



Barres parallèles et caisson



L'installation des engins est parfois difficile. ***Pourquoi ne pas laisser plusieurs périodes de suite un engin dans la salle?*** Il est possible de les utiliser de différentes manières et avec des élèves d'âges différents.

Barres parallèles et barres asymétriques



Se déplacer

- Apprendre à déplacer les barres en toute sécurité (pousser, tirer, avec corde à sauter, Δ aux pieds)
- Suivre un trajet entre les cônes ou sur les lignes au sol / Le camion est en panne
- Le train passe à la gare/ Circulation sous et entre les barres, se croiser en alternance, selon le feu (rouge -vert)

Se maintenir en équilibre, Grimper, Tourner (brochures 3)

- Traverser les barres parallèles, obliques ou asymétriques
 - en position assise
 - à 4 pattes (en avant, en arrière, de côté, le ventre en l'air)
 - debout
 - suspendu sous les barres (en avant, en arrière, de côté, ...)
- Tourner en avant et en arrière (de différentes façons)
 - Entre les barres
 - A une des barres, par dessus ou par dessous (différentes manières)
 - Montée du ventre avec les barres asymétriques (différentes manières)
 - Avec un tapis posé sur les barres :
 - départ à 4 pattes sur les barres, tourner en avant sur le tapis
 - départ couché sur le dos sur le tapis, tourner en arrière au bout des barres
 - Se maintenir la tête en bas (chauve-souris M3,b3,p24, position renversée)
- Balancer
 - Départ à 4 pattes balancer et poser les jambes devant les mains
 - En appui entre les barres
 - Sortir en avant, en arrière ; sortir après un balancer en avant, en arrière en posant un pied sur la barre, en arrière
 - Balancer suspendu à la barre haute
- Divers
 - Sauter de la barre : de la position en appui latéral / au bout des barres/ debout sur une ou deux barres
 - Franchir dans le sens de la largeur (piste d'obstacle)
 - En associant un caisson : pour monter ou descendre de différentes façons
 - En accrochant un banc : pour monter ou descendre de différentes façons

Jouer

- Jeux de poursuite où il faut se percher
- Utiliser les barres comme rempart lors d'une balle au chasseur
- Construire une cabane, jouer à cache-cache
- Utiliser les barres comme but de foot, de handball
- Se passer une balle par-dessus les barres (volley)
- Viser des objets accrochés aux barres

Caisson



Déplacer le caisson - Démonté le caisson

- Apprendre à déplacer et démonter le caisson en toute sécurité (frein à main)
- Déplacer le bus et suivre un trajet entre les cônes
- Les voitures : 2-3 él. dans 1 élément de caisson (retourné) se déplacer, se parquer sur la bonne ligne, ...

Se maintenir en équilibre, Grimper, Tourner (brochures 3)

- Grimper et descendre
 - Sauter en profondeur (varier les hauteurs)
 - Franchir : - latéralement le caisson
- passer dans les tunnels (éléments démontés)
- Marcher en équilibre
 - sur le bord d'un élément (debout, à 4 pattes en avant en arrière)
 - sur le dessus de caisson posé sur des ballons
- Tourner en avant
 - départ à genoux sur le dessus de caisson
 - sur le dessus du caisson
 - appui renversé puis roulade au sol : départ à plat ventre sur le caisson (Δ adapter la hauteur)
- Tourner en arrière
 - départ couché sur le dos sur le dessus de caisson posé au sol
 - départ couché sur le dos sur le caisson (Δ avec assurage)
- Divers
 - Accrocher un banc en oblique : pour monter ou descendre de différentes façons
 - Partir du caisson pour se balancer aux anneaux
 - Utiliser le dessus de caisson comme appel pour travailler le saut en longueur

Jouer

- Jeux de poursuite où il faut se percher
- Utiliser le caisson comme rempart lors d'une balle au chasseur
- Utiliser le caisson comme but de foot, de handball
- Se passer une balle par-dessus le caisson (volley)
- Viser : - des objets posés sur le caisson
 - dans le caisson
 - à travers un élément de caisson
 - contre un caisson tirer à l'aide de corde