

**Mise en route :** Contourner ou sauter par-dessus chaque objet.

**Mobiliser les articulations :** Toucher les agrès avec différentes parties du corps et les déplacer sans bruit pour les replacer à un autre endroit.

**Renforcer :** Abdominaux : sur le dos, les jambes repliées, rouler l'objet le long des cuisses, en avant et en arrière.  
Dorsaux : soulever et poser l'objet plusieurs fois

**Etirer :** Passer l'objet derrière le dos et le ramener devant / Assis jambes tendues, faire passer un objet autour des pieds.

**Coordination :** Tenir l'agrès en équilibre sur différentes parties du corps / Dribbler avec une balle entre les objets posés au sol

**Esprit d'équipe :** Les élèves forment un cercle. Ils se passent les objets le plus vite possible.

Les élèves, en cercle, tiennent chacun une canne suédoise dressée devant eux. Au signal, ils se déplacent, à gauche ou à droite, et rattrapent l'objet avant qu'il tombe.

Mise en train



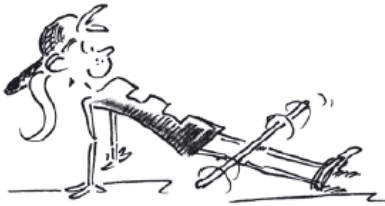
Articulations



Etirement



Renforcement



Esprit d'équipe



## Forêt vierge

Disposer des massues/cerceaux/cannes dans la salle. Les élèves se déplacent, en avant, en arrière, en sautant, etc. sans les faire tomber

Un nombre égal de petits matériels sont couchés dans les deux demi-terrains. Quelle équipe redresse les siennes le plus vite possible?

## Touche-à-tout

Toucher les objets avec différentes parties du corps. Au signal, toucher dix objets, à chaque fois avec une partie différente (tête, pied)

## Haltérophiles

Soulever la canne le plus haut possible, tenir cinq secondes et la reposer sans faire de bruit.

## Tour du monde

En position assise, faire passer l'objet derrière les pieds.

## Ressac

Assis, jambes tendues. Faire rouler la canne du pied vers les hanches en soulevant les jambes, la faire redescendre en soulevant les hanches.

## Hip Hop

Former un cercle et placer les cannes verticalement devant soi. Au signal «Hip», tout le monde se déplace vers la gauche, à «Hop», vers la droite. Quel groupe réussit à maintenir toutes ses cannes en équilibre le plus longtemps?

Au signal, se passer le petit matériel le plus vite possible.

La chenille : chaque élève se place dans son cerceau et s'accroche à celui de devant avec l'autre main