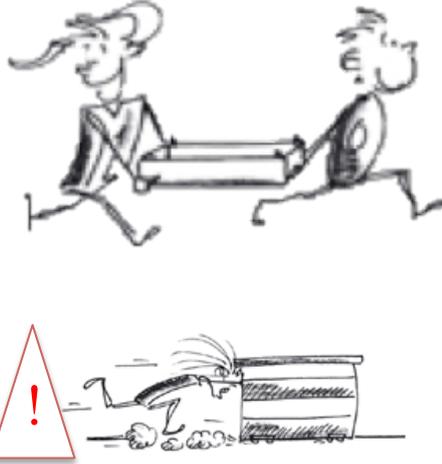


+ Les agrès : S'y familiariser

Au cours des exercices, les enfants se familiarisent avec les agrès et accumulent de l'expérience dans les différents domaines agilité / coordination / force / équilibre.

<p>Les perches</p>	<p>Slalomer entre les perches en courant, sautillant, sur une jambe, sur deux jambes, en avant, en arrière, de côté.</p> <p>Variante : Accrocher des cordes à sauter aux perches, à hauteur de hanches. Passer par-dessus, dessous, imaginer différents parcours</p>	
<p>Les espaliers</p> 	<p>a) sur le premier, monter au sommet, traverser sur le second et redescendre au premier échelon, remonter, etc.;</p> <p>b) suivre un chemin imposé par des sautoirs</p> <p>c) Grimper avec une seule main, l'autre tenant une balle de tennis. (difficile)</p>	
<p>Les Caissons</p> 	<p>Travailler en équipe et à s'entraider afin de résoudre une tâche le plus rapidement possible.</p> <p>Former des groupes de cinq élèves, chaque groupe disposant d'un caisson. Au signal, chaque groupe démonte son caisson, transporte les éléments sur la ligne opposée et le remonte.</p> <p>! <i>Minimum deux enfants pour porter le caisson +</i></p> <p><i>Les enfants voudront aller vite... Mais attention à ce qui se passe devant, pour éviter les accidents !</i></p>	



Le banc suédois

A savoir : Pieds nus pour la sensation d'équilibre (chaussette interdite pour ne pas glisser !)

Mise en train en musique :

- Courir. Quand musique s'arrête monter sur un banc.
- Courir. Quand musique s'arrête assis sur un banc les pieds ne touchant pas sol

Jeux :

- 2 enfants marchent en avant, se croisent au milieu et continue leurs chemins.
- Marcher en jonglant avec une balle / deux balles.
- Se lancer une balle avec son vis à vis 10 fois



Sécurité

- ❖ Enlever les bijoux, chaussures attachés
- ❖ Démonstration transport + installation de l'agrès (il faut consacrer du temps en début de leçon pour expliquer et démontrer les bons gestes. Ce n'est jamais une perte de temps)
- ❖ Qui fait quoi ?
- ❖ Prévoir les tapis de sécurité / vérifier les fermetures et blocages / évacuer tout matériel inutile.
- ❖ Les élèves ont compris les consignes
- ❖ Les exercices sont arrêtés à temps (fatigue)



+ Les tapis / Déplacer les tapis

Mise en place : ce qu'il faut savoir...



Le système des velcros est utilisé



Le système des velcros n'est pas utilisé.

Il ne doit pas y avoir d'espace entre les tapis.

Dans le cas contraire, le risque de se blesser est grand lors de la réception. (entorse cheville)



- Un enfant par poignet du tapis
- Porter le dos droit
- Fléchir genoux pour récupérer tapis au sol.



🌀 Apprendre à transporter et à poser un tapis correctement.



🌀 "Le chef": Qui est responsable de l'ordre sur le chariot, dans l'armoire, du rangement des ballons...?

Jeux

Le tapis volant: Un enfant est transporté par 3-4 camarades sur un tapis volant.

- Avant tout, il faut s'exercer à porter des objets correctement (avec le dos droit, fléchir les genoux).
- Le "fakir" dirige ses camarades en leur donnant des indications: plus vite, moins vite, à droite, plus haut, plus bas, penché, etc.
- Le passager aveugle: le passager ferme les yeux durant tout le trajet. Après l'atterrissage, quelque part dans la salle, sera-t-il capable de deviner où il est? Lui laisser le temps de trouver!
- Courses d'estafettes et parcours d'obstacles simples avec le tapis volant.
- Aussi en tirant délicatement le tapis sur le sol.

