

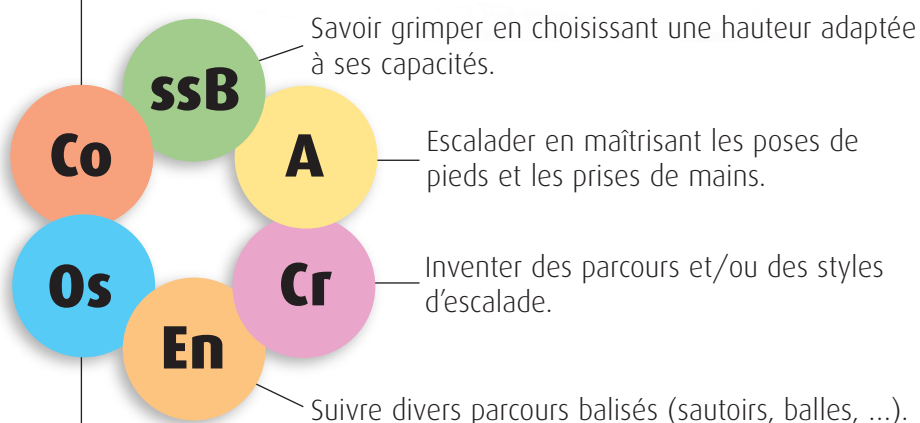
Aux espaliers

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

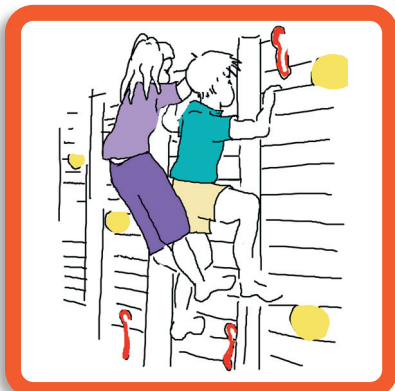
Aux espaliers

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»?



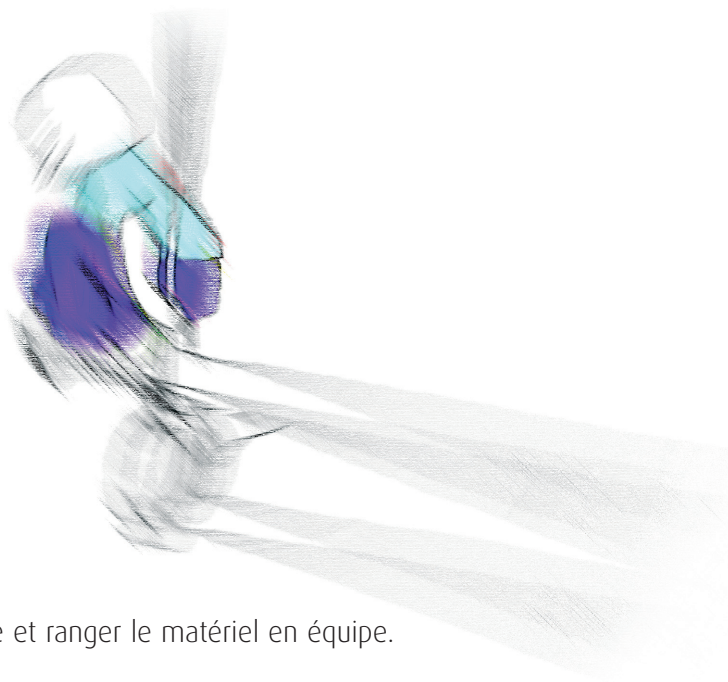
Escalade la montagne!

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

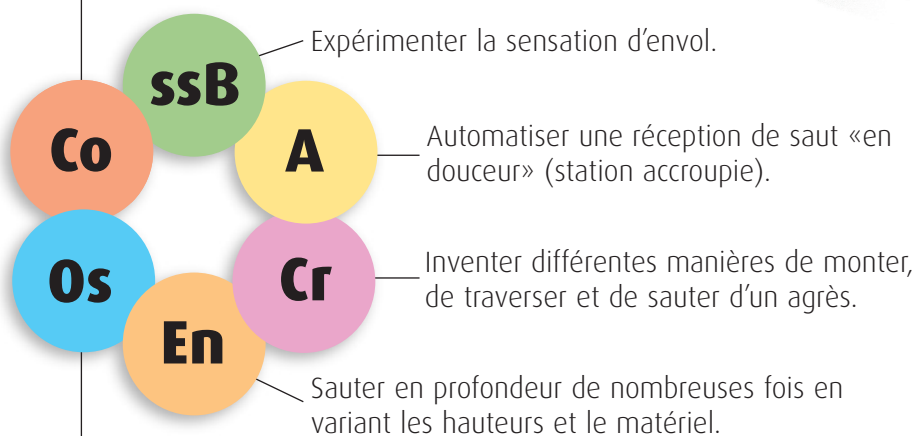
Sauter en profondeur

Se réceptionner en ménageant ses articulations

4-6 ans



Mettre en place et ranger le matériel en équipe.



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!

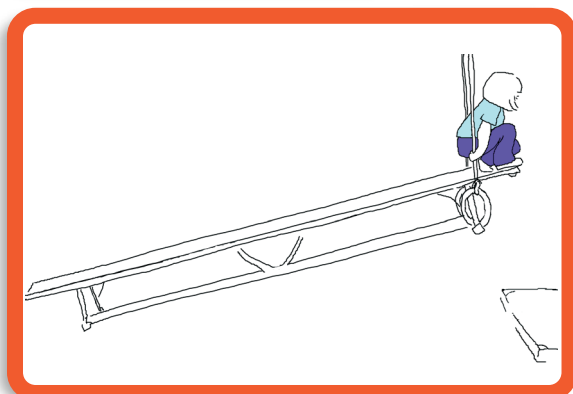
L'élève arrive-t-il à amortir sa chute en pliant les genoux et en posant les mains au sol?



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?

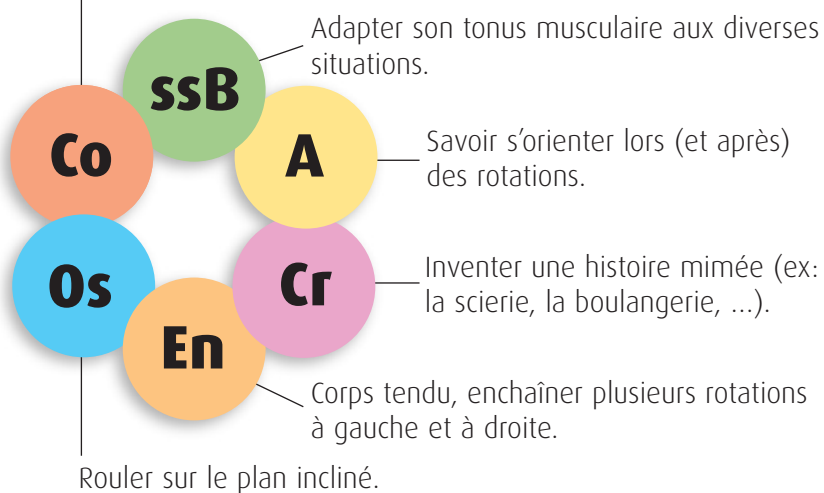
Tourner et rouler

Expérimenter les rotations autour d'un axe longitudinal

4-6 ans



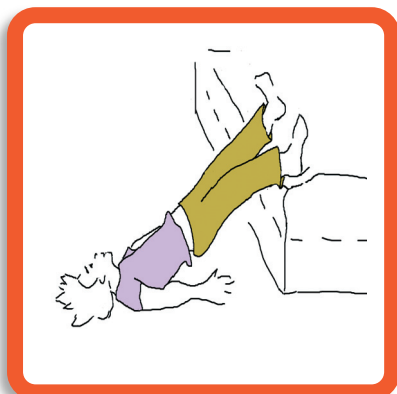
Par 3: s'organiser pour faire fonctionner le cylindre.



23

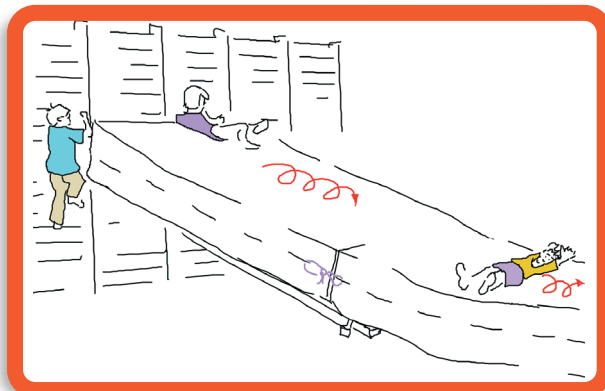
Tourner et rouler

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?

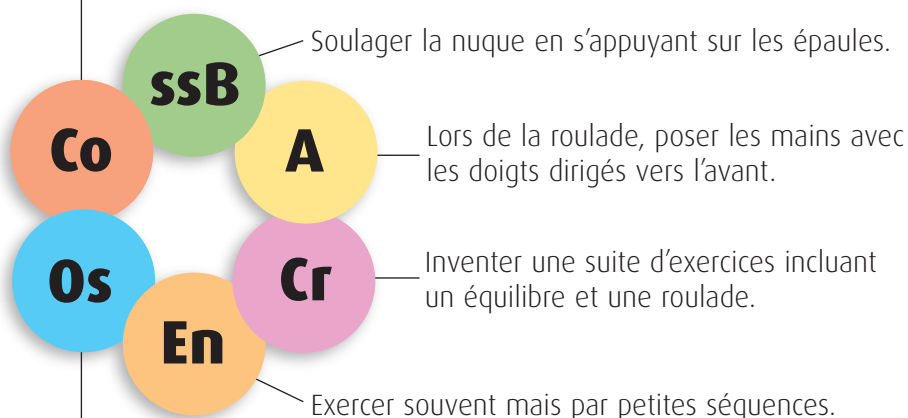
Rouler en avant

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?

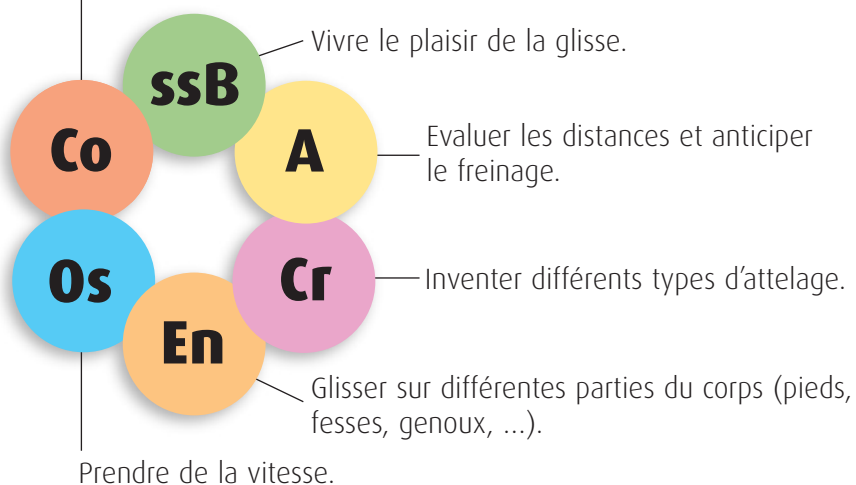
Glisser

Développer ses perceptions sensorielles en glissant

4-6 ans



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



25

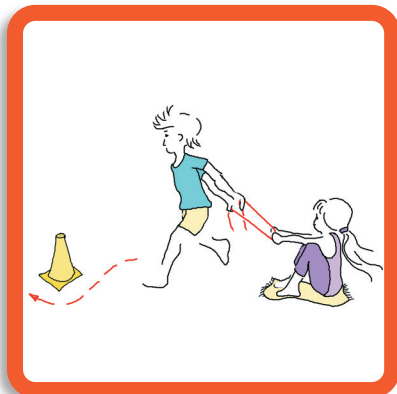
Glisser

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)?

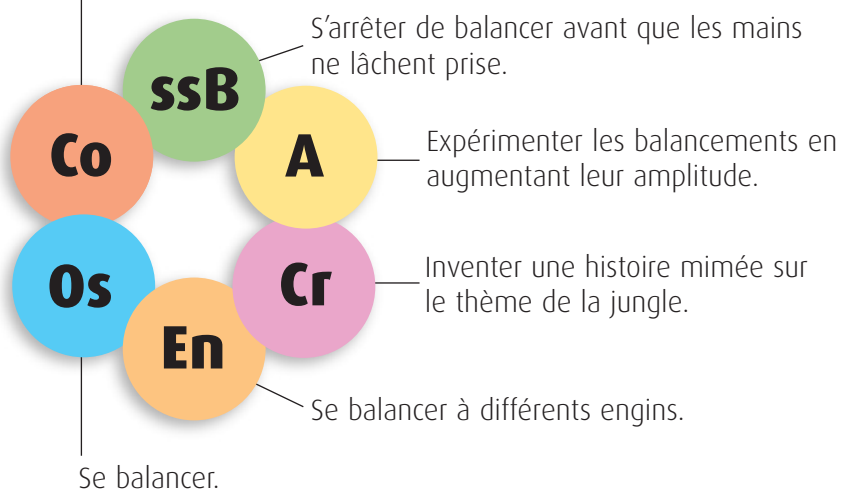
Balancer et s'élancer

Ressentir les effets des balancements

4-6 ans



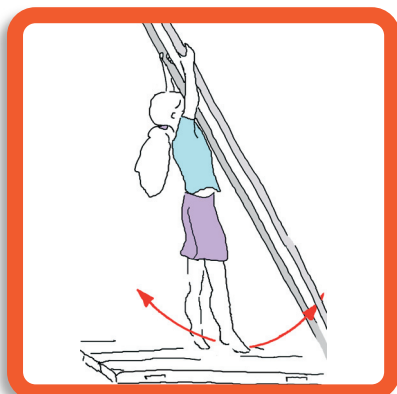
Respecter l'ordre de passage.



26

Balancer et s'élancer

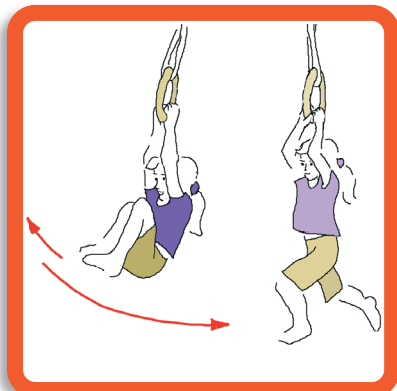
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 20, 21)



Balancer tes jambes entre les perches!

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

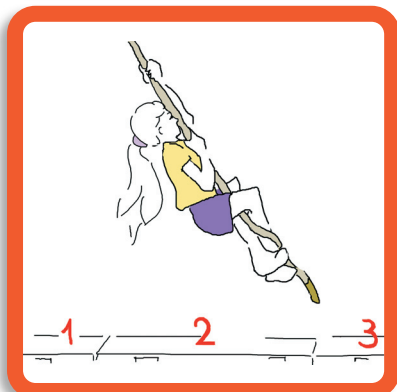
Se réceptionne-t-il en douceur?



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?

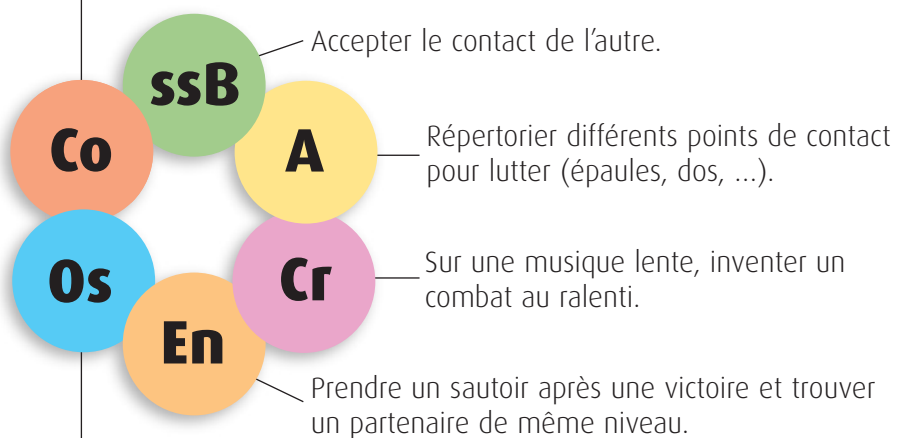
Combattre en jouant

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?