

## Anneaux 1 et 2 P

Fiches 6-8 ans: 5-7-26-44 étiquette 2 (**découverte du foulard**)

### Objectifs :

Tenir ses anneaux avec le pouce en opposition, tenir son poids aux anneaux lors des exercices 10-11-12 puis gagner son corps.

Si tous les objectifs sont réussis : balancer aux anneaux.

### Mesures de sécurité:

- Chaîne: Vérifier que le maillon de la chaîne est bien fixé après le réglage des anneaux et que la barre de sécurité est refermée avant qu'un E. ne se suspende.
- Les enfants qui attendent se tiennent à une distance suffisante des anneaux. On peut mettre des bancs pour marquer la zone interdite ou faire attendre les enfants dans des cerceaux.
- Les E. doivent réussir à attendre patiemment leur tour à l'endroit prévu.
- Les pouces agissent comme des crochets. Ils sont à l'opposé des doigts. Voir ci-contre :
- Chaque enfant s'exerce pour son compte. Celui qui est fatigué s'arrête quand il veut.
- On peut tourner les boucles quand elles sont devenues glissantes à cause de la transpiration.
- **Seul les enfants qui peuvent faire les exercices n°10+11+12 peuvent se balancer.**
- Lâcher: L'élève lâche les anneaux seulement après avoir freiné auparavant en traînant les pieds joints au sol.



### Entraînement du balancer (si objectifs basiques atteints) :

o tendre le corps à la fin de chaque balancer

o les pas d'élan sont toujours au nombre de 2 et se font toujours sur le même rythme (ta-dam) que ce soit lors du balancer en avant ou en arrière. On peut déposer une marque sur le sol de chaque côté de la ligne qui est sous les anneaux pour que l'E. essaye de mettre un pied sur chaque marque (craie, moquette, caoutchouc de marquage....)




o freiner et **lâcher les anneaux à l'arrêt !**

### Rendement :

Il n'y a que 6 paires d'anneaux ( 4 à Cojonnex), il faut penser au rendement. 2 solutions :

- utiliser une paire d'anneaux pour 2. Chacun un anneau
- prévoir un chantier secondaire. (moi foulards)

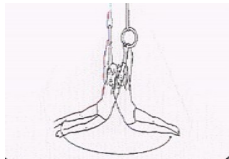
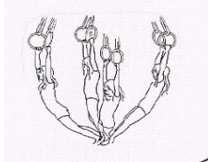
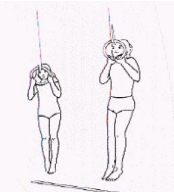


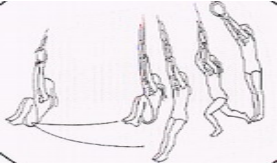


### Anneaux hauteur genoux :

1.	Se mettre debout sur les anneaux. Il y a la possibilité de mettre 2 E. par anneaux. Trouver le mouvement du corps qui permettra de balancer.	
2.	L'enfant se couche sur le dos sous les anneaux et se croche par les mains. Il se tire par les bras jusqu'à ce que la tête soit à hauteur des anneaux . Objectif : pouces à l'opposé ! GAINAGE !	
3.	Pieds crochés dans les anneaux, mains au sol, le corps en position d'appui facial. Marcher sur les mains en avant puis en arrière.	
4.	Debout, les 2 pieds dans les anneaux, essayer d'inverser les pieds (changer d'anneaux)	
5.	Debout, 2 élèves aux anneaux, chacun avec les 2 pieds dans un anneau, essayer d'inverser les positions	
6.	2 enfants sont debouts face à face dans les anneaux tout en bas et se balancent ensemble. Les pousser légèrement au départ	
7.	Anneaux tout en bas. Debout, pieds dans les anneaux, écarté puis serrer les jambes	
8.	<b>Randonnée aérienne :</b> Cet exercice combine escalade et équilibre. Les enfants doivent se frayer un chemin sur les anneaux sans mettre le pied à terre. Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans mettre le pied à terre.	

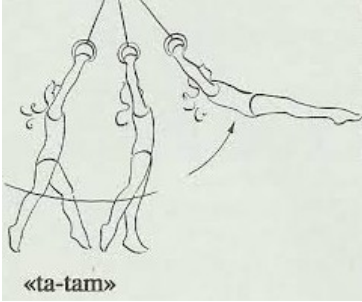

### Anneaux hauteur ventre:

9.	<b>Tournique en avant</b> (commencer par l'avant pour assurer la bonne hauteur des anneaux sinon on peut se faire mal aux épaules) puis en arrière à l'arrêt. <b>ATTENTION</b> avec tapis de protection dessous car tête en bas ! Les E. doivent prendre les anneaux devant eux puis en baissant la tête, passer les anneaux derrière (en écartant les bras). Ils poussent avec leurs jambes en montant les fesses et .... <b>YOUPIE ! .... culbutent en avant .</b> Puis ils tirent les genoux vers les oreilles...c'est dur pour les abdos et.... <b>YOUPIE ! .... culbutent en arrière.</b>	
----	---	--



## Anneaux hauteur épaules-tête:

10.	Le carrousel : tenir les anneaux et tourner les jambes en cercle sans poser les pieds par terre en regardant toujours dans la même direction.	
11.	La toupie : pieds fixes sous les anneaux, tenir les anneaux et tourner le corps en regardant toujours dans la même direction.	
12.	Se suspendre aux anneaux, tirer pour plier les bras. Un anneau par main ou mieux deux mains pour un anneau. Faire le Hublot. <b>Le hublot:</b> voir dans l'anneau en se hissant de sa propre force . <b>Qui tient plus de 5'' ?</b>	
13.	Tournique en av. puis en arrière à l'arrêt ATTENTION avec tapis de protection dessous car tête en bas ! Tournique en avant (commencer par l'avant pour assurer la bonne hauteur des anneaux sinon on peut se faire mal aux épaules) puis en arrière à l'arrêt.  Les E. doivent prendre les anneaux devant eux puis en baissant la tête, passer les anneaux derrière (en écartant les bras).	
	Se suspendre aux anneaux, décoller les pieds. Un anneau par main ou mieux deux mains pour un anneau.	
14.	Fiche N° 26 : Tiens l'anneau à 2 mains, recule et lève les pieds! L'E. garde-t-il les jambes fléchies pendant l'aller-retour ? Exercice à faire de manière directive tous ensemble pour éviter les collisions !	
15.	Le panier : Plie les bras et les jambes	
16.	L'obstacle : J'essaie de plier mes jambes pour passer par-dessus un obstacle.	

### Anneaux hauteur bras tendus:

17.	<p><b>Si les ex. 10-11-12 sont réussis :</b></p> <p>Le balancer : balancer aux anneaux d'abord pieds joints puis pieds décalés, taper sur 2 marques placées au sol sous les anneaux. Sentir le rythme « ta-tam » Pas plus de 2 allers-retours !</p> <p>Pour freiner, glissade pieds joints jusqu'à l'arrêt TOTAL avant de lâcher les anneaux !</p>	
18.	<p><b>Si les ex. 10-11-12 sont réussis :</b></p> <p>Le nénuphar : balancer aux anneaux pieds joints, taper sur une marque placée au sol sous les anneaux. Pour freiner, glissade pieds joints jusqu'à l'arrêt TOTAL avant de lâcher les anneaux !</p>	

### Balancer à d'autres engins :

19. 1.	<p>Fiche N° 26 :</p> <p>Balancer aux perches, mes pieds ne touchent pas le sol.</p>	
20.	<p>Fiche N° 26 : Balancer aux cordes,</p>	
21.	<p>Tapis volant : fixer solidement un tapis à une paire d'anneaux à l'aide de deux cordes (les cordes doivent passer sous le tapis et dans les anneaux. Se balancer d'abord couché.</p>	

## Mise en Train :

### Foulards :

1. Course aux couleurs : les E. courent avec un foulard et quand la M. dit « chose ». Les E doivent mettre leur foulard sur un objet de la même couleur que le foulard. Si la M. dit « copains », tous les E. avec la même couleur doivent se regrouper.
2. Tendre le foulard au-dessus de sa tête avec les 2 mains, le descendre dans le dos sans le lâcher.
3. Sur le ventre. Tendre le foulard devant soit avec les 2 mains puis tourner sur le dos.
4. A 4 pattes, les mains sur le foulard, faire le tour avec les pieds. Variante : horloge.
5. Fiche 44 : Les queues de souris : Chaque E. a un foulard comme queue de souris dans son short. Les souris sont dans des cerceaux. Dès que les 3 chats disent : « souris montre-toi ! », les souris doivent changer de refuge. Les chats qui attrapent une queue deviennent souris ! Variante : la M. lève un foulard et les souris qui ont la queue de cette couleur doivent changer de refuge.
6. Danser avec le foulard posé sur des parties du corps : sur le bras, coude, tête, épaule, le dos ... sans qu'il ne tombe.
7. Poser son foulard en équilibre sur la tête et changer de position sans qu'il tombe.
8. Par deux : mettre un foulard entre les 2 corps et se déplacer sans que le foulard ne tombe.
9. Etiquette N° 2 : J'ai découvert et expérimenté le matériel : foulards.
10. Fiche 7 : dessine des vagues. Les élans s'effectuent-ils avec le corps dans sa globalité ?

### Postes secondaires des anneaux :

#### Foulards :

11. Lâcher le foulard et le rattraper avant qu'il tombe. Puis avec autre chose que sa main. Ex : pied-tête... Puis faire une boule avant de le lancer.
12. Par 2 : face à face se faire des passes avec les foulards sans qu'ils tombent.
13. Par 2 : L'E debout lance le foulard avec les mains. L'E. assis le rattrape avec les pieds.
14. Fiche 7 : Déplace-toi à 4 pattes, ton foulard sur le dos.
15. Faire avancer le foulard avec une partie de son corps autre que les mains. Ex : ventre.
16. Fiche 5 : Agrippe le foulard avec tes orteils pour le poser 4 ou 5 m. plus loin. Essaie avec l'autre pied. Change de position ex : assis, à 4 pattes.
17. Echange ton foulard avec un camarade sans utiliser tes mains.
18. Couché sur le ventre, fais avancer ton foulard en soufflant dessus ! Debout, lâche ton foulard et souffle dessus pour le faire atterrir plus loin.
19. Grimpe aux espaliers pour aller mettre ton foulard en haut dans la boîte aux lettres.
20. RAC : Par 2 , un E. couché par terre yeux fermés. L'autre E. dépose le foulard sur l'E couché. L'E. Couché doit dire où est le foulard puis l'attraper toujours yeux fermés. Echanger les rôles.

#### **Slalom avec moquettes**

5 ou 6 cônes sont disposés sur le sol. Les gymnastes se mettent en appui, les mains sur la moquette et font le slalom.

**Variante:** En appui facial, un autre gymnaste prend les pieds de celui qui a les mains sur la moquette et le fait avancer en brouette.



9 cônes, 3 bouts de moquettes

21. Slalom des moquettes ou chiffon fiche 1