

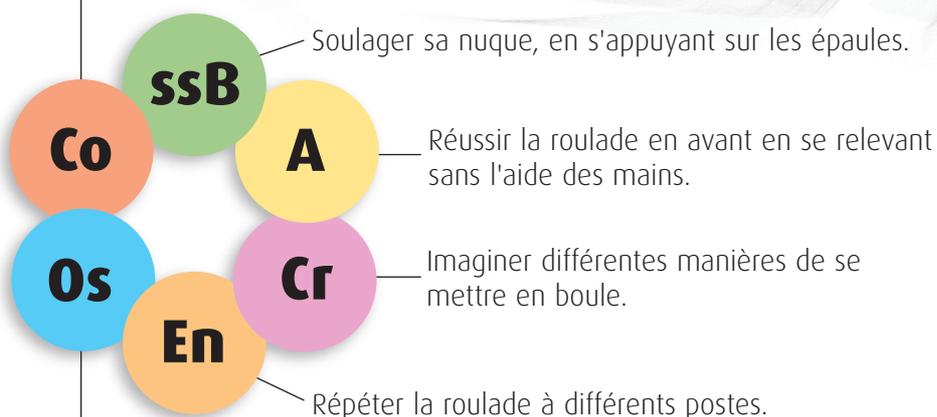
Rouler en avant

Acquérir des habiletés motrices

6-8 ans



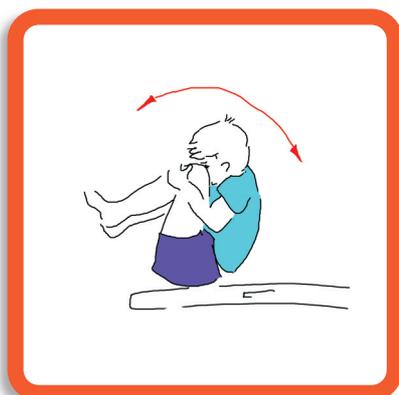
Accepter d'attendre son tour.



Oser rouler avec les yeux fermés.

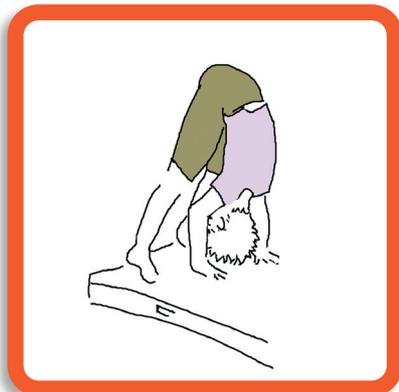
Rouler en avant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18)



Balance-toi d'avant en arrière!

L'élève se balance-t-il avec dynamisme et sans à-coups?



Regarde le ciel avant de basculer!

Dirige-t-il son regard contre l'arrière et le haut?

Pose-t-il les mains à plat?

Tourne-t-il en position groupée?



Rentre la tête et roule en boule!

La tête est-elle rentrée?

L'appui lors de la roulade se fait-il sur les épaules?

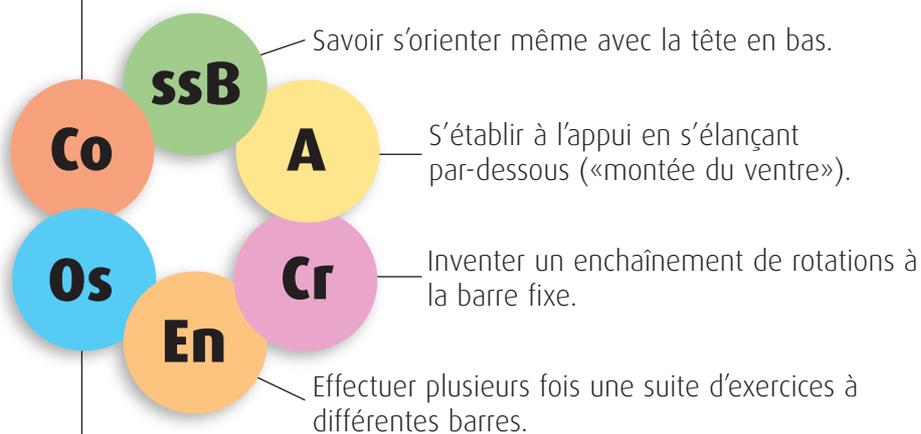
Tourner autour d'une barre

Expérimenter les rotations autour d'un axe

6-8 ans



Aider son camarade en accompagnant la rotation arrière.



Savoir s'orienter même avec la tête en bas.

S'établir à l'appui en s'élançant par-dessous («montée du ventre»).

Inventer un enchaînement de rotations à la barre fixe.

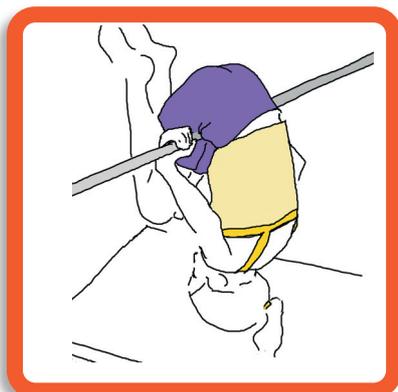
Effectuer plusieurs fois une suite d'exercices à différentes barres.

Tourner autour d'une barre en gardant les yeux fermés.

33

Tourner autour d'une barre

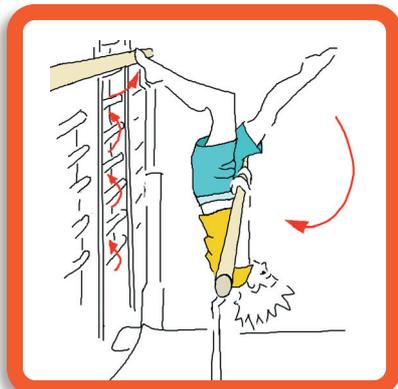
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 20, 21)



Tourne en avant en t'enroulant autour de la barre!

L'élève tient-il solidement la barre: pouce opposé aux doigts?

Reste-t-il groupé jusqu'à la réception?



Monte les échelons puis tourne en arrière autour de la barre!

L'élève amène-t-il le pli de l'aîne contre la barre?

Réussit-il à s'installer en appui?



À l'aide du ballon ou d'un camarade tourne en arrière pour t'établir en appui sur la barre!

Reste-t-il à l'appui, bras tendus, à la fin de la rotation?

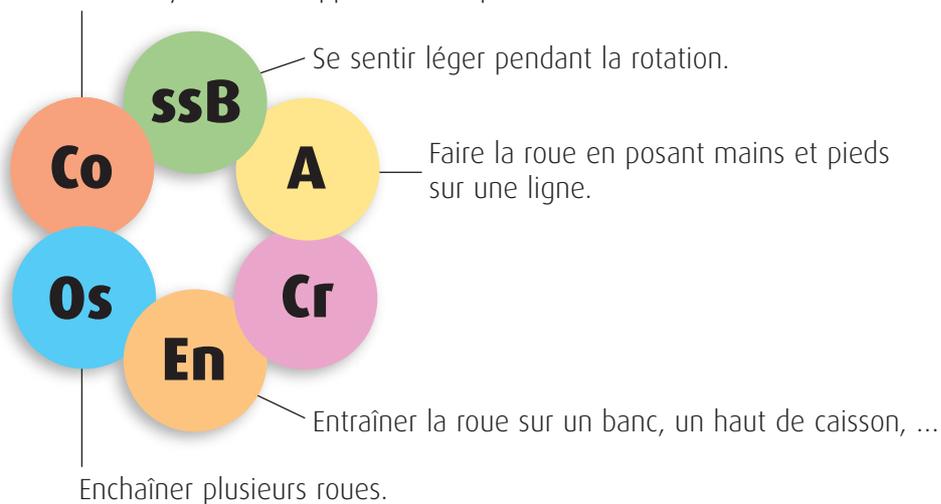
Tourner comme une roue

S'appuyer momentanément sur les bras

6-8 ans



Par 2: rythmer les appuis de son partenaire.



34

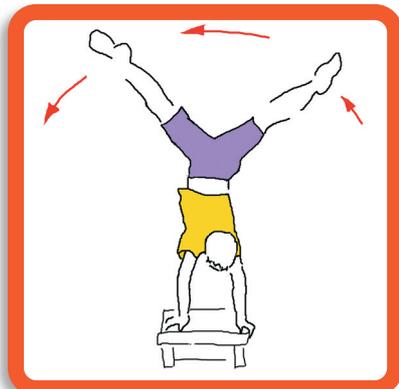
Tourner comme une roue

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22)



Tourne comme une pièce de monnaie!

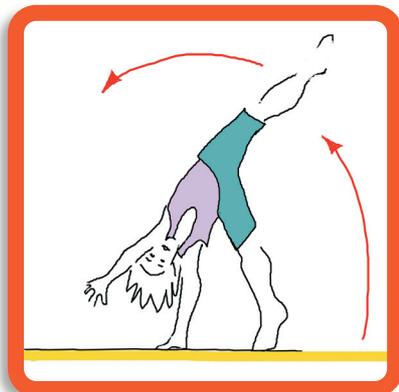
L'élève fait-il plusieurs tours en plaçant successivement pied-main-main-pied sur le cercle (corde)?



Franchis le caisson ou le banc en faisant la roue!

Ose-t-il faire passer ses jambes à la verticale?

Les bras sont-ils tendus?



Effectue une roue le long d'une ligne!

Les mains et les pieds touchent-ils la ligne?

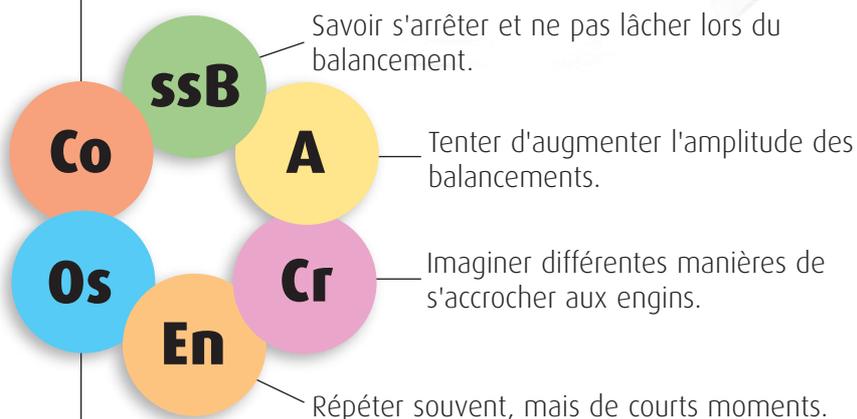
Se balancer en toute sécurité

Expérimenter un déplacement dans l'espace et comprendre le mouvement

6-8 ans



Synchroniser les balancements par vagues successives.



Passer d'un banc à l'autre en utilisant la corde.

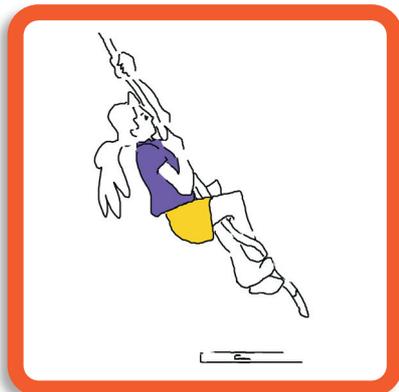
Se balancer en toute sécurité

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



Balance-toi à un anneau!

Les mains tiennent-elles fermement l'anneau?



Balance-toi à l'aide de la corde et lâche-la pour atterrir sur le tapis!

L'élève a-t-il lâché la corde à la fin du balancement (au point mort)?



Franchis l'espace entre 2 bancs en t'agrippant solidement!

Arrive-t-il à s'arrêter sur le banc en gardant l'équilibre?

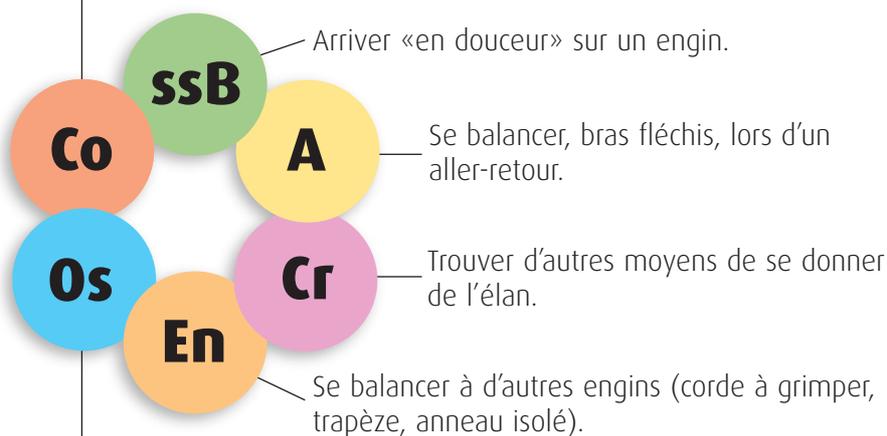
Se balancer bras fléchis

Développer sa force

6-8 ans



Par 2: se donner ou recevoir les objets à transporter.



Se balancer en partant d'un caisson de plus en plus haut.

36

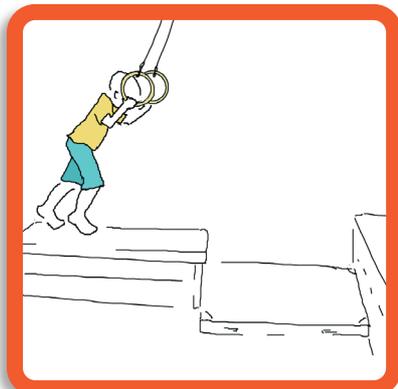
Se balancer bras fléchis

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



Cours en arrière et saute à la suspension bras fléchis!

Lors du balancement, l'élève garde-t-il les bras fléchis pendant un aller-retour?



En partant du caisson, franchis la «rivière»!

Atterrit-il en souplesse sur le gros tapis?
Sait-il se donner de l'élan?



Balance-toi bras fléchis et transporte un objet sur l'autre rive!

Prend-il et lâche-t-il l'objet au bon moment (cible, partenaire)?
Peut-il se maintenir en position groupée?

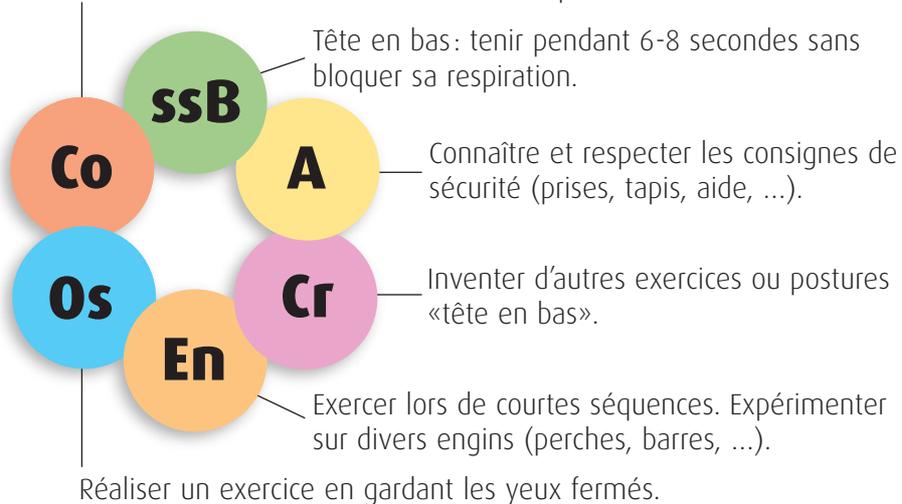
Le monde «à l'envers»

Appliquer les principes de sécurité

6-8 ans



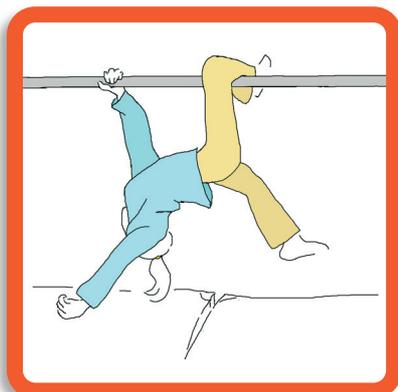
Par 3: aider un camarade à s'établir en position renversée.



37

Le monde «à l'envers»

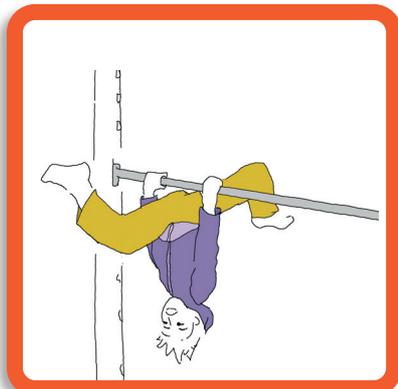
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 24)



Accroche-toi sous la barre!

Les prises sont-elles solides (=pouce opposé aux doigts et angle du genou bien fermé)?

L'élève ose-t-il lâcher 1 ou 2 prises sur les 4?



Suspends-toi uniquement avec les mains!

Peut-il faire passer une jambe (puis l'autre) entre ses bras en restant suspendu?



Amène tes genoux entre tes coudes puis glisse tes pieds le long des cordes!

L'élève s'établit-il à la suspension renversée en maîtrisant sa stabilité?

Le corps est-il tendu et vertical?

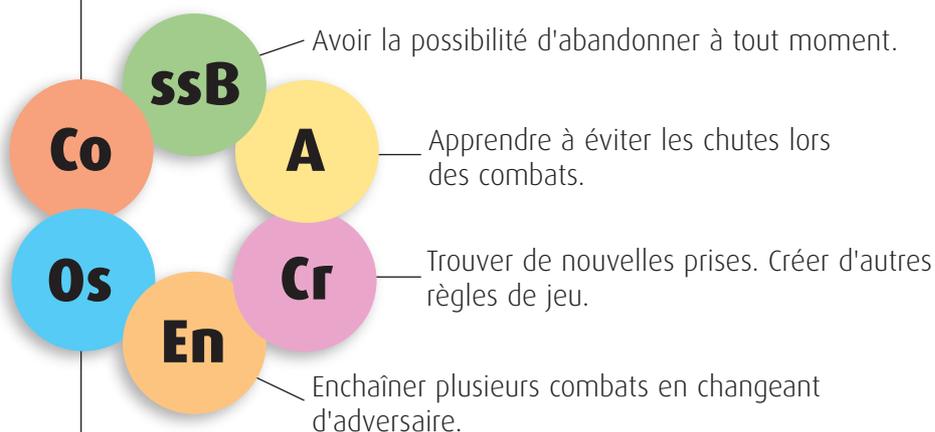
Pratiquer des jeux de combat

Lutter de diverses manières

6-8 ans



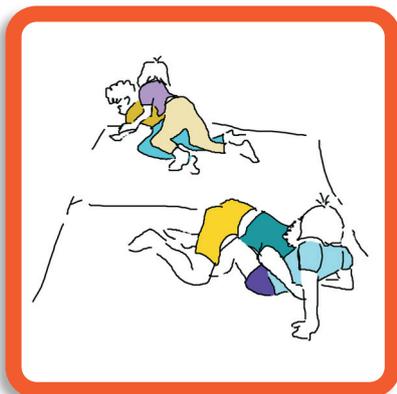
Par 3: organiser des duels avec arbitre.



Relever le défi de se confronter à plus fort que soi.

Pratiquer des jeux de combat

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 27, 28)



Lutte à 4 pattes et cherche à mettre ton adversaire sur le dos!

Les adversaires se saluent-ils au début de chaque combat?



Lutte pour rester debout sur les tapis!

L'élève respecte-t-il son partenaire et les règles données?



Tente de faire tomber ton adversaire du banc!

La victoire est-elle modeste et la défaite est-elle acceptée?

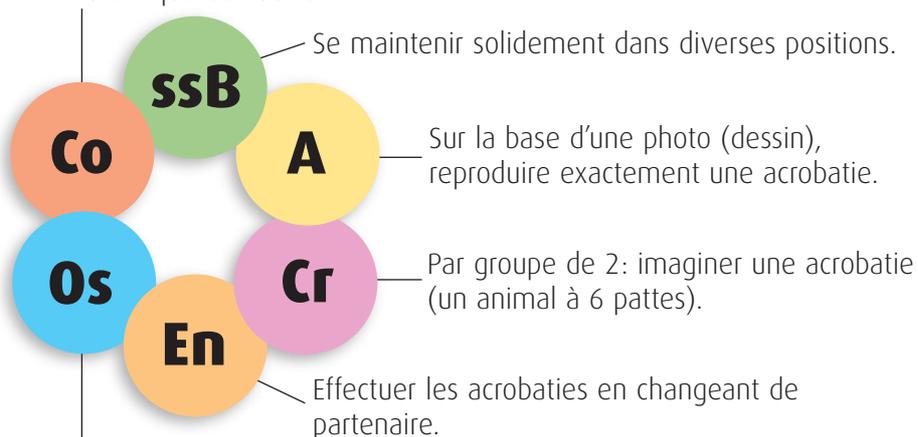
Faire des acrobaties à deux

Améliorer le tonus musculaire

6-8 ans



Par 4: 2 acrobates et 2 observateurs, tenir compte de la critique des autres.



Tenir en équilibre les yeux fermés.

Faire des acrobaties à deux

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



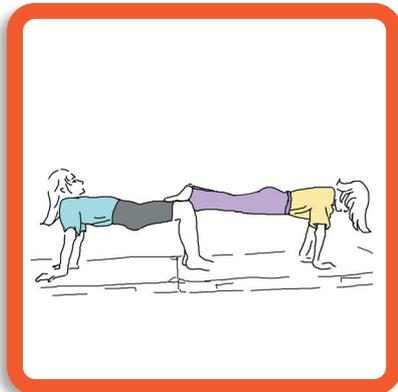
Tiens-toi à ton camarade en l'entourant avec tes bras!

Le porteur se tient-il comme une table?
La manière de monter et de descendre est-elle adéquate?



Fais l'avion sur le dos de ton camarade!

Les bras et les jambes du voltigeur sont-ils tendus?



Soyez solides comme des planches!

Les muscles fessiers et abdominaux sont-ils toniques?

Les angles des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?