

Un mental au top

Documents de travail



Atelier 5 – Coordination et temps de réaction

Mode de travail:	Par deux
Durée de l'atelier:	Env. 20 minutes
Matériel:	De quoi prendre des notes, év. un mètre ruban, tablette / ordinateur portable, vélo et casque



Tour de chauffe:

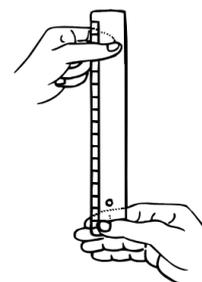


Choisissez au moins deux exercices d'échauffement et faites-les ensemble.

Rattrape la règle!

Un ou une élève pose l'avant-bras sur la table en laissant dépasser sa main du rebord. Son binôme tient une règle à la verticale. Le bout de la règle arrive juste au-dessus du bord de la main. La règle est lâchée sans prévenir et doit être rattrapée le plus vite possible.

Qui réagira le plus rapidement? La graduation en centimètres permet de déterminer la vitesse de réaction.



Coordination en miroir

Asseyez-vous par deux en face-à-face. Chaque élève est le miroir de l'autre. Autrement dit, tous les mouvements doivent être reproduits à l'envers. Si quelqu'un se gratte le nez avec la main gauche, son miroir doit l'imiter avec la droite.

L'exercice est moins simple qu'il n'en a l'air...

Antonymes

Un ou une élève donne un adjectif. Le but du jeu est de répondre le plus vite possible par un antonyme (mot de sens contraire).

Exemples: chaud – froid, haut – bas, rapide – lent

Plus les adjectifs choisis sont insolites, plus l'exercice est difficile.

Un mental au top

Documents de travail



Exercices – Coordination et réaction dans la circulation routière

1) Calculer et analyser la distance de freinage

La distance d'arrêt résulte de la distance de freinage et de la distance de réaction. Autrement dit, plus tu peux réagir rapidement et plus tu roules lentement, plus ta distance d'arrêt est courte.



À l'aide d'un calculateur en ligne (p. ex. <https://www.translatorscafe.com/unit-converter/fr-FR/calculator/car-stopping-distance/>), calculez la distance de freinage à différentes vitesses à vélo, à scooter ou à moto.

Pour vous faire une idée des distances parcourues entre le freinage et l'arrêt complet, mesurez à présent cette distance dans le couloir de l'école ou dans la cour de récréation.

2) Quand la réactivité et la coordination sont-elles importantes?

La réactivité et la coordination sont des aptitudes importantes dans la circulation routière.

À défaut, un danger est vite arrivé. Dans quelles situations concrètes votre réactivité et votre coordination ont-elles été bienvenues?



Citez des expériences personnelles au cours desquelles la réaction et la coordination ont joué un rôle important.

3) Coordination à vélo

La pratique du vélo nécessite une bonne maîtrise et de l'habileté. Entraînez-vous avec les exercices suivants:



- À l'arrêt, rester en équilibre le plus longtemps possible sur le vélo (assis ou debout sur les pédales). Qui tiendra le plus longtemps?
- Parcourir une distance donnée dans un temps préalablement défini. Qui s'approchera le plus du temps cible?
- Parcourir le plus lentement possible une distance donnée. Qui roulera le plus lentement?
- Reproduire exactement une forme donnée (un 8 p. ex.). Qui roulera avec le plus de précision?