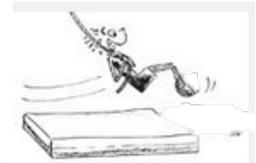


## Tarzan



Se balancer avec la corde et sauter sur le gros tapis.

! Bien fléchir les genoux à la réception.



Matériel:

- 1 grand caisson
- 1 gros tapis
- 2 petits tapis
- 1 corde de traction

## Le grand saut



Depuis le caisson, sauter en profondeur sur le gros tapis.

! Bien fléchir les genoux à la réception

Matériel:

- 1 grand caisson
- 1 gros tapis

## Appui renversé



Partir à plat ventre sur le caisson, poser les mains sur le tapis de 16 et monter en appui renversé. Rouler en avant.

! Adapter la hauteur du caisson.



Matériel :  
1 petit caisson 1  
1 tapis de 16

## Ponts et tunnels

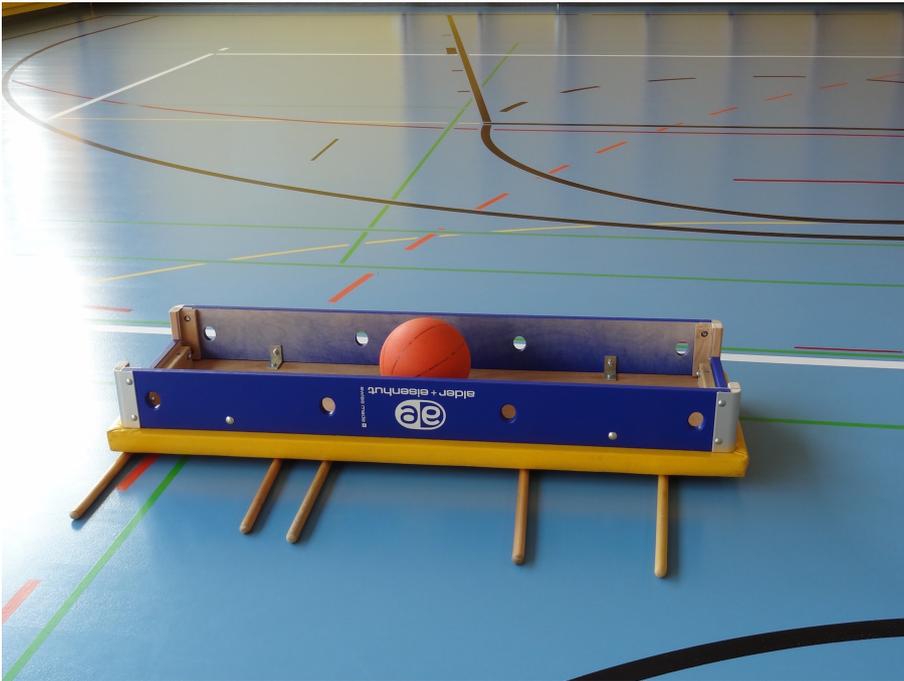


Placer 4 ou 5 éléments de caisson sur leur largeur : sauter par-dessus, passer dedans en rampant ou alterner dessus-dedans.



Matériel :  
4-5 éléments de caisson

## Canoë



Faire avancer le canoë (le couvercle de caisson) en plaçant des cannes suédoises sous l'engin pour qu'il roule.

Variante : placer un élève dans le canoë

Matériel:

- 1 couvercle de caisson
- 1 ballon de basket
- 5 cannes suédoises

## Tir au panier



Grimper sur le caisson, faire 2-3 pas d'élan avant de tirer un panier et se réceptionner sur le tapis de 16.



Matériel:

- 1 grand caisson
- 1 tapis de 16
- 1 ballon de basket

## Saut facial



Franchir le caisson en saut facial (en appui) en prenant appui sur le tremplin.

! Adapter la hauteur du caisson (3 ou 4 éléments)



Matériel :

1 tremplin

1 caisson

1 tapis de 16

## Tic Tac Toe



A l'aide d'une canne suédoise, viser les « fenêtres ».

Qui réussit à aligner 3 cases (verticalement/ horizontalement/ en diagonale) ?



Matériel :

6 éléments de caisson

## « Parkour » : pied au sol interdit



Traverser les barres de différentes manières : à quatre pattes, sur les pieds, latéralement. Qui réussit à proposer des solutions originales ?

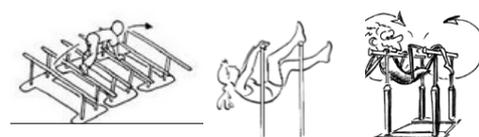


Matériel :  
2 barres asymétriques  
2 tapis de 16 cm

## Grand huit



A l'aller, marcher accroupi. Au retour, se suspendre par les mains et les talons pour traverser sous les barres. S'enrouler autour des barres de manière à dessiner un huit



Matériel :  
2 barres parallèles  
2 tapis de 16 cm