


Thème :

Barre fixe (découverte et acrobaties)

CIN

Objectifs :	Matière :	Organisation, contrôle :
Découverte de la barre fixe		
Prendre conscience du poids de la barre	1. Porter le tapis sans toucher la barre 2. Lever la barre et la reposer sur le tapis sans bruit 3. Mettre le tapis entre les montants, y amener une barre et la déposer sans bruit sur le tapis	4-6 tapis, une barre sur chaque tapis Man 2, bro 3, p. 11
Collaborer pour monter une barre correctement	4. Apprendre à fixer la barre	Sous forme de concours (le dernier à la hauteur minimale)
Se familiariser à l'engin par le jeu	5. Traverser les barres (avec aide puis sans) 6. Lutte sur la barre 7. Remonter la barre (hauteur des hanches)	Par 2, prise au coude
Petites acrobaties à la barre fixe		
Aider son camarade	1. Le perroquet : appui sur la barre, jambes tendues 2. Les flashs font pencher la tête en avant -> tournique avant 3. Tourner en avant et se remettre à l'appui (avec aide) 4. La cloche (courir en av - en ar. sans lâcher la barre) 5. Les chauves-souris viennent se réfugier sous la barre (se mettre en boule sous la barre en suspension)	Man 2, bro 3, p. 11 Sourire pour la photo Aide des "infirmiers" Les infirmiers font "ding-dong"
Renforcer sa musculature	6. Le perroquet l'imite puis fait le coucou (crocher les jarrets sur la barre et se relever)	 "Coucou !" lorsque la tête est au-dessus des genoux
Vaincre ses craintes	7. Le perroquet est fatigué -> cochon pendu	Aide des "infirmiers" qui tiennent les jambes
RAC : Rangement du matériel sans faire de bruit		