

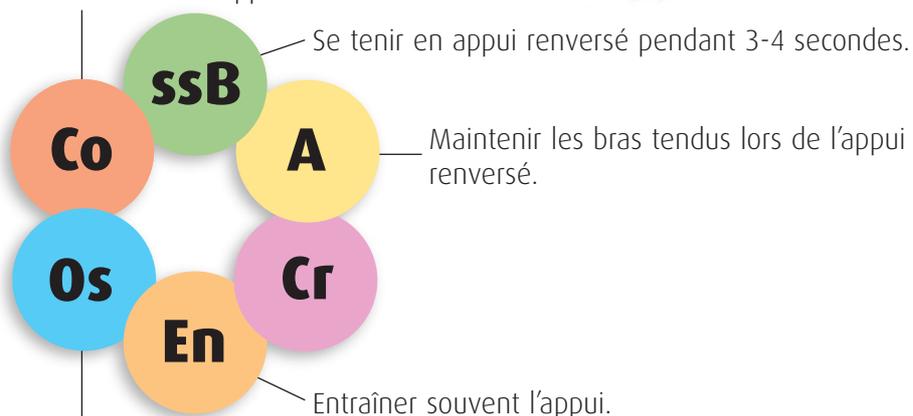
# Monter à l'appui renversé

Expérimenter une position tête en bas

## 6-8 ans



Par 2: aider et assurer un 3<sup>e</sup> camarade lors de son appui renversé.

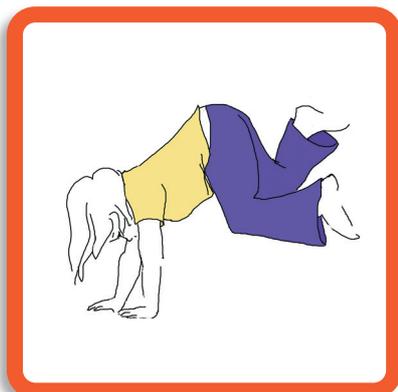


S'élancer pour monter à l'appui renversé sans aide.

23

## Monter à l'appui renversé

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 29)



**Fais des ruades comme les ânes!**

L'élève garde-t-il toujours les bras tendus?  
Regarde-t-il devant ses mains?



**Monte à l'appui renversé en t'agrippant à l'espalier!**

Évite-t-il de cambrer le dos?  
Réussit-il à rapprocher ses mains de l'espalier?



**Monte à l'appui renversé avec l'aide de deux camarades!**

Lance-t-il sa jambe d'élan tendue vers le haut?

# Franchir des obstacles en appui

Sauter en prenant un appui sur les bras

## 6-8 ans



Lors du «saute-mouton», s'adapter aux capacités de son partenaire.

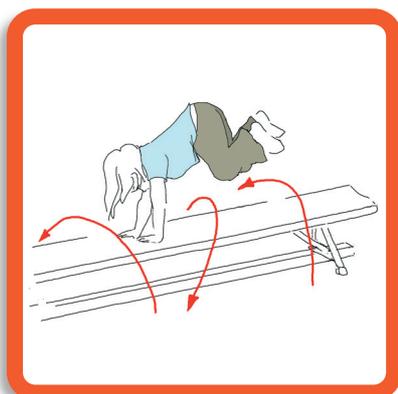
- ssB** Respecter une zone de sécurité (environ 3 m entre chaque sauteur).
- Co**
- A** Monter les hanches lors de divers sauts d'appui.
- Os**
- Cr** Créer un parcours incluant 3-4 sauts d'appui différents.
- En** Enchaîner 4-5 sauts. Répéter plusieurs fois lors de courtes séquences.

Franchir des obstacles de plus en plus haut.

24

## Franchir des obstacles en appui

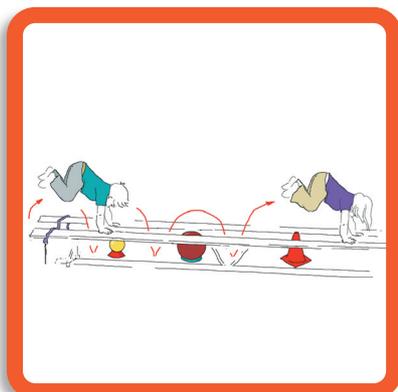
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 12)



**Saute à gauche et à droite du banc en gardant les pieds joints !**

L'élève s'appuie-t-il sur les paumes de mains et garde-t-il les bras tendus ?

Peut-il alterner sauts et déplacements des mains (vers l'avant) de façon rythmée ?



**Fais des sauts de lièvre en posant une main sur chaque banc !**

Effectue-t-il 3-4 sauts de suite sans toucher les obstacles ?

Monte-t-il les hanches plus haut que les épaules ?



**Jouez à «saute-mouton» !**

Le sauteur s'appuie-t-il sur le dos de son partenaire au moment du saut écarté ?

Le «mouton» attend-il en gardant une position stable et la tête bien «rentrée» ?

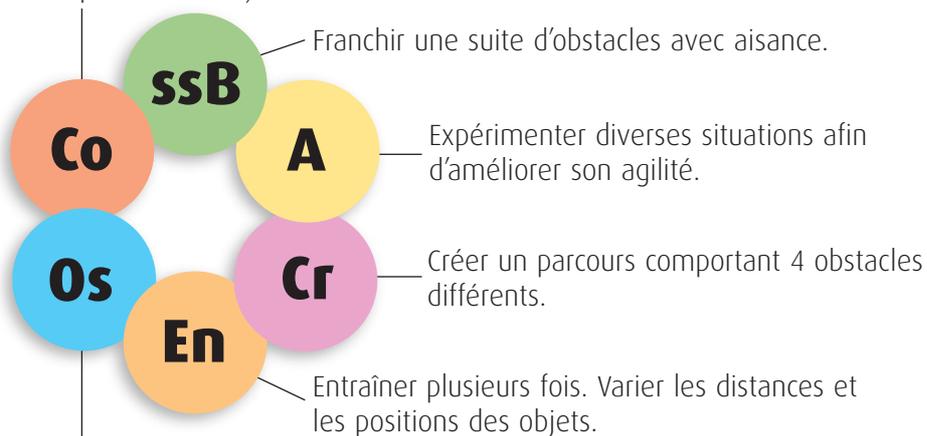
# Parcours d'obstacles

Améliorer son agilité

## 6-8 ans



Par 2: effectuer un parcours en se tenant par la main (ou unis par un sautoir).



Démontrer son parcours à la classe.

25

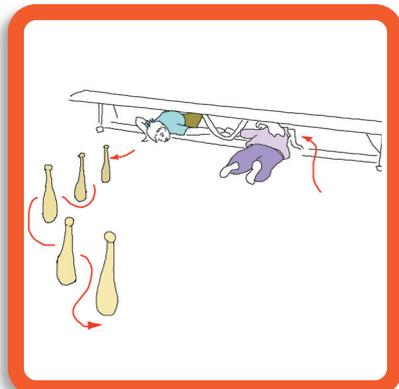
## Parcours d'obstacles

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



**Traverse les cerceaux sans les toucher!**

L'élève sait-il s'adapter à différentes hauteurs et inclinaisons?



**Glisse-toi sous les «portes» du banc puis slalome entre les quilles!**

Peut-il réaliser son slalom de diverses manières (couché, debout, en arrière, ...)?



**Franchis une suite d'obstacles en sautant à pieds joints!**

Peut-il enchaîner au moins 8 sauts de suite?  
Et en sautant à cloche-pied?

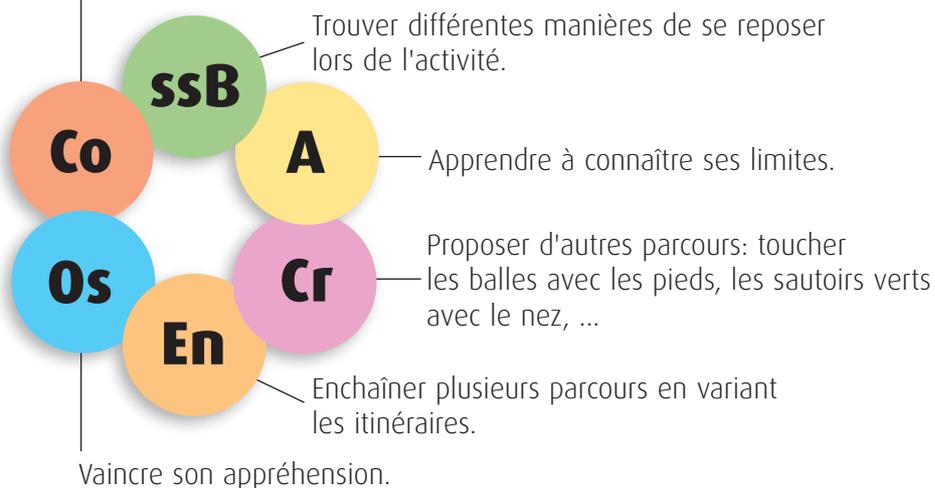
# Grimper aux espaliers

Acquérir des habiletés en lien avec l'escalade

6-8 ans



À 2: trouver des solutions pour réussir ensemble.



# Grimper aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



**Déplace-toi sans sortir de la zone des sautoirs!**

L'élève effectue-t-il son parcours en respectant les limites données par les sautoirs?



**Franchis le portique de l'espalier!**

Arrive-t-il à dominer sa peur et à maîtriser ses mouvements de grimpe?



**Réalisez le parcours ensemble, 2 pieds reliés par un sautoir!**

Les 2 élèves collaborent-ils pour réussir?

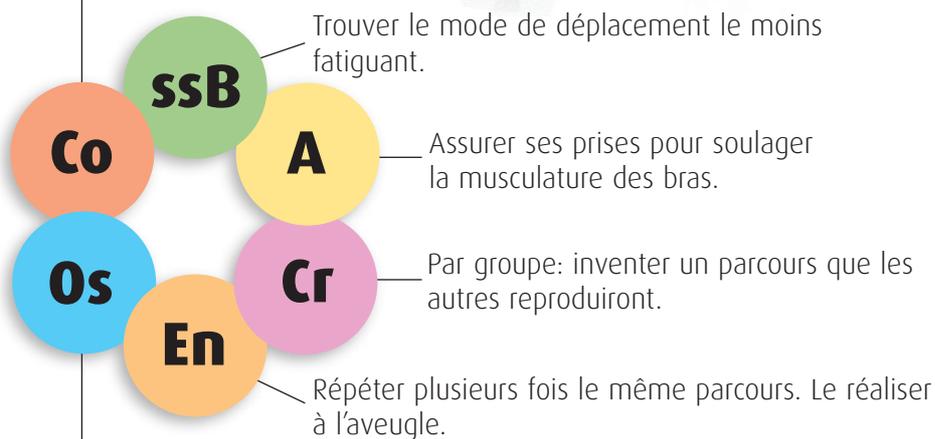
# Grimper à divers engins

Prendre confiance en soi en multipliant les expériences

6-8 ans



Collaborer pour réussir à se croiser.



Tenter une portion de parcours en fermant les yeux.

27

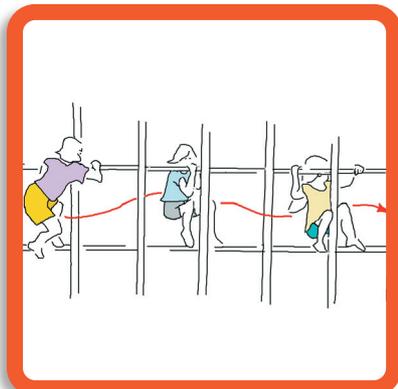
## Grimper à divers engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



**Traverse les espaliers en croisant tes camarades!**

L'élève se tient-il avec le ventre proche de l'espalier?



**Traverse les cadres en serpentant entre les cases!**

Anticipe-t-il son déplacement par des changements de prises judicieux?



**Fais le tour de l'engin sans mettre pied à terre!**

Varie-t-il les façons de s'accrocher (par les mains, les jarrets, les talons, ...)?

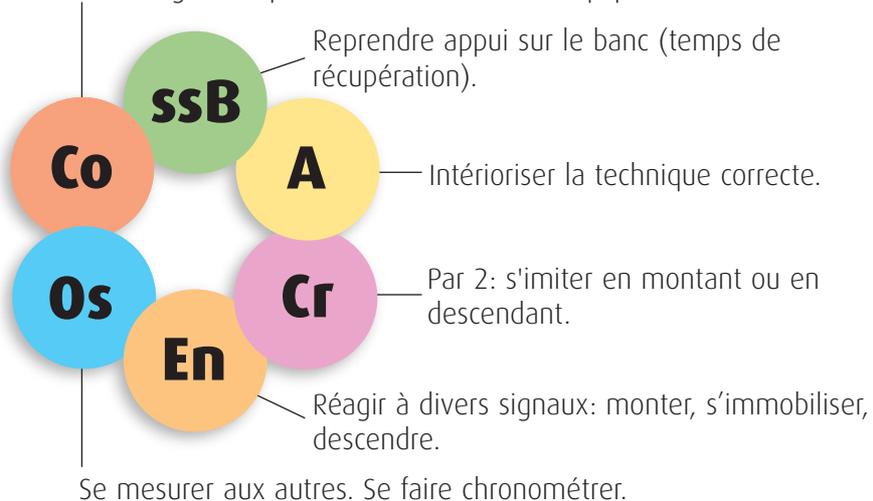
# S'agripper et grimper aux perches

Apprendre à monter

## 6-8 ans

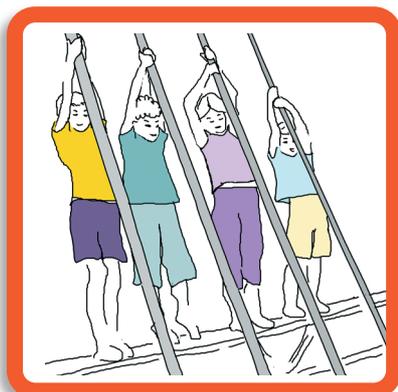


Encourager son partenaire. Concourir en équipe.



## S'agripper et grimper aux perches

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



**Agrippe-toi et descends le long de la perche!**

L'élève contrôle-t-il sa descente?



**Imite cette position (assis par terre)!**

Place-t-il: 1 jambe devant/1 jambe derrière? Les genoux serrés? Le corps près de la perche?



**Arrête-toi plusieurs fois en descendant! Essaie de remonter!**

Peut-il s'agripper pendant 4-5 secondes?  
Maîtrise-t-il sa descente?

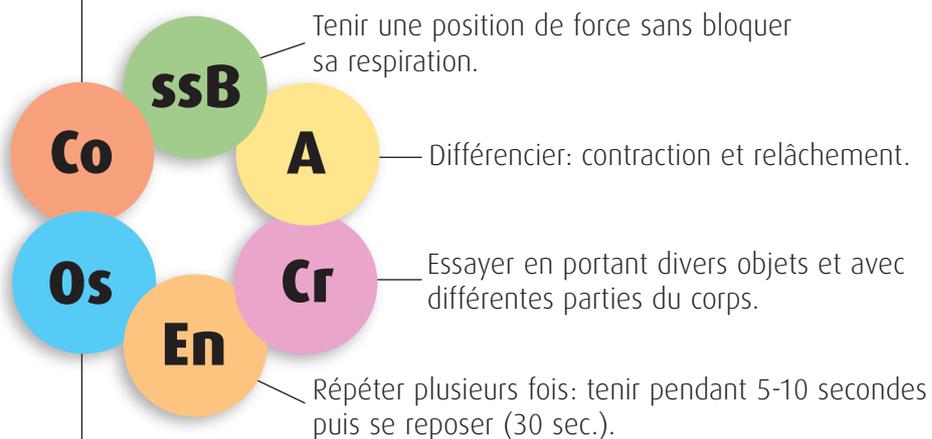
# S'agripper à divers engins

Se renforcer

6-8 ans



Par 2: soutenir son camarade pour l'aider à réussir.



Par groupe: organiser un concours (tenir le plus longtemps, ...).

## S'agripper à divers engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



### Accroche-toi et reste en boule!

Les genoux sont-ils plus hauts que les hanches?



### Traverse le banc à la force des bras!

L'élève réussit-il le même exercice sur un banc incliné?

Et en position couché sur le dos?



### Reste pendant 5 secondes avec les bras fléchis et sans perdre ta balle!

Les épaules touchent-elles les anneaux?

Lors d'un balancement, tient-il la position pendant 1 aller-retour?

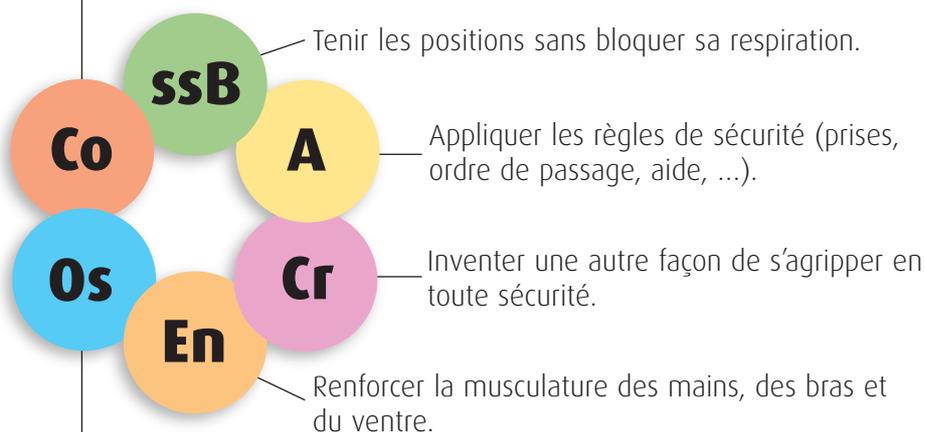
# Aux cordes à grimper

S'agripper en toute sécurité

6-8 ans



Aider un camarade à s'installer.



Réaliser son exercice devant toute la classe.

30

## Aux cordes à grimper

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



**Installe-toi puis donne de l'élan pour te balancer!**

L'élève se tient-il solidement: cuisses serrées et mains avec le pouce opposé aux doigts?



**Tiens-toi fermement avec les mains et traverse le fossé!**

Garde-t-il les coudes pliés et collés au corps pendant toute une traversée?

Et durant 2-3 traversées?



**Agrippe-toi, monte les genoux jusqu'aux épaules puis allonge les jambes!**

Réussit-il à s'établir en position mi-renversée sans aide?

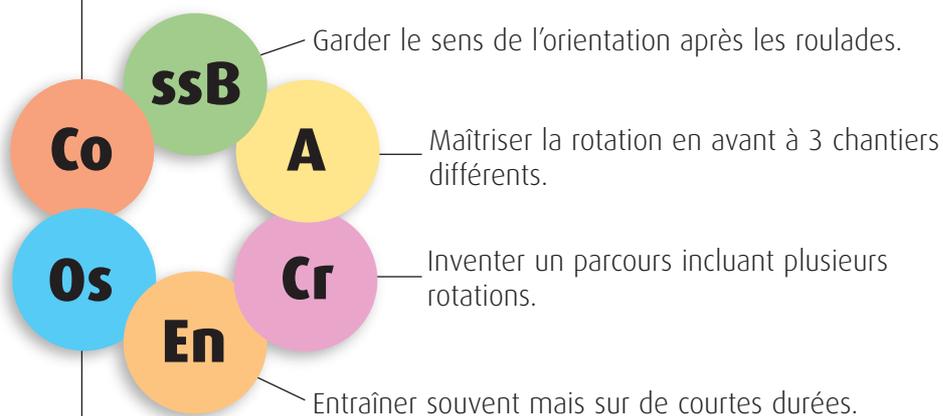
# Tourner en avant à différents engins

Expérimenter les rotations

## 6-8 ans



Synchroniser sa rotation avec celle d'un camarade.

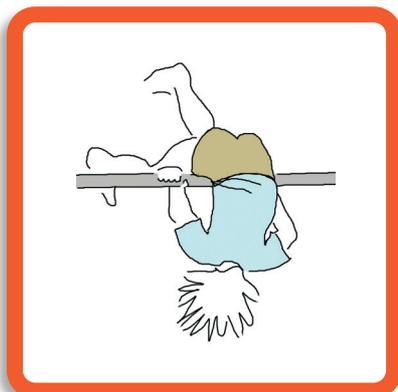


Tourner (rouler) en partant de plus haut.

31

## Tourner en avant à différents engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 17-21)



**Tourne en avant autour de la barre!**

L'élève a-t-il la force de rester groupé jusqu'à la réception (sans bruit)?



**En partant du banc à genoux ou accroupi, roule en douceur sur le tapis!**

Les mains sont-elles posées parallèlement?



**Fais une roulade en restant bien sur le caisson!**

L'aide est-elle utile (accompagnement de la rotation)?