

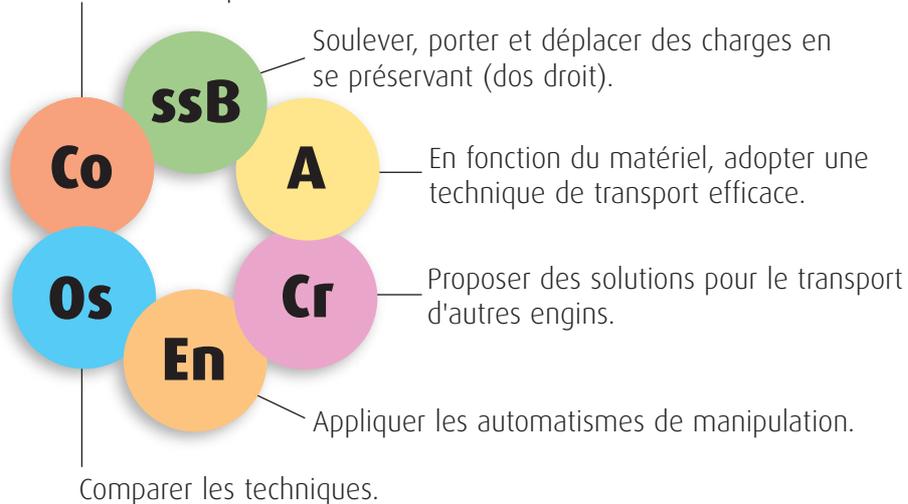
Installer et ranger des engins

Tester diverses techniques de transport

6-8 ans



Assumer sa part de travail.



15

Installer et ranger des engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 3)



Pousse depuis l'arrière ou tire en te tenant éloigné!

L'appréhension de manipuler du gros matériel donne-t-elle des pistes?



Ensemble, c'est mieux!

Les élèves sont-ils tous actifs?
Collaborent-ils efficacement?



Collabore avec tes camarades et ton enseignant!

Modifient-ils les manipulations (roulettes, bancs) et leurs déplacements en fonction de l'organisation?

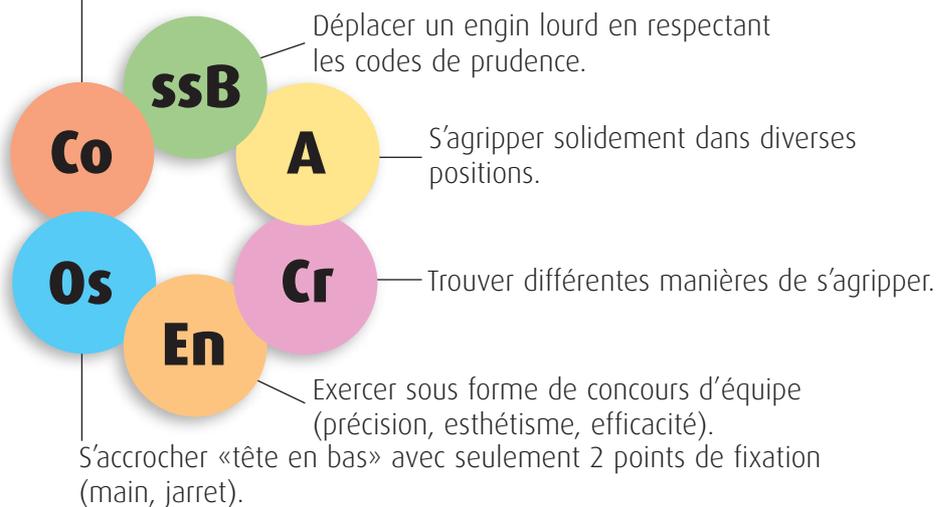
Aux barres parallèles

Unir ses forces pour réussir ensemble

6-8 ans



Agir ensemble en respectant les différences.



16

Aux barres parallèles

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 3, 14, 30)



Par groupe de 4-8, déplacez votre «bus»!

Chacun se positionne-t-il judicieusement = pieds éloignés des socles et poussée (ou traction) efficace?

Le groupe amène-t-il le bus à destination en suivant un itinéraire prédéfini?



Au signal: perchez-vous!

Après 10 secondes, tout le groupe est-il en place (aucun contact avec le sol)?

Les plus adroits ont-ils aidé leurs camarades à s'installer en premier?



À tour de rôle: passez sous le tunnel puis asseyez-vous à califourchon!

Afin de laisser la place en tête, les élèves assis reculent-ils en veillant à ne pas bousculer le dernier de la file?

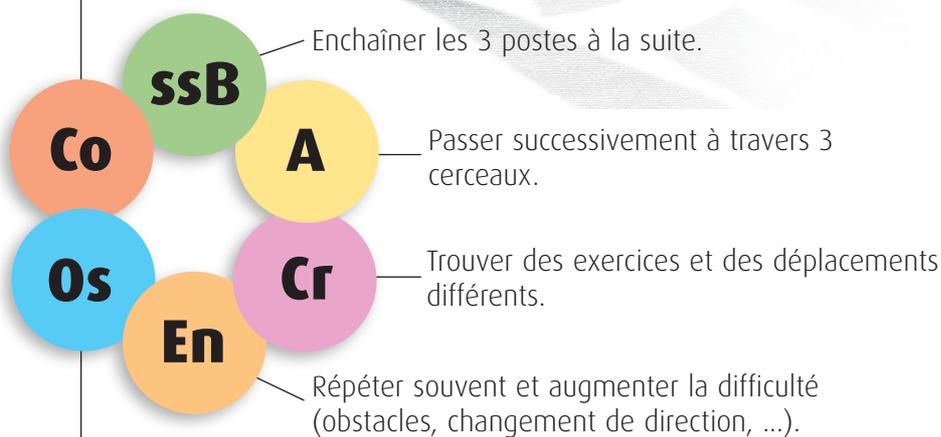
Marcher sur la poutrelle

Acquérir des habiletés sur un agrès

6-8 ans



Effectuer l'exercice à 2 en tenant une corde.



Tenter le défi de traverser le cerceau sans l'aide des mains.

17

Marcher sur la poutrelle

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 5)



Traverse le banc en marchant en avant et en arrière!

L'élève se tient-il bien droit?

Porte-t-il son regard vers l'avant?



Traverse en franchissant les blocs de bois!

Est-il capable d'effectuer l'exercice en posant la plante des pieds?



Traverse en passant dans le cerceau!

Parvient-il à se relever, effectuer un 1/2 tour et passer une 2^e fois?

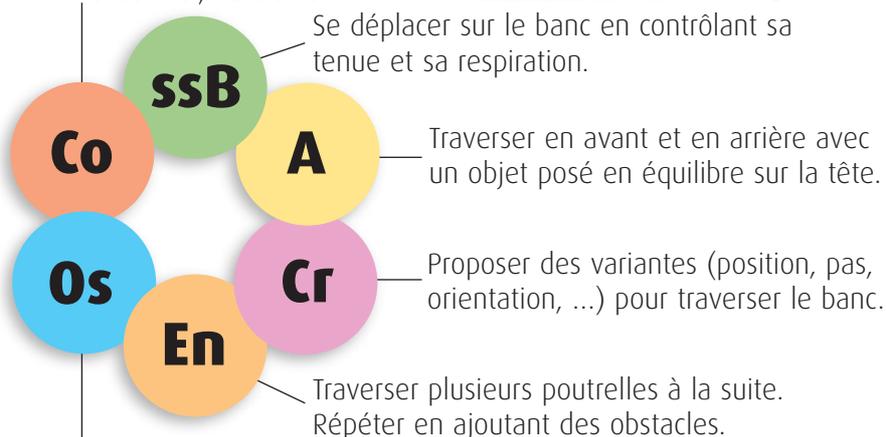
Sur une poutrelle instable

Exercer son équilibre en variant les difficultés

6-8 ans



Par 2 sur une poutrelle: aider son partenaire, se rencontrer, se croiser.



Demander de l'aide (si nécessaire) et oser traverser les yeux fermés.

18

Sur une poutrelle instable

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TURNER (p. 8)



Traverse la poutrelle en avant puis en arrière!

À chaque pas, l'élève pose-t-il bien toute la plante du pied?

Réussit-il sa traversée quand le banc est placé sur deux tapis*?

** Plus les tapis sont écartés, plus le banc bouge et plus l'exercice se complique!*



Déplace-toi sur une poutrelle instable sans perdre ton chapeau!

Peut-il effectuer un 1/2 tour et continuer en marche arrière?

Et en se déplaçant de côté?



Traverse en franchissant les obstacles!

Réussit-il sa traversée avec ou sans aide?

Peut-il croiser un camarade venant en sens inverse?

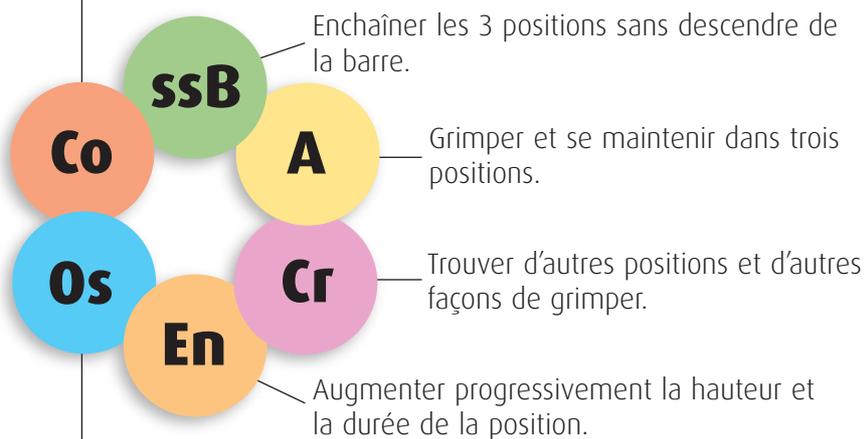
À une barre

Maîtriser diverses positions

6-8 ans



Aider, soutenir et surveiller son camarade.



Tenter les exercices avec le minimum d'aide.

19

À une barre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Saute à l'appui et reste stable !

Les bras, les jambes et le corps sont-ils tendus ?



Grimpe, assieds-toi et reste en équilibre !

Les jambes sont-elles serrées et tendues ?
L'élève ose-t-il lâcher les mains ?



Suspends-toi par les jarrets !

L'angle des genoux est-il bien fermé ?
Le corps et les bras sont-ils déployés ?

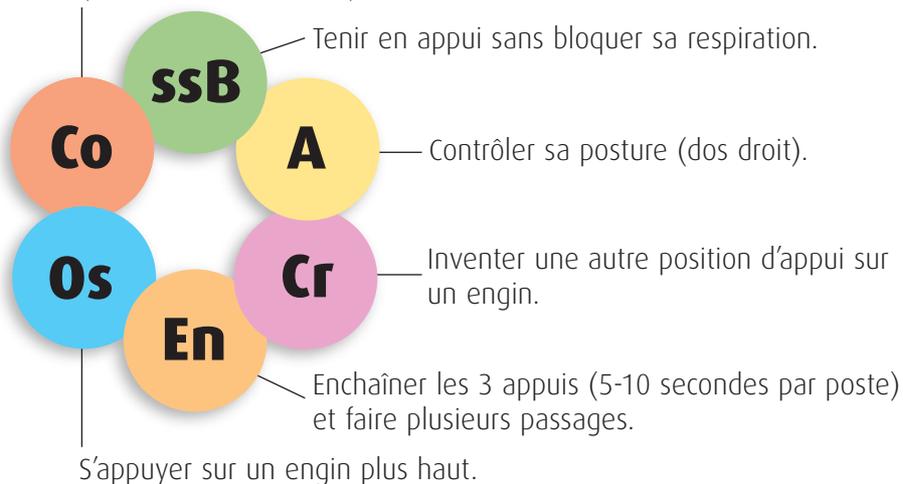
S'appuyer

Se tonifier

6-8 ans



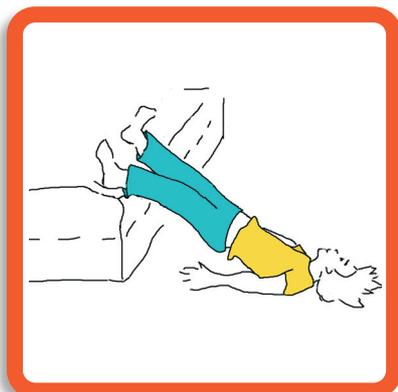
Par 2: tenir compte des corrections de l'autre (dos droit, bras tendus).



20

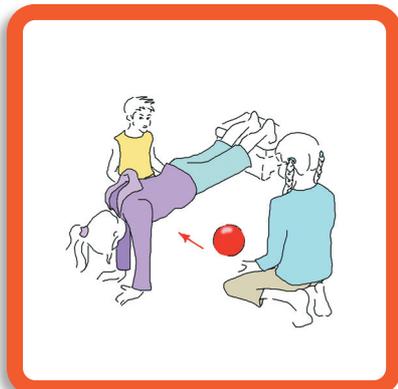
S'appuyer

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9-11)



Les pieds surélevés: fais la planche!

L'élève peut-il lever un talon puis l'autre en gardant le corps rigide?



Fais le pont pour qu'on puisse rouler la balle!

Se tient-il sans cambrer le dos?

Garde-t-il cette position pendant 10 passes de suite?



Tiens-toi en appui sans perdre ta balle!

Les bras et le corps sont-ils tendus?

Les genoux écrasent-ils la balle?

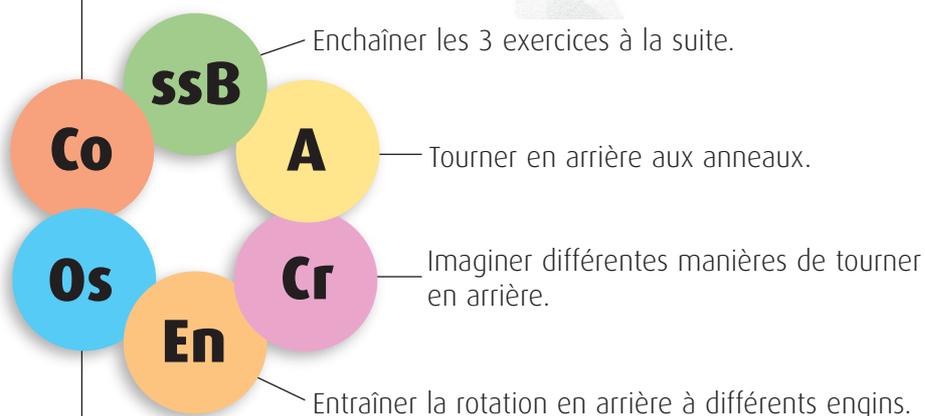
Tourner en arrière à différents engins

Découvrir diverses formes de rotations en arrière

6-8 ans



Accepter d'attendre son tour aux différents postes.



Tourner en arrière en gardant les yeux fermés.

21

Tourner en arrière à différents engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9, 19, 20)



De la position accroupie, tourne en arrière sur le plan incliné!

Les mains sont-elles placées en «oreilles de lapin»?



Aux anneaux à hauteur d'épaules, tourne en arrière en restant en boule!

Les genoux sont-ils soulevés vers la poitrine?



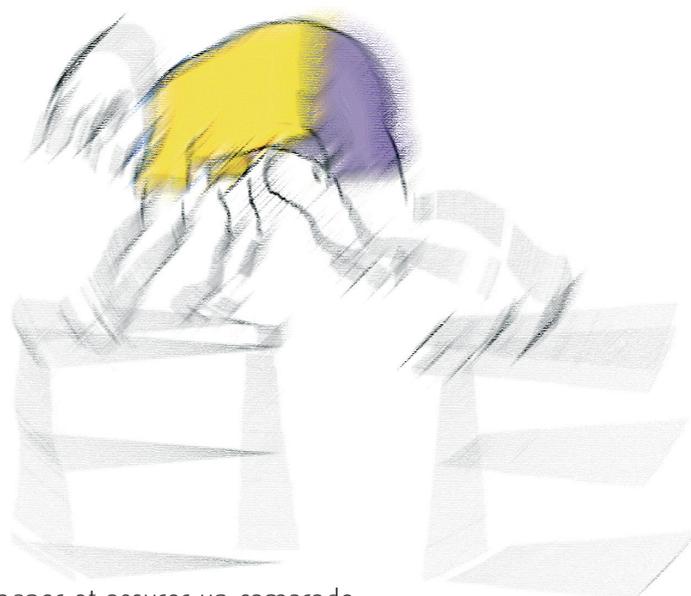
De la position assise sur la barre fixe, effectue une rotation en arrière!

La prise des mains est-elle sûre (pouce en opposition des doigts)?

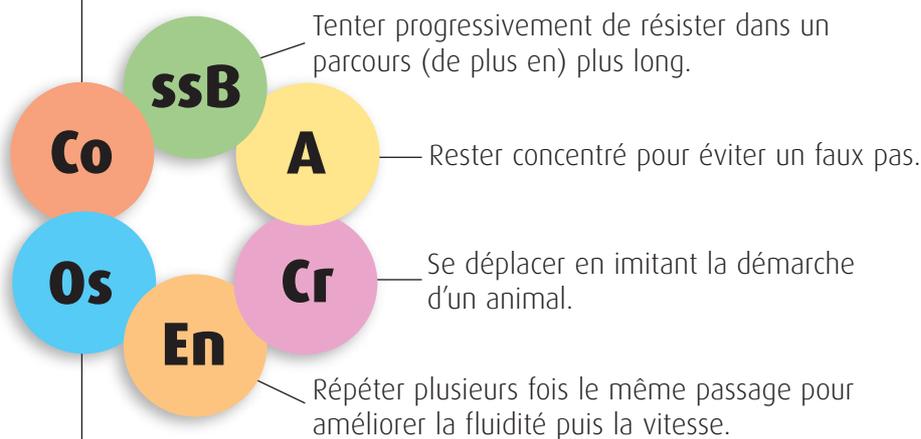
À quatre pattes

Renforcer le haut du corps en exerçant divers déplacements

6-8 ans



Accompagner et assurer un camarade.



Tenter progressivement de résister dans un parcours (de plus en) plus long.

Rester concentré pour éviter un faux pas.

Se déplacer en imitant la démarche d'un animal.

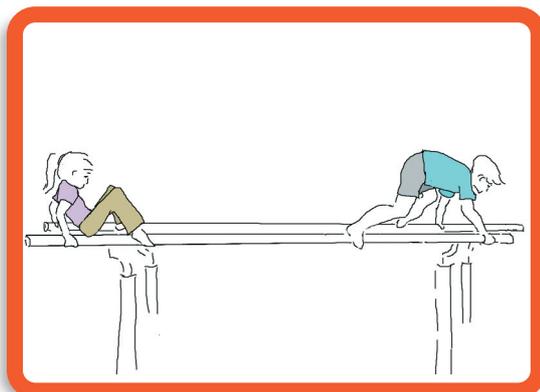
Répéter plusieurs fois le même passage pour améliorer la fluidité puis la vitesse.

Augmenter les hauteurs et les distances.

22

À quatre pattes

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 10)



À 4 pattes: traverse les barres en avant, en arrière, de côté!

L'élève place-t-il solidement ses appuis (ses prises)?



Tente la montée puis la descente!

Ose-t-il se déplacer (en avant ou en arrière) avec les mains placées plus bas que les pieds?



Franchis les «précipices»!

Sait-il dans quel ordre déplacer ses appuis pour assurer sa sécurité?