

Equilibre sur différents agrès

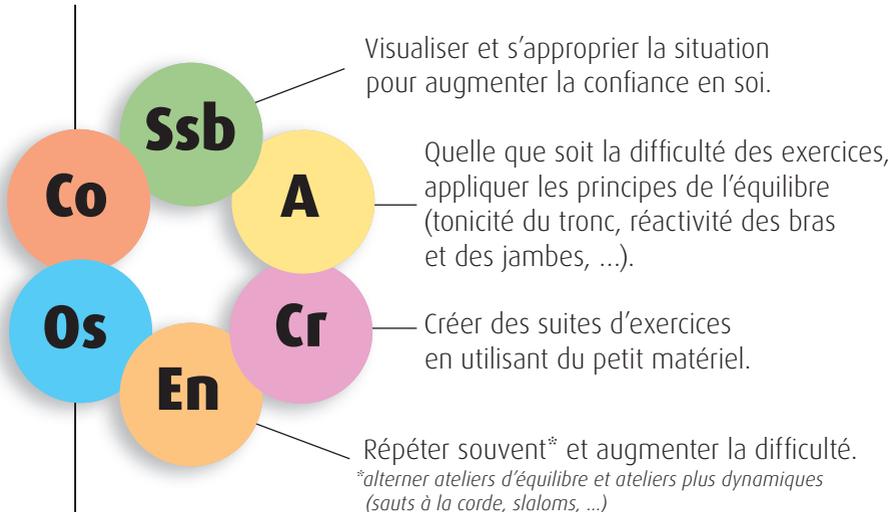
Exercer et acquérir des habiletés sur ou avec des agrès

10-12 ans

CM 23



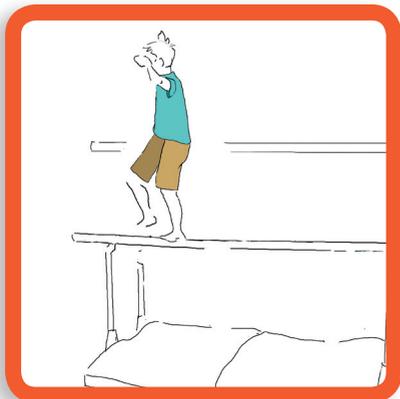
Guider et aider son camarade.



Diminuer progressivement l'aide. Relever un défi (durée, distance, ...).

Équilibre sur différents agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 4-6)



• Maintiens-toi en équilibre sur un pied !

L'élève reste-t-il en équilibre pendant 5 secondes en portant le regard en avant ?

Réussit-il à avancer et/ou à reculer de 4 pas ?

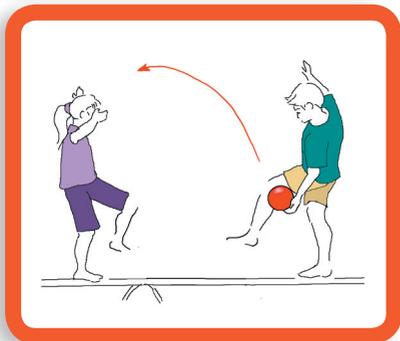


• Reste debout en équilibre sur un mouton à 3* pattes !

**un des 4 pieds est relevé d'un cran*

Peut-il lancer et recevoir un ballon ?

Et renvoyer un volant avec une raquette de badminton ?



• Sur la poutrelle, faites-vous des passes en restant en équilibre sur un pied !

Peuvent-ils réussir 10 passes de suite ?

Et en s'éloignant, en changeant de main, en lançant par-dessous la jambe, ... ?

Equilibre au trapèze*

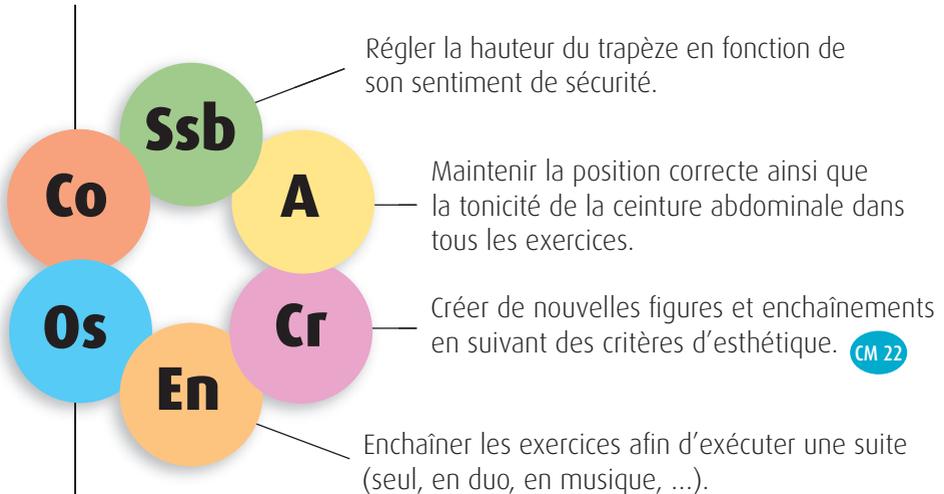
Découvrir de nouveaux équilibres sur un engin instable

10-12 ans

CM 23



Stabiliser le trapèze pour aider son camarade.



*utilisation d'une barre de « trapèze-balancoire » s'accrochant aux anneaux au moyen d'un étrier de sécurité

Equilibre au trapèze

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 6)



Equilibre-toi en t'inclinant vers l'avant en position de « flèche »!

L'élève maintient-il la position avec les bras tendus et les jambes en demi-ouverture?

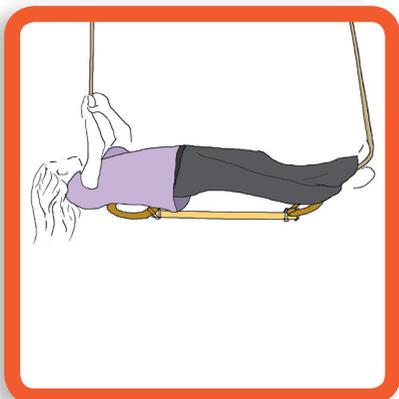
Peut-il effectuer un changement de jambe avec fluidité?



Stabilise ton corps en position « araignée » ou en position debout sur un pied!

Réussit-il à rester immobile durant 5 secondes dans chaque position?

Peut-il passer d'une position à l'autre sans poser pied à terre?



Reproduis la position « planche » dans l'espace!

Maintient-il son équilibre en s'appuyant uniquement sur l'épaule et les pieds?

Équilibre en position renversée

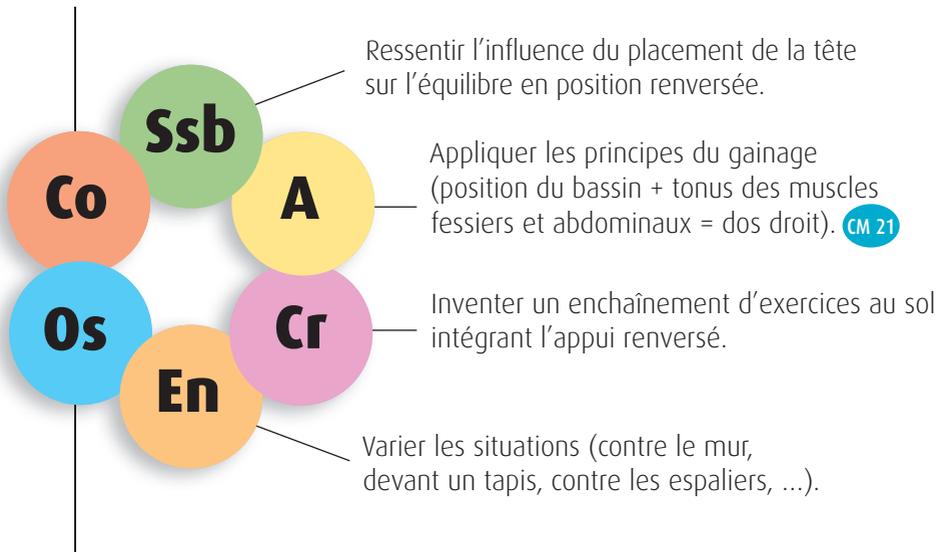
Mettre en pratique des techniques d'équilibre et de tonification

10-12 ans

CM 23



Faire confiance à ses partenaires (apporter une aide efficace : p. 27).



Diminuer progressivement l'aide. Effectuer les exercices les yeux fermés.

Équilibre en position renversée

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 7)



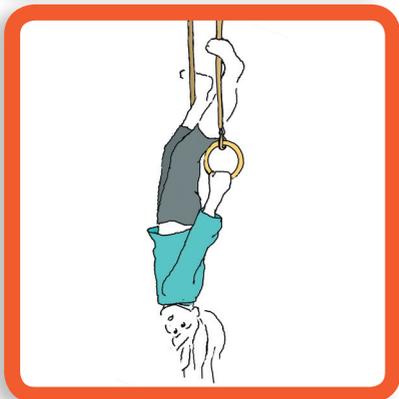
Maintiens-toi en équilibre en gardant ton corps vertical* !

**poirier*

L'élève arrive-t-il à monter lentement ?

Et en marquant un arrêt en position renversée accroupie ?

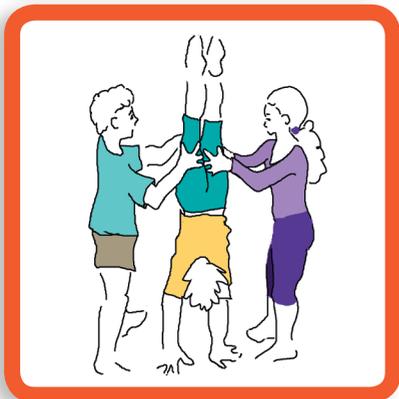
Utilise-t-il bien les 3 points d'appui triangulaire (mains - tête) ?



Maintiens ton corps solide en suspension renversée !

Peut-il garder son équilibre sans accrocher ses pieds aux cordes ?

Son corps et ses jambes sont-ils verticaux ?



Avec des aides, ose te lancer à l'appui renversé !

Si, après stabilisation, les aides s'éloignent ; réussit-il à se maintenir en équilibre durant 3 secondes ?

Escalade aux espaliers

Acquérir des habiletés dans des situations d'escalade

10-12 ans

CM 23



Respecter les idées des autres.

Se soumettre aux décisions du groupe.

CT: collaboration

Gérer son tonus musculaire dans les différentes phases de l'escalade.

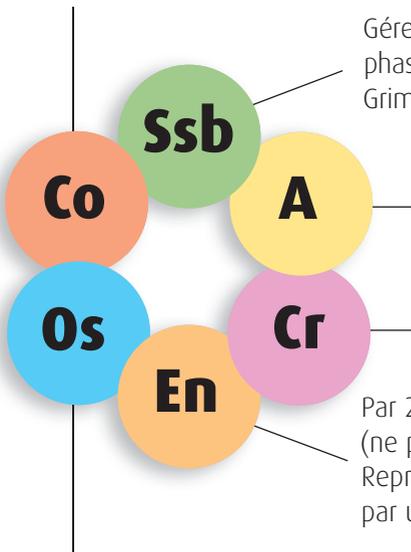
Grimper à pieds nus pour améliorer sa perception.

Connaître les principes de base de l'escalade et les appliquer (sûreté des prises, placement optimal du centre de gravité).

Par groupe, créer un parcours de grimpe avec des croisements originaux.

Par 2, effectuer des parcours reliés par une corde (ne pas s'attacher).

Reproduire les figures suspendues proposées par un camarade.



Les yeux fermés, se déplacer (au toucher) en suivant un ruban de 5-10 m accroché aux espaliers. Effectuer des $\frac{1}{2}$ tours.

Escalade aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 8, 9)



△ Traverse les espaliers de différentes manières!

L'élève réussit-il à n'utiliser que 2 doigts de chaque main?

Réussit-il toute la traversée en ne posant qu'un seul pied?

Arrive-t-il à transporter un objet?



△ Déplacez-vous ensemble sur les espaliers!

Dans un parcours à 4 entrées, collaborent-ils lors des croisements?



△ Créez et mémorisez une suite de passages de portes!

Réussissent-ils à synchroniser les 2 activités (= parcours fluide)?

Grimper sur différents agrès

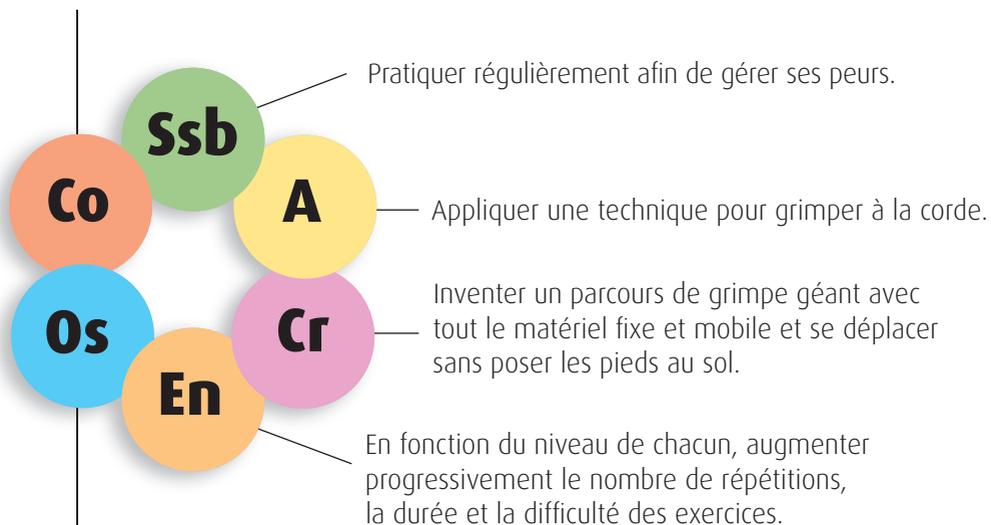
Acquérir de nouvelles habiletés motrices

10-12 ans

CM 23



Aider et assurer ses camarades.



Grimper à la corde sans assurage jusqu'à 3 m (tapis).

Grimper sur différents agrès

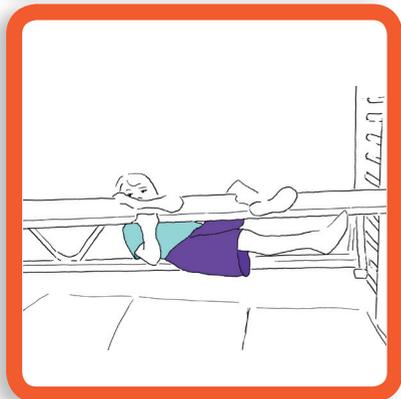
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 8, 9)



- **Assure chaque position de tes appuis pour franchir les barres !**

L'élève réussit-il à franchir la barre haute avec fluidité ?

Et si le caisson est plus bas de 1 ou 2 étages ?



- **Maintiens-toi en suspension pour effectuer un « huit » autour du banc* !**

**banc accroché à 1 m du sol entre un caisson et un espalier*

Parvient-il à s'agripper et à remonter sans toucher le sol ?

Trouve-t-il d'autres passages ?



- **Mobilise ta force et coordonne tes mouvements pour monter !**

Arrive-t-il à « pincer » la corde avec ses pieds ?

Réussit-il à se tracter (porter son corps) à l'aide de ses bras ?

Grimper aux perches

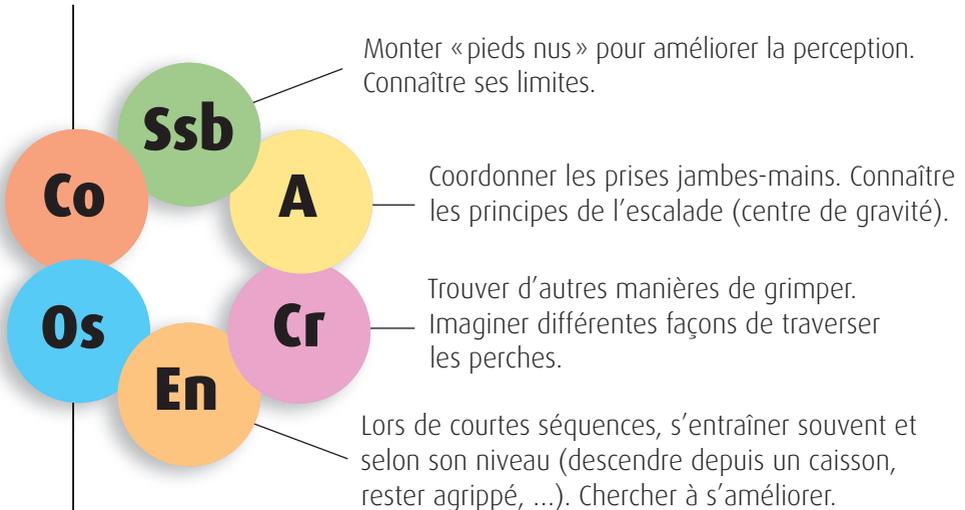
Se renforcer en améliorant sa coordination

10-12 ans

CM 23



Corriger son partenaire afin de l'aider à trouver la meilleure technique et; au besoin, lui maintenir les pieds plaqués à la perche.



Passer d'une perche à l'autre.

Lors du grimper en « cheminée » lâcher 1 ou 2 mains.

Grimper aux perches

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 9, 17)



- **Coordonne le balancement latéral avec la montée des mains !**

L'élève profite-t-il efficacement du point mort pour déplacer sa main ?



- **Mobilise tes appuis pour monter comme à l'intérieur d'une cheminée !**

Maintient-il son dos appuyé pendant toute la montée ?

Pose-t-il les pieds à plat contre la perche ?



- **Synchronisez vos mouvements pour grimper ensemble !**

Réussissent-ils à atteindre leur objectif (marque à 3m=facile / 4m=moyen / 5m=difficile) ?

Voler

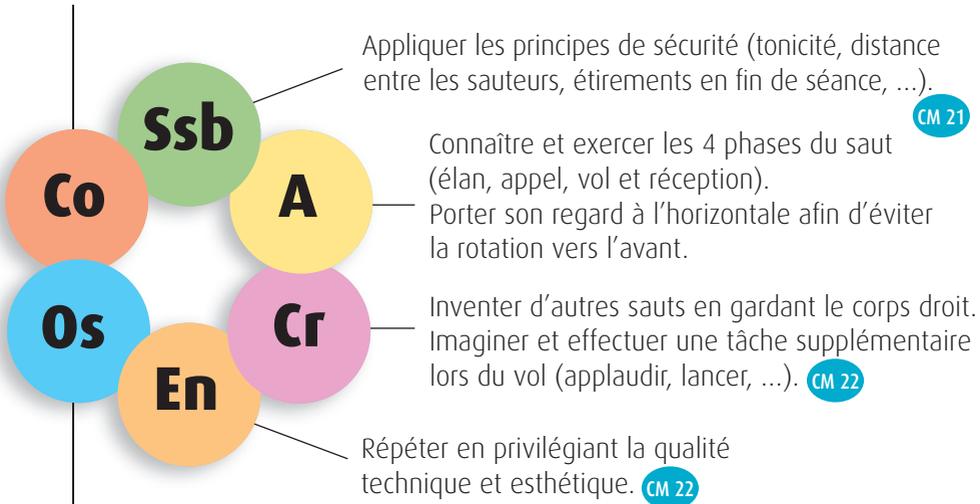
Acquérir des habiletés aux agrès en appliquant des consignes de sécurité

10-12 ans

CM 23



Observer et évaluer la technique de saut d'un camarade.



Augmenter l'élan, améliorer l'appel afin d'augmenter la hauteur du saut.

Voler

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 10-12)



Expérimente la phase de vol !

L'élève peut-il enchaîner 3 sauts d'au moins 30 cm de haut ?

Maintient-il son corps droit (regard porté vers l'avant) ?



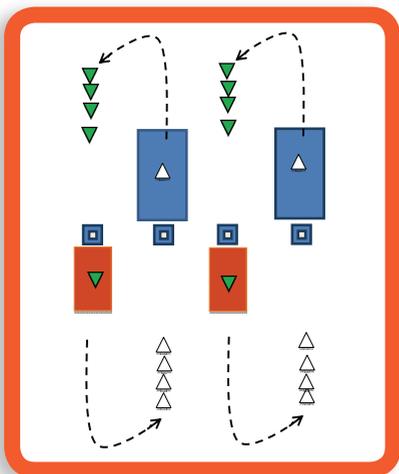
Maîtrise la tenue de ton corps dans 3 sauts* verticaux différents !

*saut en extension, groupé, écart, avec ½ tour, ...

Prend-il un appel dynamique et à pieds joints ?

Cherche-t-il l'extension complète vers le haut (élan des bras) ?

Effectue-t-il une réception amortie ?



Synchronisez une série de sauts dans un jardin d'engins !

Le groupe s'organise-t-il pour coordonner les départs et les sauts ?

Peuvent-ils rythmer les 4 « phases » (élan-saut-vol-réception) sur le phrasé d'une musique (fête de gymnastique) ?

Sauts avec appuis

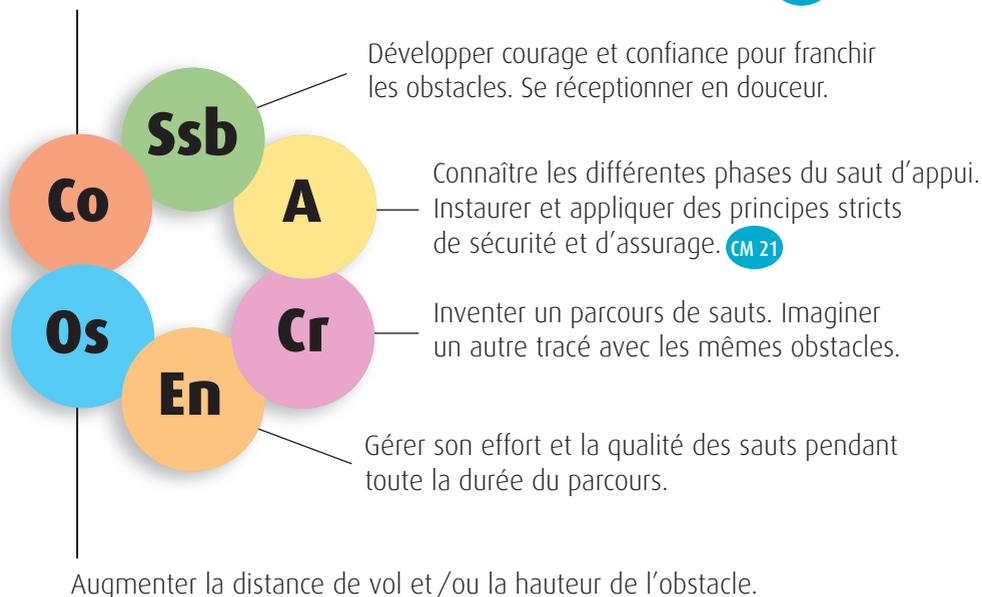
Mobiliser des techniques et des habiletés motrices sur différents agrès

10-12 ans

CM 23

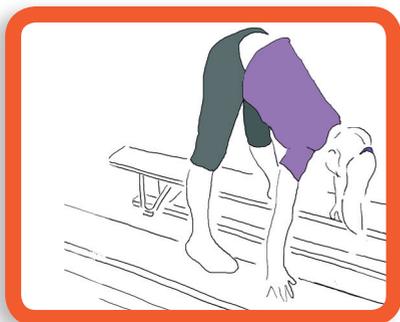


Par groupe, trouver 2-3 exercices d'échauffement pour les sauts d'appui (avec bancs et/ou tapis) puis les effectuer avec toute la classe. **CM 21**



Sauts avec appuis

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 12, 27)



Enchaîne plusieurs sauts* en prenant appui sur les 2 bancs !

*pieds joints au sol - pieds écartés sur les bancs

L'élève pose-t-il ses mains à largeur d'épaules ?

Garde-t-il les bras tendus ?

Monte-t-il les hanches plus haut que les épaules ?



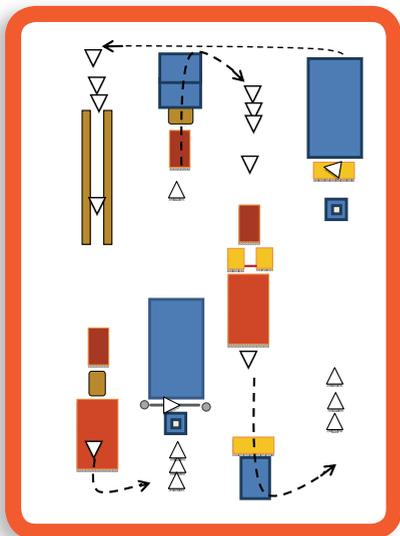
Applique la technique apprise dans 3 sauts* différents !

*écart, facial, groupé, ...

Y a-t-il une accélération dans l'élan ?

Saute-t-il à pieds joints sur le tremplin ?

Y a-t-il une phase de « vol » avant la pose des mains ?



Affronte tous les obstacles du parcours en alternant les types de sauts !

Franchit-il tous les obstacles en recherchant efficacité et maîtrise ?

Peut-il effectuer une roulade en avant après la réception d'un saut écart ou entre-bras ?

Parcours d'agrès

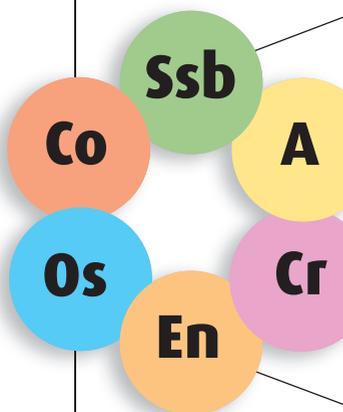
Identifier et appliquer les règles de sécurité spécifiques à l'activité

10-12 ans

CM 21



Expliquer sa technique à un camarade. Justifier ses choix. **CT : communication**



Prévenir les blessures par un échauffement musculaire et articulaire. Maîtriser la prise de risques.

Mettre en pratique les techniques de base d'un parcours : art du déplacement pour aller d'un point à un autre, fluidité du mouvement, sauts amortis.

Imaginer plusieurs manières de franchir le même obstacle. Inventer d'autres itinéraires.

Débuter avec des situations simplifiées (peu de hauteur) puis augmenter : difficultés, répétitions et durée de l'effort, tout en ménageant des moments de récupération.

Transposer les principes acquis dans un parcours de plein air (forêt, neige, ...).

Parcours d'agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 12, bro 2 p. 20)



- **Identifie et mobilise les parties du corps sollicitées pour le passage de l'obstacle !**

L'élève trouve-t-il les exercices d'échauffement adéquats ?

Avant de sauter, s'assure-t-il du bon emplacement du tapis de réception ?



- **Choisis le poste ou la hauteur de l'obstacle qui correspond à ton niveau !**

Franchit-il avec assurance les obstacles choisis ?

Demande-t-il de l'aide si nécessaire ?



- **Crée un parcours en étoile en respectant ta sécurité et celle des autres !**

Réussit-il à effectuer son parcours en enchaînant tous les éléments avec fluidité ?

Ose-t-il démontrer son échauffement et/ou son parcours à la classe ?

Suites au sol

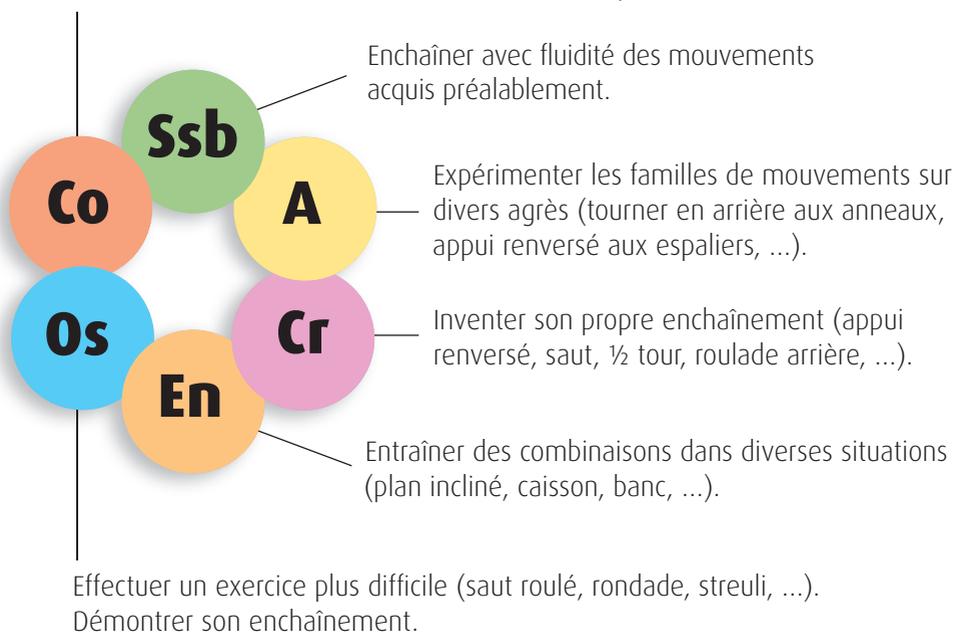
Coordonner et enchaîner des techniques d'appui et de rotation

10-12 ans

CM 23

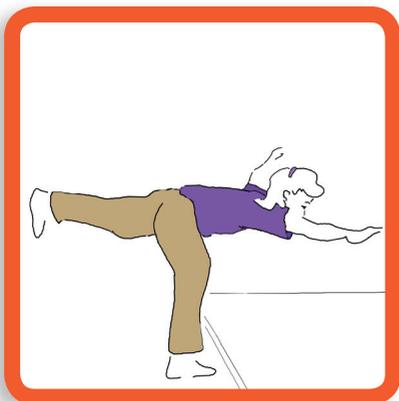


Evaluer la suite d'un camarade selon des critères préétablis ensemble.



Suites au sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 13-16, 7)

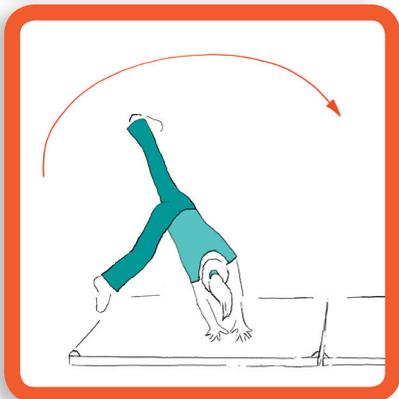


- **Maintiens-toi en équilibre pendant 3 secondes puis roule en avant sur le tapis!**

L'élève reste-t-il stable et tonique ?

Ses bras, son dos et sa jambe sont-ils à l'horizontale ?

Après la roulade, peut-il se relever sans l'aide des mains ?



- **Varie les enchaînements de roues et de sauts* !**

**saut en extension, ¼ de tour, saut roulé, ...*

La roue est-elle alignée ?

Réussit-il à intégrer une roue dans une suite de mouvements ?

Peut-il effectuer une roue de chaque côté ?



- **Après un appui renversé* et une roulade en avant, enchaîne divers éléments !**

**avec ou sans aide*

Cherche-t-il l'extension des poignets jusqu'aux chevilles lors de l'élan et de l'appui ?

S'arrête-t-il à l'appui renversé en bloquant sa ceinture abdominale ?