

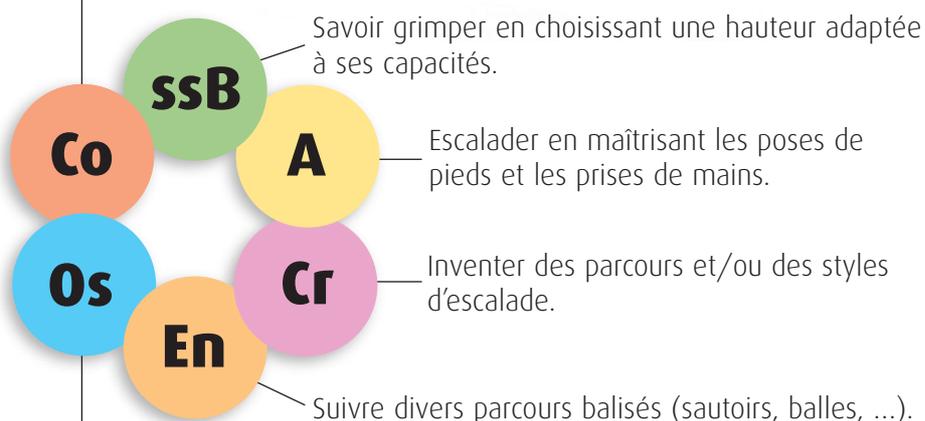
Aux espaliers

Grimper avec fluidité et en toute sécurité

4-6 ans



Par 2: traverser les espaliers en étant reliés par une corde.



Les yeux fermés, monter et descendre les premiers échelons.

21

Aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 13, 14)



Fais un tour sur toi-même!

L'élève ose-t-il lâcher simultanément une main et un pied?



Trouvez une solution pour vous croiser!

Le croisement s'effectue-t-il sans mettre «pied à terre»?



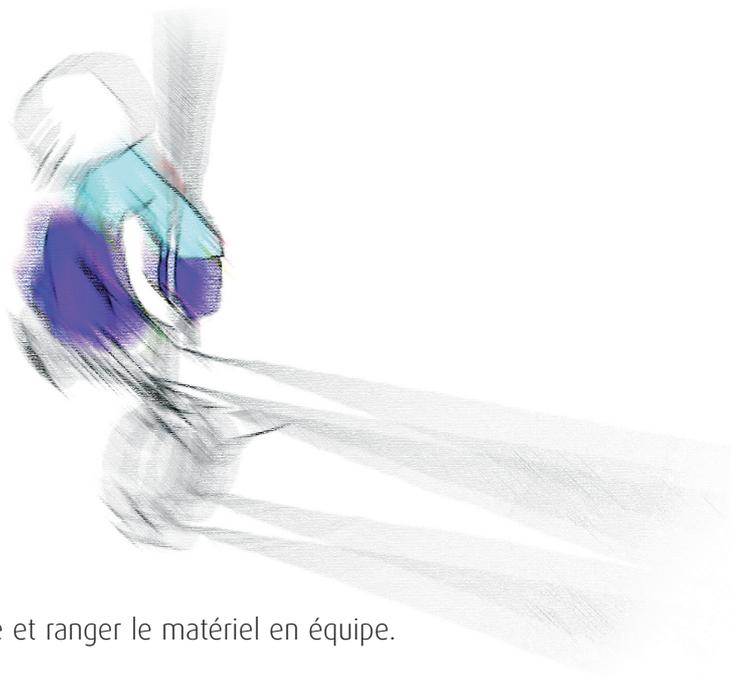
Escalade la montagne!

L'élève ose-t-il prendre de la hauteur?
Franchit-il le portique?

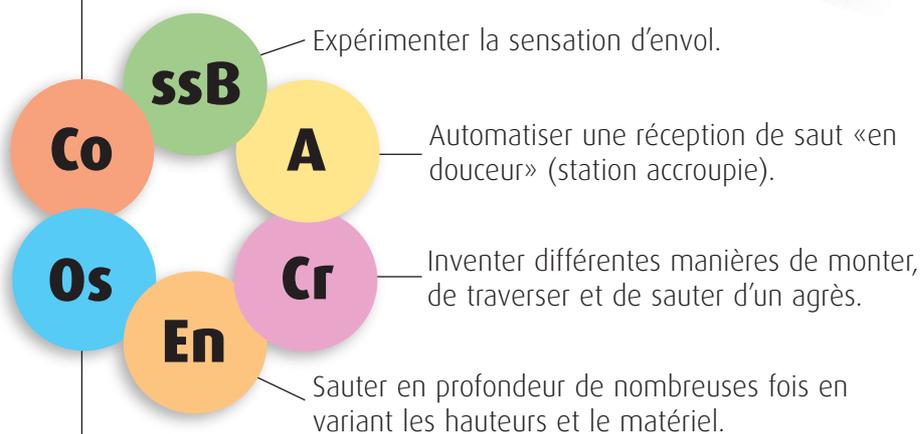
Sauter en profondeur

Se réceptionner en ménageant ses articulations

4-6 ans



Mettre en place et ranger le matériel en équipe.



Expérimenter la sensation d'envol.

Automatiser une réception de saut «en douceur» (station accroupie).

Inventer différentes manières de monter, de traverser et de sauter d'un agrès.

Sauter en profondeur de nombreuses fois en variant les hauteurs et le matériel.

Augmenter progressivement la hauteur du saut.

22

Sauter en profondeur

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 13, 15)



Monte sur le caisson et saute sur le tapis!

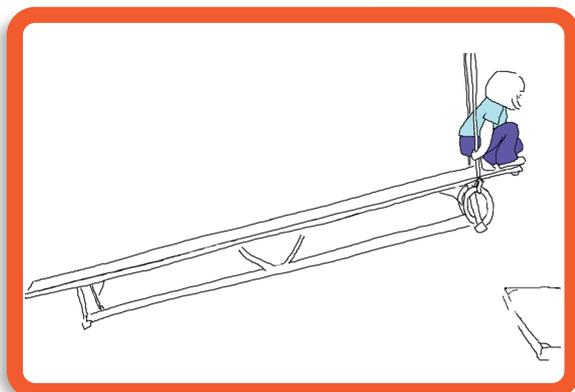
L'élève arrive-t-il à amortir sa chute en pliant les genoux et en posant les mains au sol?



Saute après un demi-tour!

Atterrit-il sans bruit?

La qualité de sa réception est-elle la même s'il part d'un peu plus haut?



Traverse le pont mobile à 4 pattes puis prépare-toi à sauter!

Ose-t-il se mettre debout avant de sauter?

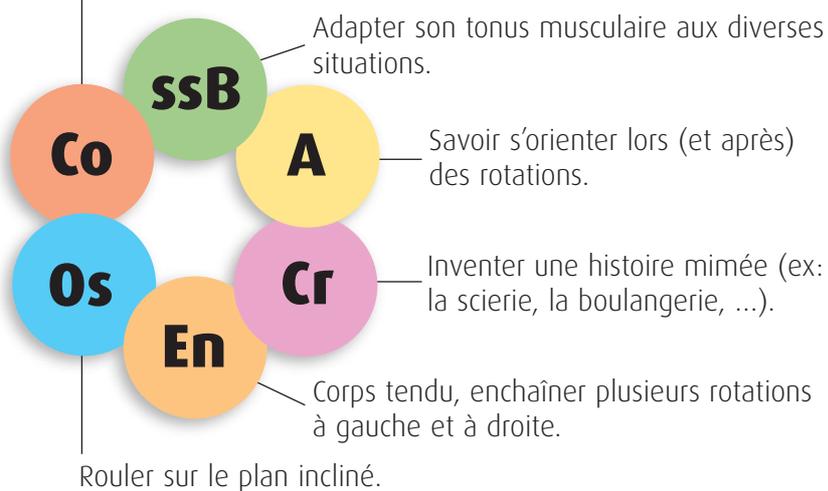
Tourner et rouler

Expérimenter les rotations autour d'un axe longitudinal

4-6 ans



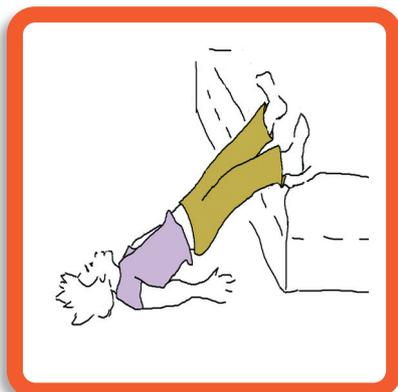
Par 3: s'organiser pour faire fonctionner le cylindre.



23

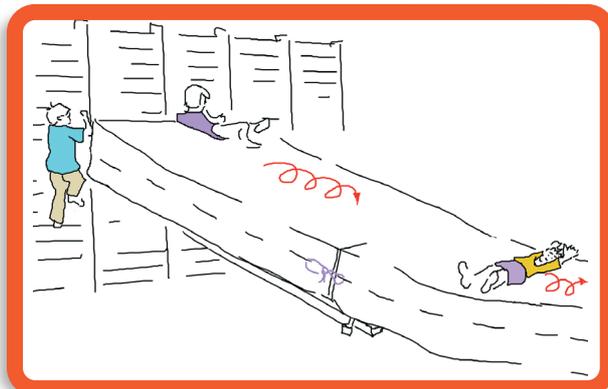
Tourner et rouler

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 16, 17)



Les talons posés sur un banc ou sur un gros tapis, fais la planche!

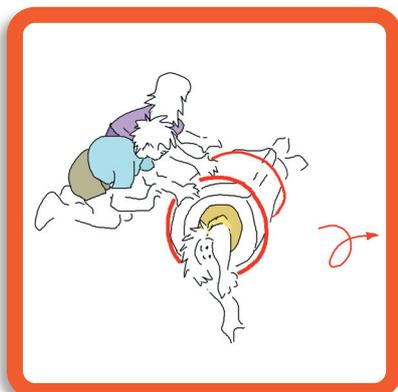
En gardant le corps rigide, l'élève peut-il lever un pied puis l'autre?



Roule comme un tronc sur les tapis*!

** 2 tapis attachés et posés sur 3 bancs.*

Respecte-t-il l'ordre de passage?



Allonge-toi dans le cylindre* que tes 2 camarades vont rouler!

** tapis roulé tenu par 3 cerceaux.*

Ose-t-il fermer les yeux à l'intérieur du cylindre?

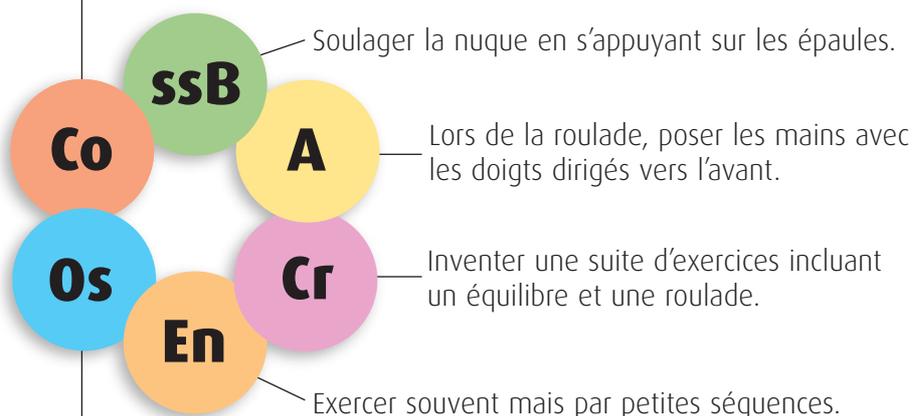
Rouler en avant

Expérimenter les rotations dans diverses situations

4-6 ans



Dans la «balançoire de tapis», accepter le changement de rôle.



Fermer les yeux pendant les rotations.

24

Rouler en avant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 17)



Balance-toi d'avant en arrière!

Les partenaires s'organisent-ils de façon autonome?

Réussissent-ils l'exercice sur un tapis posé à plat?



Roule sur le gros tapis!

Le dos est-il arrondi?



En partant accroupi, effectue une culbute en avant à la descente!

L'élève rentre-t-il bien la tête?

Son menton est-il collé à la poitrine?

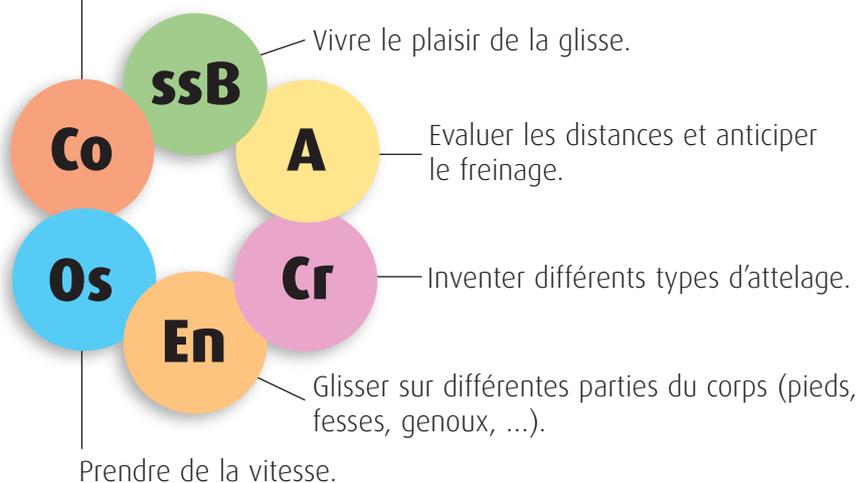
Glisser

Développer ses perceptions sensorielles en glissant

4-6 ans



En groupe: construire un jardin de circulation (cônes, cerceaux, ...).



25

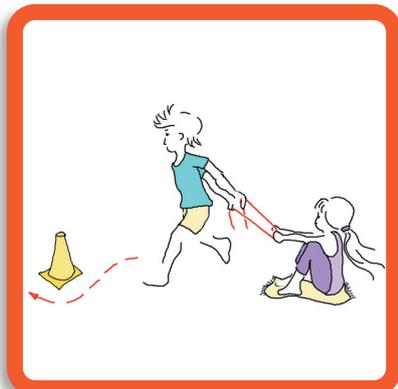
Glisser

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18, 19)



Sur un bout de moquette, déplace-toi en trottinette!

L'élève joue-t-il avec le poids de son corps (centre de gravité)?



Tire et fais-toi tirer!

Trouve-t-il d'autres façons de tirer?
Et de glisser?



Glisse sur le toboggan!

Respecte-t-il les autres (ordre de passage, distances)?

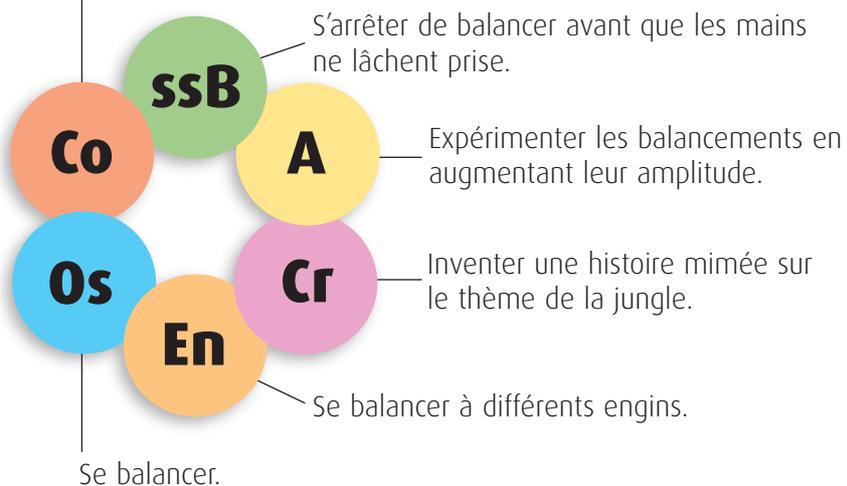
Balancer et s'élancer

Ressentir les effets des balancements

4-6 ans



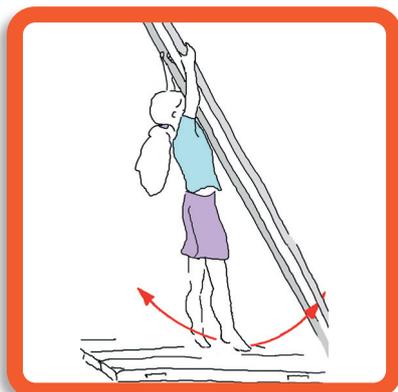
Respecter l'ordre de passage.



26

Balancer et s'élancer

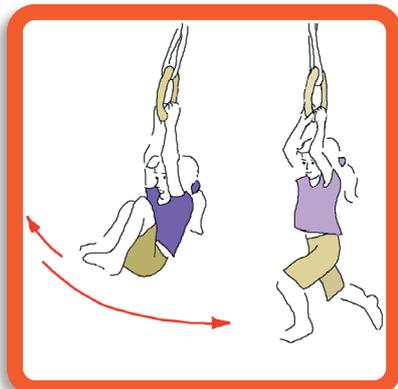
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 20, 21)



Balancer tes jambes entre les perches !

L'élève se lâche-t-il à la fin du balancement en arrière ?

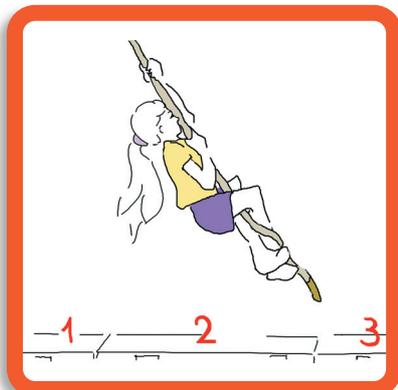
Se réceptionne-t-il en douceur ?



Tiens l'anneau à 2 mains, prends 1-2 pas d'élan et balance-toi !

Les prises sont-elles solides (pouce opposé aux doigts) ?

L'élève garde-t-il les jambes fléchies pendant l'aller-retour ?



Balance-toi en t'agrippant à la corde !

Atterrit-il sur les pieds au 2^e (ou 3^e) tapis ?

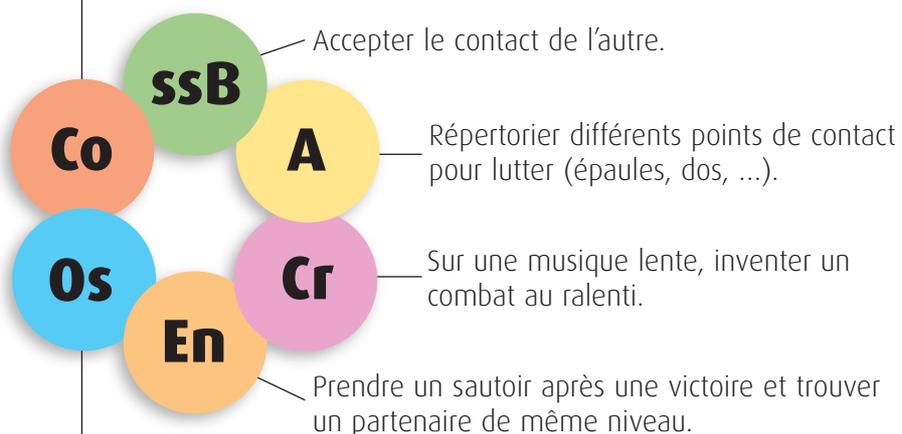
Combattre en jouant

Mesurer sa force dans différentes situations

4-6 ans



Par 2: doser ses forces afin de rester en équilibre.



Défier différents adversaires.

27

Combattre en jouant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 23)



Tire et oblige ton camarade à franchir la limite!

L'élève tient-il son camarade au poignet?
Plie-t-il les genoux pour se stabiliser?



Pousse pour franchir la ligne!

Attend-il le contact de l'autre avant de pousser?



À 4 pattes, fais descendre ton partenaire du tapis!

Invente-t-il des stratégies d'attaque et d'esquive?

Mains et genoux restent-ils au sol?