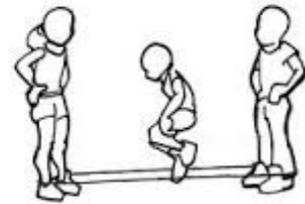


## L'élastique



L'élastique est un objet très ludique qui permet de développer les capacités de coordination de nos élèves. Il n'a pas sa place uniquement dans la cour de récréation, mais aussi dans les leçons d'éducation physique.

De plus, le fait de pratiquer de nombreux sauts durant l'enfance influence positivement le capital osseux à l'âge adulte.

Voici quelques idées pour vos leçons.

### 1<sup>ère</sup> partie de leçon

- La moitié des élèves se positionnent 2 par 2 avec un élastique tendu entre leurs jambes à la hauteur des mollets. L'autre moitié des élèves (les chevaux) **franchissent les élastiques** (les obstacles) de différentes manières :
  - sauter par dessus librement
  - sauter par dessus de différentes manières : course régulière, pieds joints, saut de course, pas marché sautillé, galop, de côté, avec demi-tour, saut de grenouille...
  - sauter sur l'élastique (un pied, pieds joints...)
  - passer par dessous (les élastiques sont montés à la hauteur des genoux)
  - utiliser les idées des élèves

Variante : 4 élèves tiennent les élastiques en formant un carré

- Les élèves qui tiennent les élastiques se positionnent à la suite, parallèlement. Les autres traversent **la suite d'élastiques** de différentes manières
  - en marchant, en courant,
  - en sautant sur un pied, à pieds joints
  - le plus vite possible (faire la course l'un contre l'autre)
  - en synchro avec un partenaire
  - inventer une suite de sauts
- Fixer les élastiques sur des engins (bancs, caissons, moutons, perches, etc ...) et créer une grande **toile d'araignée**
  - traverser sans toucher les élastiques (dessus, dessous, alterner dessus et dessous, ...)
  - poser un pied dans chaque polygone
  - passer dans tous les polygones avec un seul appui
  - jeu de poursuite dans la toile d'araignée



- Fixer des **élastiques de manière verticale** sur les poteaux de barres fixes. Former des groupes d'environ 5 élèves. Tout le groupe doit traverser la toile sans toucher les élastiques (possibilité de se porter).  
Variantes :
  - chaque trou ne peut être utilisé qu'une seule fois
  - l'élève qui touche doit effectuer un gage, tout le groupe doit effectuer un gage
- 4 élèves avec un élastique. La maîtresse montre un dessin de forme géométrique ou annonce oralement une forme géométrique et les élèves doivent la reproduire avec un élastique.

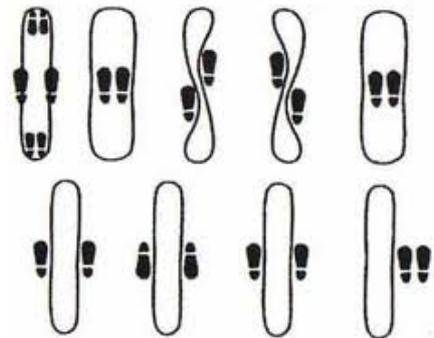
## Jeu de l'élastique classique par groupes de 4

### Variantes de sauts :

- les deux pieds à l'extérieur ou à l'intérieur de l'élastique
- un pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur
- un pied ou les deux pieds sur l'élastique
- quart de tour, demi-tour
- croiser et décroiser les pieds
- prendre l'élastique avec son pied en sautant

### Autres variations :

- élastique à la hauteur des mollets, des genoux, des hanches...
- vitesse lentement, rapidement
- en rythme
- à deux de manière synchronisée
- etc ...

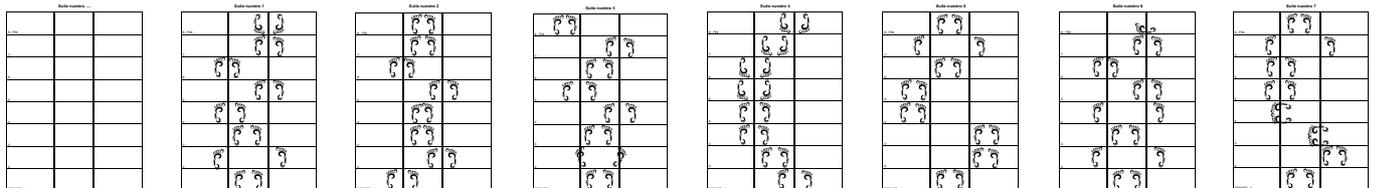


### Autres manières de mettre en pratique :

- le maître démontre une suite de 8 sauts
- les élèves inventent par groupe une suite de 8 sauts
- A invente 2 sauts, B rajoute 2 sauts, C rajoute 2 sauts... celui qui rate laisse la place au suivant.

### Avec carte (voir doc joint)

- observer et essayer de reproduire les sauts de la carte, les mémoriser
- chaque groupe reçoit une carte différente, essaie de la comprendre et de la reproduire
- tous les groupes reçoivent la même carte et la mémorise le plus rapidement possible (concours)
- les élèves inventent une suite puis la dessine sur une carte
- les autres groupes tentent de reproduire une carte inventée



### Musique et rythme

La plupart des activités avec l'élastique peuvent se faire en musique

- sauter en récitant une comptine
- sauter en rythme sur une musique
- effectuer une suite de 8 temps sur les phrases musicales
- idem par deux, de manière synchronisée ou alternée

Filmer les productions de chaque groupe peut être une source de motivation importante pour les élèves.

Autre référence : manuel 3, brochure 4, p.17

Suite numéro 1

8 : FIN			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
DEPART : 1			

HEP Valais

Suite numéro 2

8 : FIN				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
DEPART : 1				

Suite numéro 3

8 : FIN				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
DEPART : 1				

Suite numéro 4

8 : FIN				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
DEPART : 1				

Suite numéro 5

			
8 : FIN			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
DEPART : 1			

Suite numéro 6

8 : FIN			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
DEPART : 1			

Suite numéro 7

			
8 : FIN			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
DEPART : 1			

Suite numéro ....

8 : FIN			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
DEPART : 1			