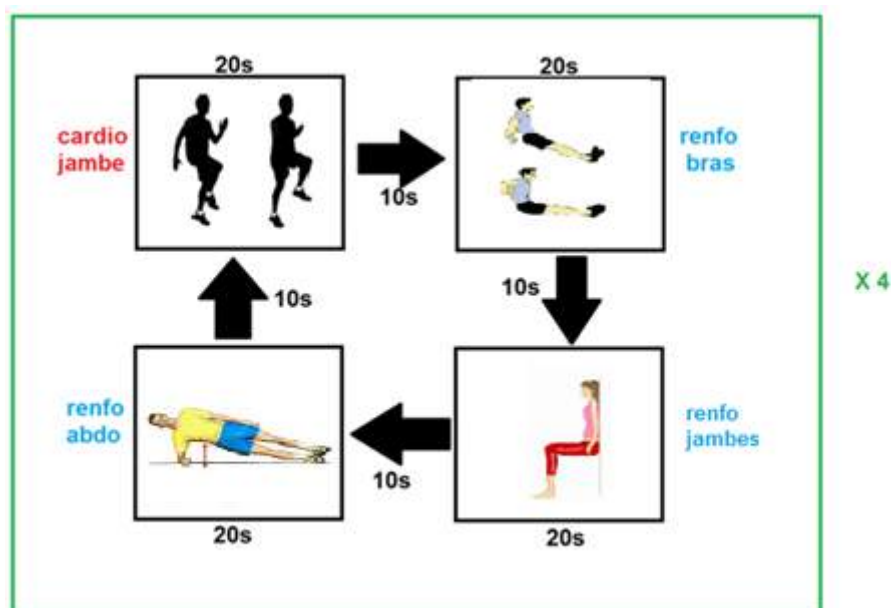
Selon l'accès aux espaces extérieurs, il est possible de proposer une pratique quotidienne. **Un même WOD peut être répété plusieurs fois** (deux fois par jour ou deux fois par semaine). **Cependant, pour éviter la monotonie, le WOD doit évoluer (principe de variance).** La répartition doit permettre **de travailler les principaux groupes musculaires (tronc, jambes, bras) et proposer une sollicitation cardiovasculaire.**

Exemple de répartition sur la semaine

WOD lundi/mardi



WOD jeudi/vendredi



Pour que les effets de l'activité soient significatifs, la séquence doit comporter au moins 10 séances. Cela implique de programmer l'activité sur au moins 3 semaines selon l'organisation hebdomadaire choisie (3 à 4 séances par semaine). S'il y a une alternance avec d'autres pratiques (par exemple 2 séances avec WOD et 2 séances d'une autre activité comme la danse), la programmation peut se faire sur la période.

b) Progression

En début de séquence, les principes organisateurs du WOD sont présentés (nombre d'exercices, durée, enchaînement, parties du corps travaillées, intérêt). Une attention particulière sera portée sur le respect des consignes et la sécurité (position du dos, intensité).

Une fois le principe compris et appliqué, et si les conditions de sécurité le permettent, la difficulté du WOD pourra évoluer en fonction :

- du nombre d'exercices à enchaîner (4 à 6) ;
- du niveau de difficulté des exercices ;
- de la durée de chaque exercice (20 à 30s);
- du nombre de tours (2 à 5) ;
- du temps alloué à la récupération...

Pour les élèves de cycle 3, il est possible d'envisager une individualisation des WOD une fois le principe compris (après 4/5 séances). Chaque élève pourra ainsi construire et nommer son WOD à partir du cadre défini (nombre d'exercices et durée) et le faire vivre à la classe (position du « coach »). Pour les élèves de cycle 2, la construction individuelle du WOD n'est pas envisagée. Cependant, une construction collective en classe est possible tout comme la tenue du rôle de « coach » par un élève avec appui de l'enseignant.

Répertoire d'exercices

Le répertoire n'est pas exhaustif. De nombreux exercices peuvent faire l'objet d'évolution.

a) Renforcement abdominaux/dorsaux/fessiers

Gainage (statique)

planche
ventrale



1



2



3

planche
costale



1



2



3

planche
dorsale



1



2



3



4



5

Dynamique



Abdominaux avec pédalage



"L'araignée"

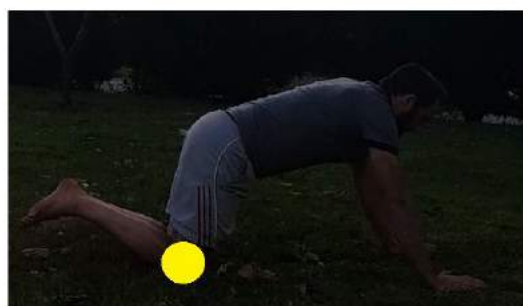


← déplacement vers l'avant, vers l'arrière
vers la gauche, vers la droite →

b) Renforcement bras
Dynamique



POMPE CONTRE UN SUPPORT VERTICAL

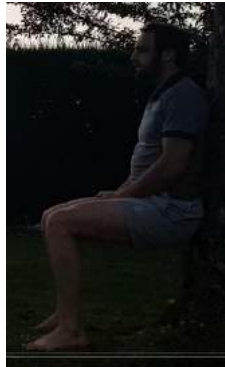


POMPE appui sur les genoux



DIPS

c) Renforcement jambes
Statique



Chaise (contre un mur)

Dynamique



« Squat »

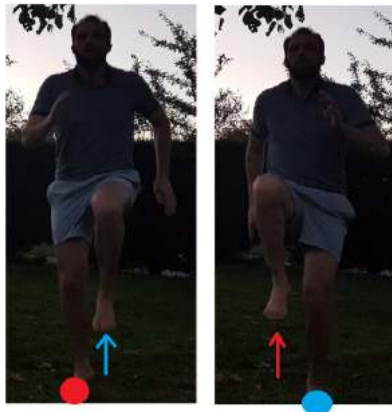


Fentes avant

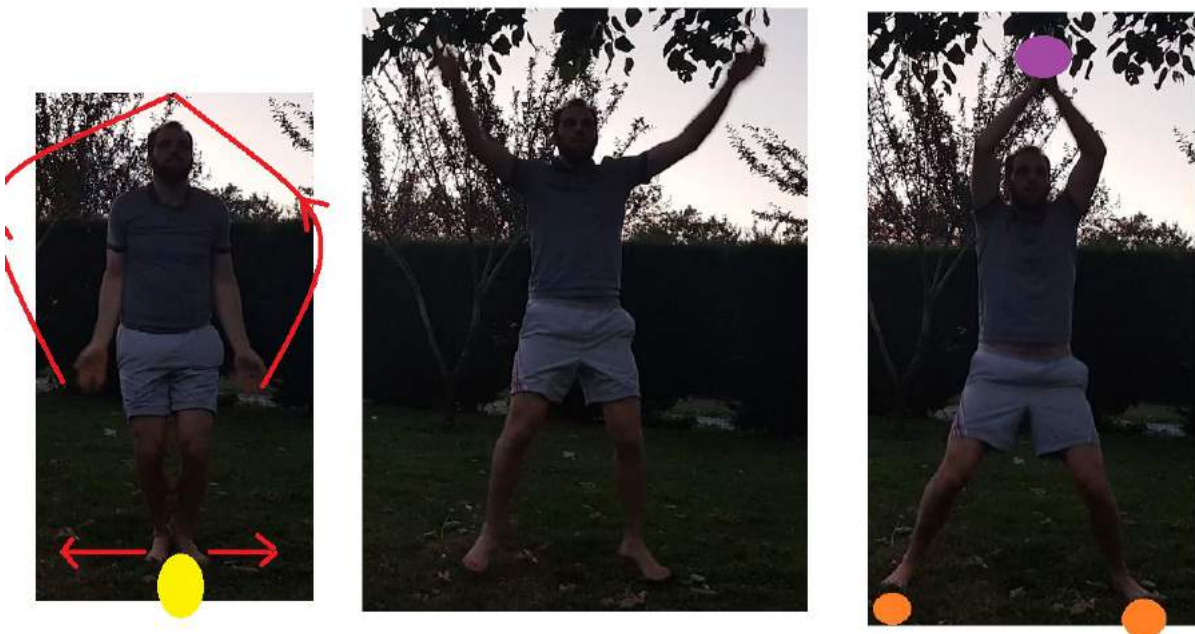


Fentes avant et arrière

d) Exercices « cardio » / complets



Montées de genoux



« Jumping Jack »



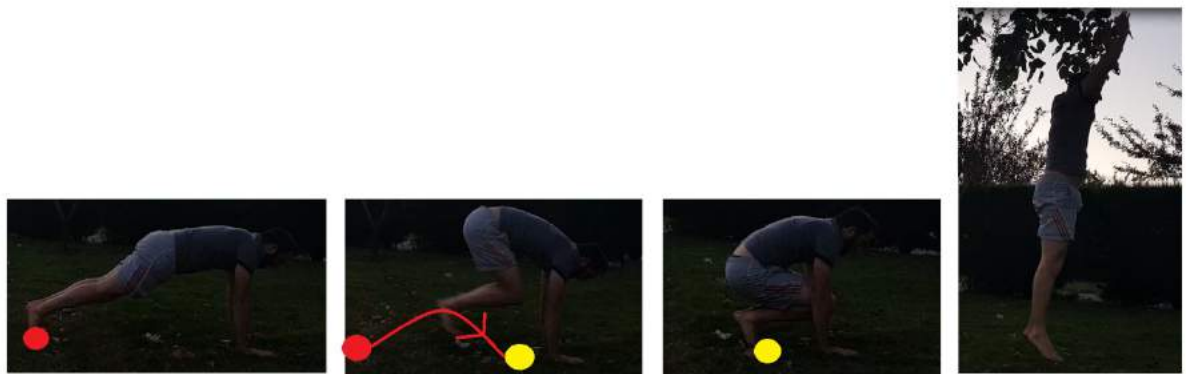
« Air boxing »



« Mountain climbers »



Vers le "burpee"

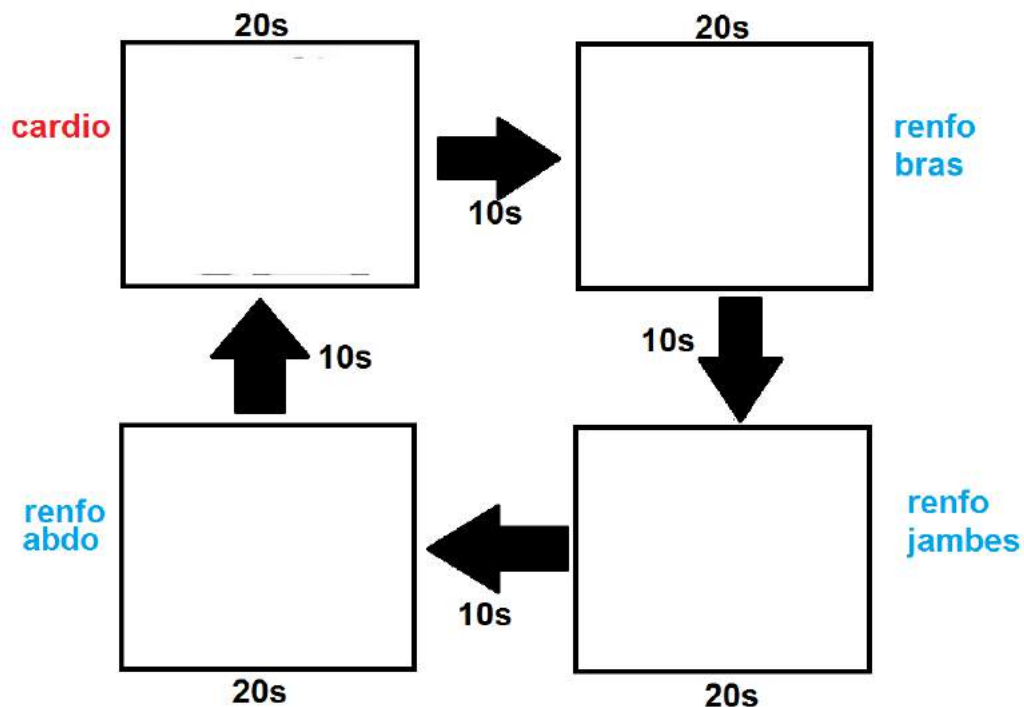


"BURPEE"

WOD vierge

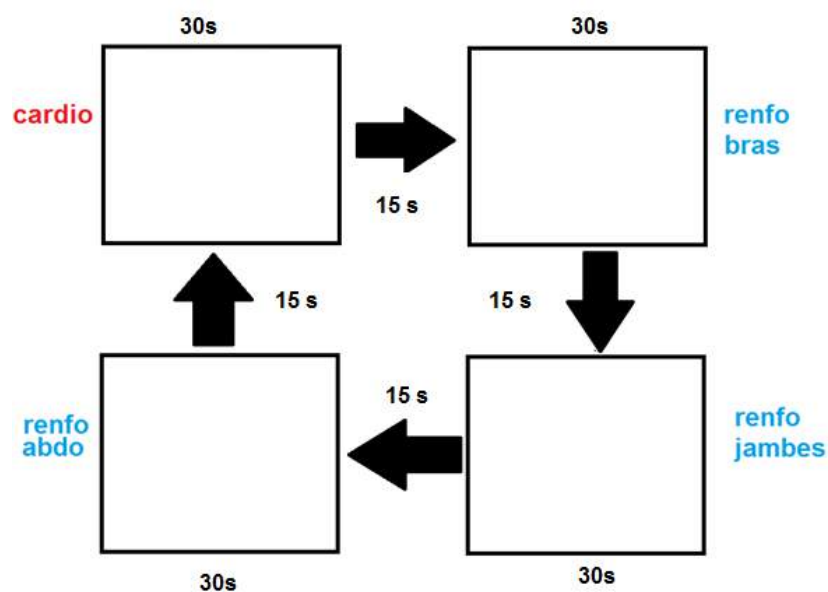
- a) Exemple d'outil permettant de construire le WOD à partir de la musique « Tabata »
<https://www.youtube.com/watch?v=DvoczJhDpRc>

→ 4 exercices de 20 secondes avec 10 secondes de récupération. Il permet de prévoir sur la séance différents types d'exercice (renforcement des différentes parties du corps, sollicitation cardio-vasculaire).



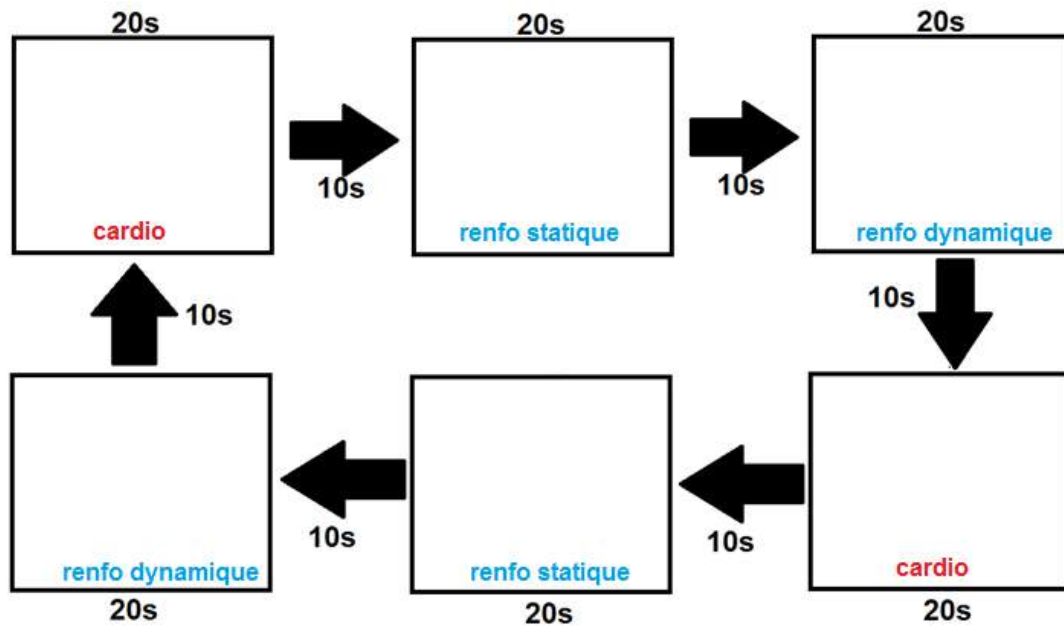
b) Exemple d'outil permettant de construire un WOD à partir de la musique
<https://www.youtube.com/watch?v=AHjclIo7QEc> .

→ 4 exercices de 30 secondes avec 15 secondes de récupération. Il permet de prévoir sur la séance différents types d'exercice (renforcement des différentes parties du corps, sollicitation cardio-vasculaire).



c) Exemple d'outil pour une série de 6 exercices.

Articulation autour des exercices (alternance cardio/renforcement statique/renforcement dynamique)



Ressources

-*Et pourquoi pas des WOD en EPS*, Matthias Joutet et Mickaël Trichard, revue EPS n°370

-*Pratiques corporelles de bien-être – Mieux apprendre à l'école – Mieux gérer sa classe*, coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, éditions EPS