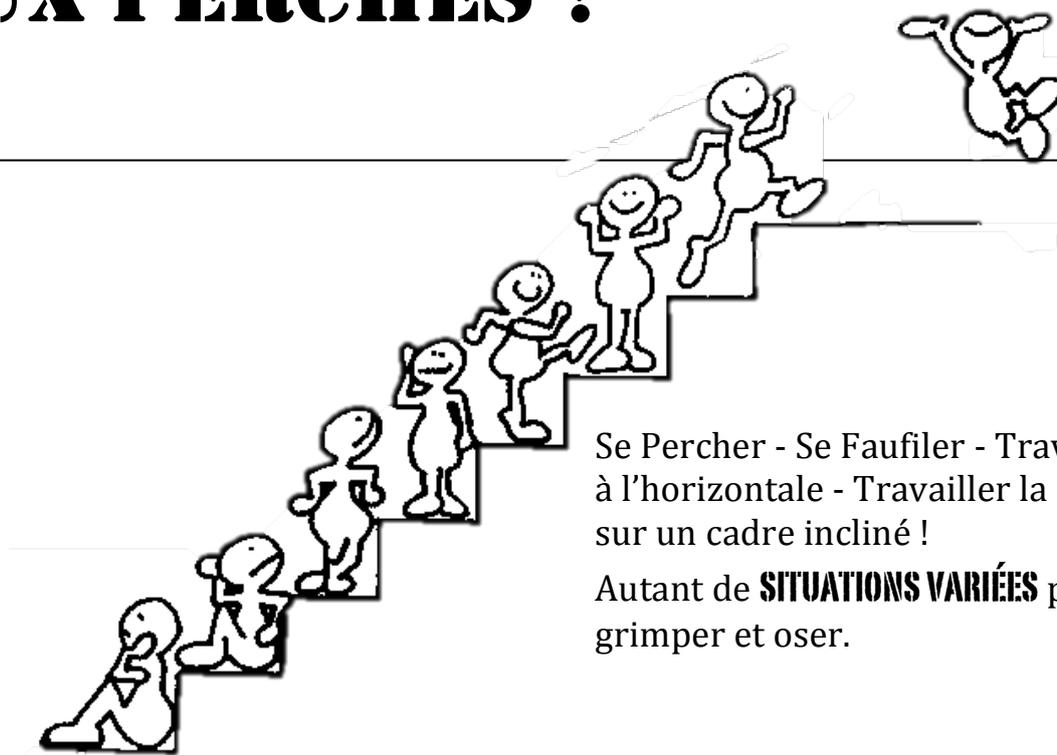


GRIMPER SE RÉSUME-T-IL AUX PERCHES ?



Se Percher - Se Faufileur - Traverser à l'horizontale - Travailler la force sur un cadre incliné !

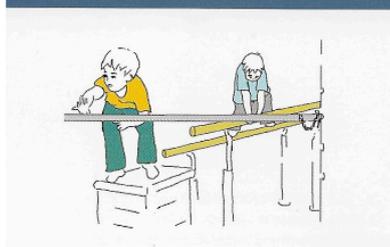
Autant de **SITUATIONS VARIÉES** pour grimper et oser.

FIXER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ : Ne pas se placer sous un grimpeur, attendre son tour.

Pour quelle évaluation ?

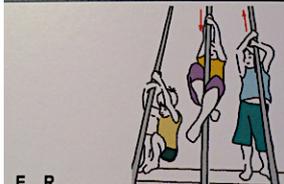
1-2P

5. J'ai grimpé à différents engins.



3P

9. À une perche...



- E R
- je me suis tenu-e bras fléchis
 - je suis descendu-e depuis le haut du caisson
 - je suis monté-e sur le caisson

5P

CM21/5.21

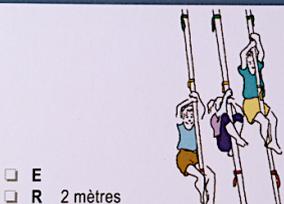
Se tenir ou grimper à une perche verticale.

- E
R: se tenir bras fléchis
5 secondes
BR: grimper jusqu'à la moitié
TBR: grimper jusqu'au sommet



4P

3. J'ai grimpé aux perches jusqu'à...



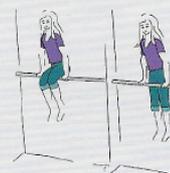
- E
- R 2 mètres
- R 3 mètres
- R 5 mètres

6P

CM23/6.14

Enjamber une barre fixe à hauteur de poitrine en appui...

- E
R: en partant d'un couvercle de caisson
BR: avec aide
TBR: seul

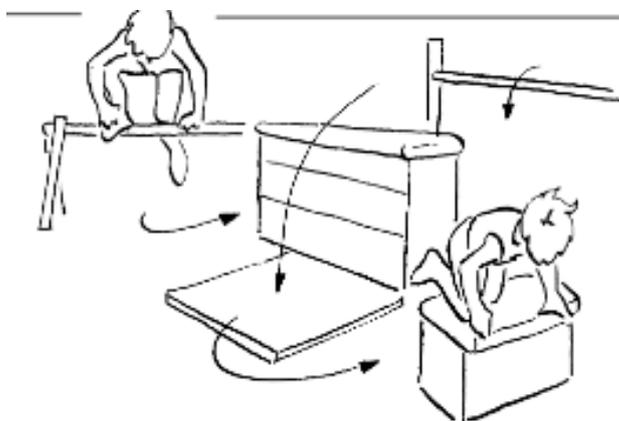


ECHAUFFEMENT OU IDÉES DE JEUX POUR TRAVAILLER L'APPUI

Football assis

Matériel : 2 bancs par demi terrain + 2 balles

2 équipes jouent l'une contre l'autre, contre des bancs suédois. Les élèves avancent à quatre pattes (les fesses contre le sol).



Le jardin d'obstacles

Matériel : Musique – jardins d'agrès

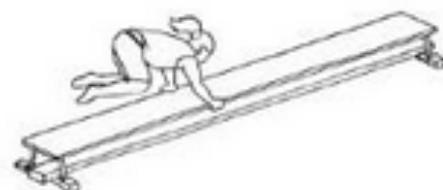
Le maître stoppe la musique et annonce un agrès. C'est le signal pour le début de la chasse. Les joueurs qui se sont regroupés sur l'agrès ne peuvent pas être touchés. Le joueur libre touché prend le sautoir du chasseur. Tout le monde se remet à courir dès que la musique redémarre.

Sauts de lapin

Matériel : 1 banc / 8 balles par équipe

Avancer en appuis alternés sur un banc. Une balle est coincée entre les pieds du gymnaste. Le but est d'amener le plus de balles possibles de l'autre côté du banc.

Au top chrono quelle équipe en estafette aura transporté le maximum de ballon de l'autre côté ?



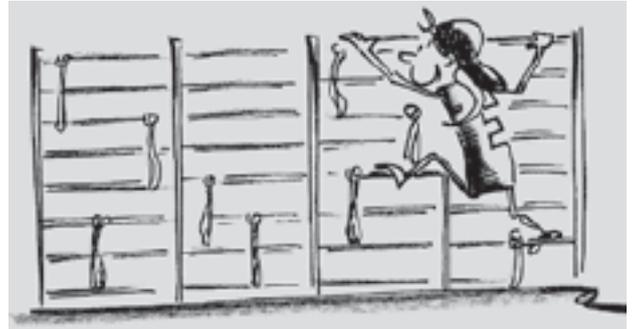
GRIMPER : IDÉES DE POSTES

PERCHES



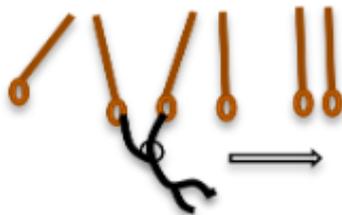
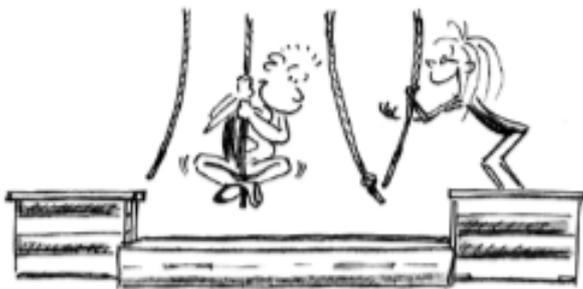
Sauter le plus haut possible et effectuer une traction complète. Passer en dessus et en dessous d'un élastique..

ESPALIERS

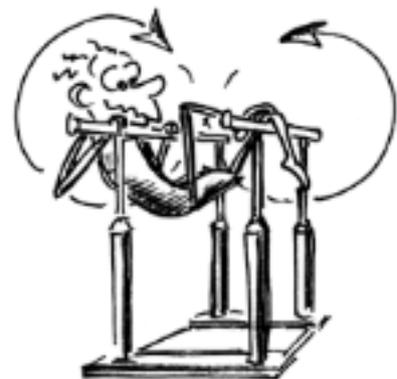


Effectuer un parcours d'escalade en suivant les indications données par les sautoirs (Rouge : poser les mains uniquement , vert : seulement pied droit ...)

ANNEAUX OU CORDES



BARRES PARALLÈLES



Faire le grand huit sans mettre le pied à terre

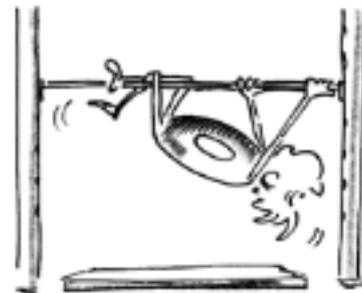


GRIMPER À L'ENVERS **OSER**

RECK

Suspension par les talons / jarrets :

Les élèves passent sous 2-4 barres parallèles posées les unes à côté des autres sans toucher le sol. Ils essaient la meilleure manière d'avancer.



BARRÉS

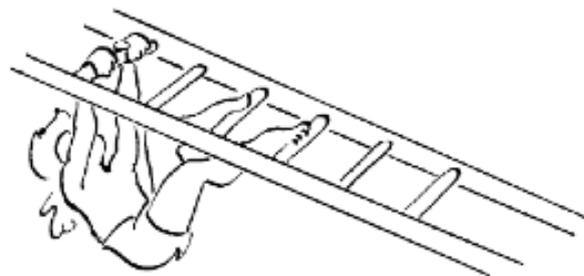
3 barres parallèles collées

Les élèves avancent en posant le talon sur la barre, les bras tendus. Repos: se suspendre par les jarrets. suite de barres.

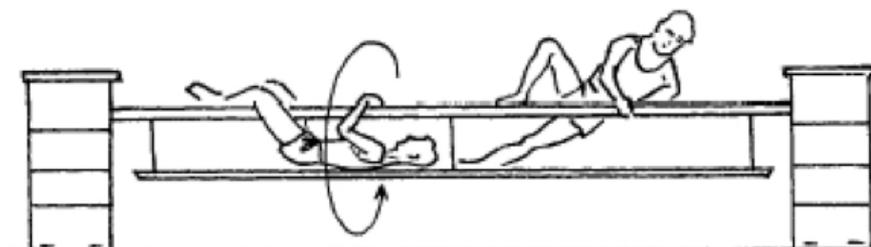


CADRE SUÉDOIS

Les élèves grimpent au cadre en suspension. Le ventre est palqué contre le cadre. Ne pas « pendre » au bout de ses bras.

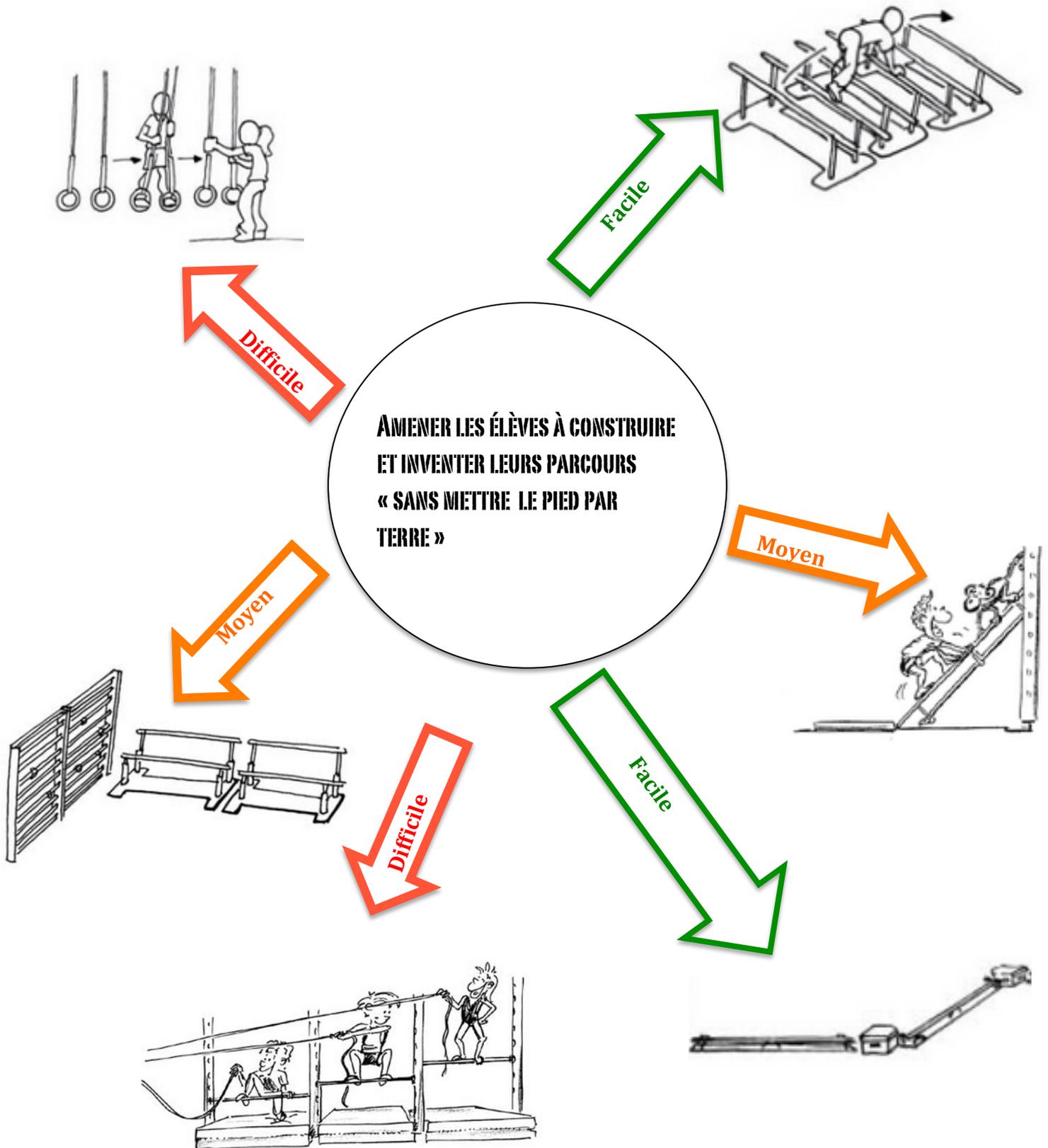


Faire le tour du banc



BANC

GRIMPER : CRÉER



DÉFI PERSONNEL

Consacrer 10 minutes par leçon à entraîner 1 des 12 postes.

A la fin du cycle les élèves relèvent le défi « Tic Tac Toe ».

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



Se suspendre, se tenir en appui, en équilibre

Barre à hauteur de saut: se suspendre et se déplacer latéralement. Barre à hauteur d'appui: se déplacer latéralement à l'appui et s'asseoir sur la barre. Barre à hauteur des genoux: se tenir en équilibre.



Flexions du torse en avant

Fléchir le torse, appuyer les jambes contre le caisson; idem avec rotation latérale du torse. Après 10 répétitions, 20 sauts à la corde à sauter.



Sauter aux perches

Sauter aussi haut que possible à une perche et grimper. Après 4 répétitions, courir autour de 4 piquets.



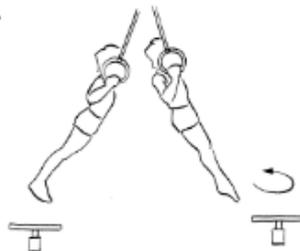
Se tirer sur un banc

Sur le dos et sur le ventre, se tirer avec une ou deux mains le long du banc. Contourner un piquet et revenir à la position de départ.



Balancer aux anneaux

Départ en position suspendue fléchie depuis un banc suédois. Réception sur un autre banc. 1/2 tour et retour au point de départ. Les élèves peuvent choisir une tâche supplémentaire.



Avancer à l'aide des talons

Se coucher sur un revêtement glissant et avancer sur 5 mètres à l'aide des talons. Se lever, revenir en courant et recommencer.



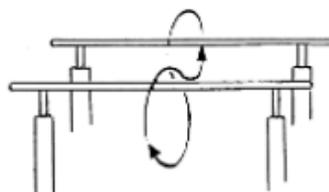
Se balancer à la corde

Départ sur un caisson. Réception sur un autre caisson. 1/2 tour et revenir en se balançant. Ensuite, faire 10 passes de volley-ball.



Grimper aux barres parallèles

Accomplir un huit autour des deux barres sans toucher le sol. Courir autour de 4 piquets après 2 à 3 passages.



Se suspendre et se tourner

Se suspendre aux espaliers et se tourner de la position ventrale en position dorsale, si possible sans poser les pieds. Sauter 20 fois à la corde à sauter après 5 répétitions.

