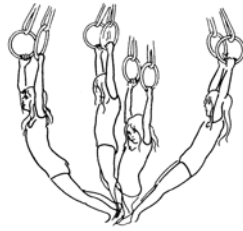


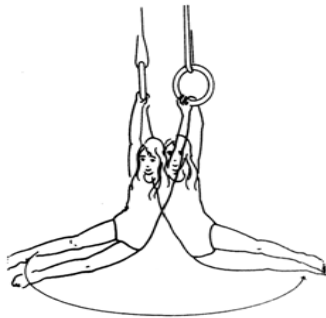
Les anneaux

Utilisation des anneaux :

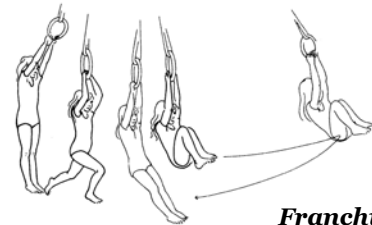
- Sur place
- En balançant
- De manière ludique



Suspension fléchie



Toupies

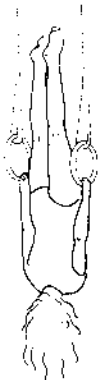
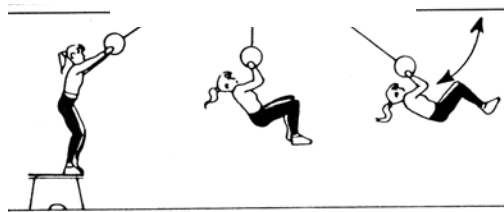


Franchir

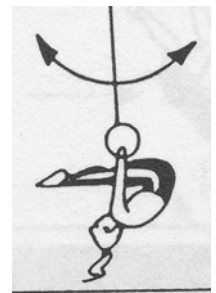
Consignes de sécurité :

- risques de couper la trajectoire des anneaux
- risques de choc à la tête avec les anneaux qui balancent
- il faut obligatoirement des tapis pour les exercices la tête en bas
- limiter le nombre de balancers à 3 ou 4 au maximum
- préciser que l'exercice doit être interrompu avant, si les mains glissent
- pour les exercices de franchissement :
 - élever progressivement le point de départ
 - tous les élèves ne peuvent pas maîtriser la même hauteur de départ
 - mettre des tapis au début du balancement
- pour des franchissements avec départ d'un caisson : au moins des tapis de 16 cm à l'arrivée

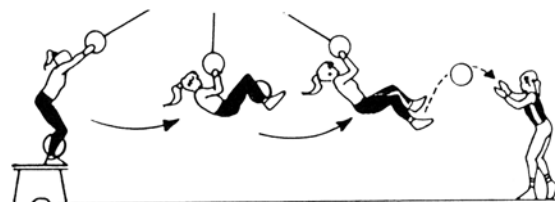
Franchir en élevant le point de départ



Suspension renversée



Suspension mi-renversée



Transporter en balançant

	anneaux fixes exercices statiques	anneaux balançants exercices dynamiques	variantes ou jeux
CIN	<ul style="list-style-type: none"> - <u>hublot</u> à 1 anneau - <u>hublot</u> en boule - <u>oreilles de Mickey</u> à 2 anneaux - <u>toupie</u> debout dans les anneaux - <u>culbute</u> en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - courir en avant, courir en arrière - courir en avant, <u>balancer</u> jambes fléchies en arrière - courir en arrière, <u>balancer</u> jambes fléchies en avant - franchir un tapis en <u>suspension fléchie</u> - franchir un fossé entre 2 bancs en <u>suspension fléchie</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>balançoire</u> assis dans les anneaux - transport de balles avec les pieds: départ en arrière, <u>balancer</u> (évt en <u>suspension fléchie</u>), viser un élément de caisson posé en avant
CYP1	<ul style="list-style-type: none"> - voir <u>CIN</u> - <u>culbute</u> en arrière puis en avant - <u>culbute</u> en avant - <u>toupie</u> pieds au sol - suspension <u>mi-renversée</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>balançoire</u> debout dans les anneaux - <u>balancer</u> avec rythme des 2 pas - sentir le <u>point mort</u> (p. ex. écarter les jambes) - franchir un haut de caisson en <u>suspension fléchie</u> - <u>sortir</u> en courant en avant - partir d'un banc et revenir en arrière: lâcher au <u>point mort</u> - suspension <u>mi-renversée</u>: se faire pousser légèrement - départ assis sur le caisson: <u>balancer</u> en <u>suspension fléchie</u>; en avant, <u>sauter</u> sur le tapis de 16 	<ul style="list-style-type: none"> - transport de balles: départ d'un banc, <u>balancer</u> en suspension fléchie puis: donner à un camarade en avant ou viser une quille en roulant la balle ou ... - "estafettes", les anneaux ne s'arrêtent jamais - <u>balancer</u> synchronisés à 2, chacun à un anneau
CYP2	<ul style="list-style-type: none"> - voir CYP1 - cochon pendu - <u>toupie</u> autour d'une quille (tronc fixe) - tenir en appui sur les bras (évt équerre) - position <u>renversée</u> tendue 	<ul style="list-style-type: none"> - balancer avec <u>demi-tours</u> - <u>sortir</u> en arrière: lâcher au point mort - <u>sortir</u> en avant après <u>suspension fléchie</u> avec départ debout sur le caisson (gros tapis) - <u>balancer</u>, s'établir à la suspension fléchie en avant puis sortir de la suspension fléchie en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>balancer</u> synchronisés à 3, 4 ou 6 - cochon pendu: passes - estafettes plus complexes - <u>balancer</u> en musique - transport de balles: saisir balles posées sur caisson en avant