

## Trucs et astuces pour installer du matériel

### Avec cerceaux

- Cerceaux dans les anneaux (cassé, crochets des sautoirs, velcro ski)
- Cerceau vertical aux espaliers (cerceau cassé et ballons mousse)
- Cerceau horizontal aux espaliers (ballons mousse, 1 corde à sauter et 2 cerceaux = cheminée)
- Cerceaux pour former une planète



### Avec roulettes

- Caisse à roulette tirée (poser une caissette à l'intérieur et y attacher une corde à sauter)
- utiliser les roulettes des engins le plus possible pour éviter de porter bancs chariots de tapis (sol, 16 cm, gros tapis)

### Avec banc

- Crocher les bancs en oblique aux espaliers (utilisation des roulettes le plus longtemps possible)
- Crocher les bancs en oblique aux anneaux (crocher aux pieds du banc), enlever les roulettes après.
- Surélever un banc en horizontal entre deux caissons (pont)
- Banc mobile pour travailler l'équilibre avec des anneaux à lancer, des bâtons suédois



- Installation d'un banc entre les barres parallèles : sur des blocs en bois, avec des cordes à sauter (monter les barres après avoir attaché les cordes)



### Avec cordes

- Nœuds : se détachant facilement, nœud plat, nœud d'amarre
- Cordes suspendues sous les barres parallèles pour former un pont de corde.
- Tapis volant (suspendu aux anneaux)



### Plans inclinés

- Tapis de sol plié en 2, 2<sup>ème</sup> tapis posé dessus
- 2-3 tapis de sol superposés, un tapis de sol posé dessus
- 1 élément de caisson sous un tapis de 16cm
- Banc sous un gros tapis
- Bancs crochés aux espaliers avec un gros tapis posé dessus

### Les tunnels

- Tapis de sol plié derrière les perches
- Tapis posé sur deux bancs en parallèle
- 2 caissons partiellement démontés pour être superposés



### Barres fixes

- Barre fixe posée sur des blocs en bois
- Barre fixe fixée le plus bas possible
- Plusieurs barres fixes entre les 2 mêmes montants
- Caisson incliné pour la montée du ventre

### Divers

- Utilisation des cubes en bois pour poser cerceau, ballon, bâton
- Stabiliser un ballon avec anneau à lancer, sautoir, corde à sauter
- Parapluie ouvert suspendu aux anneaux à l'envers (cible à viser)
- Ballons de basket sous un couvercle de caisson ou sous un tapis de sol entouré d'autres tapis, pour travailler l'équilibre

