

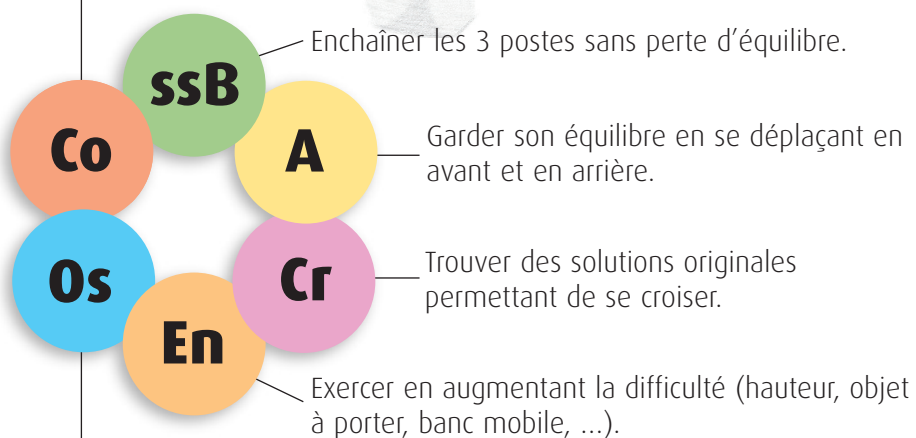
Sur la poutrelle

Traverser en gardant son équilibre

8-10 ans



Coopérer avec un camarade pour faciliter le croisement.



Se déplacer sur la poutrelle en gardant les yeux fermés.

12

Sur la poutrelle

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4, 5)



Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière!

L'élève traverse-t-il sans perdre le sac de graines posé sur sa tête?

Y arrive-t-il avec les yeux fermés?



Croisez-vous au milieu du banc!

Le duo a-t-il effectué son croisement sans tomber?

Est-ce possible si chacun transporte une balle?



En marchant en avant ou en arrière, traverse le banc en dribblant!

L'élève peut-il s'arrêter, s'accroupir pour passer sa balle sous la poutrelle et repartir en dribblant avec l'autre main?

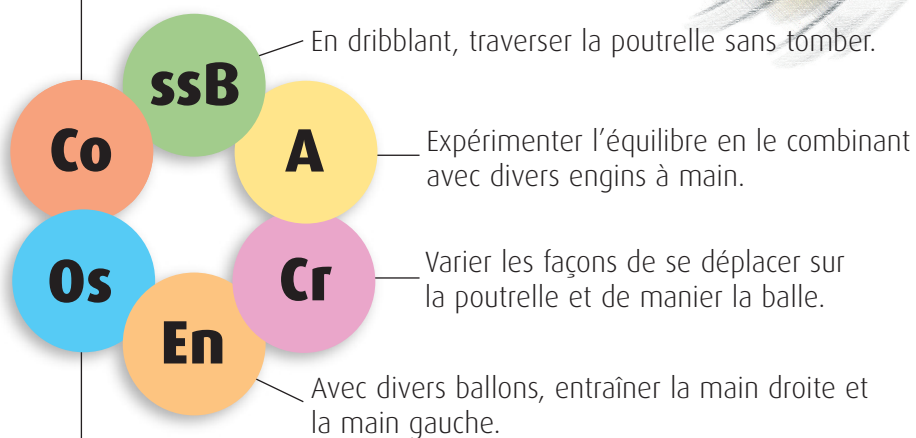
Tenir en équilibre

Acquérir des habiletés en combinant plusieurs exercices

8-10 ans



Soigner la qualité des passes pour réussir ensemble.



Réaliser des exercices avec 2 balles en même temps.

13

Tenir en équilibre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4-6)



Passer et recevoir une balle en gardant l'équilibre!

L'élève peut-il lancer et recevoir 5 fois de suite sans tomber?

Et si le partenaire s'éloigne davantage?



En équilibre sur la poutelle, jongler avec un ballon de baudruche!

Réussit-il 6 frappes à la suite?

Peut-il avancer ou reculer tout en maintenant le ballon en l'air?



Dribbler à une ou à deux mains!

En driblant à 2 mains, peut-il enchaîner 5 rebonds à gauche du banc et 5 à droite?

Et en driblant à une main?

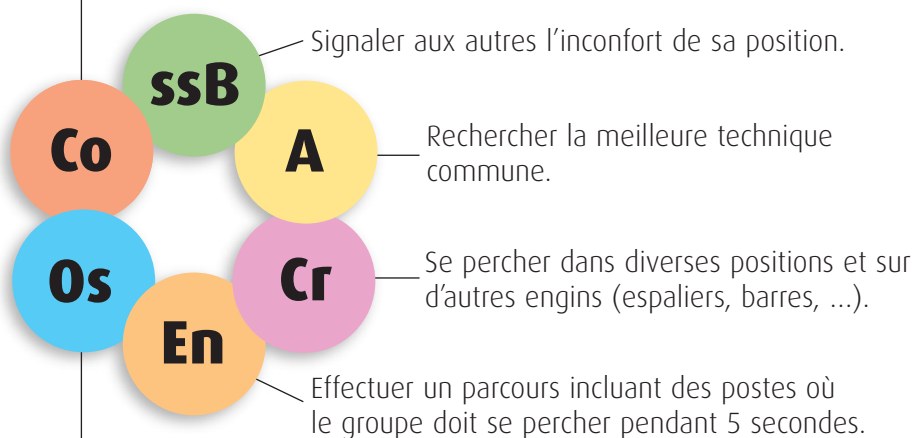
Se percher sur divers engins

Vivre la réussite au sein d'un groupe

8-10 ans



S'entraider pour réussir ensemble. Modifier les groupes.

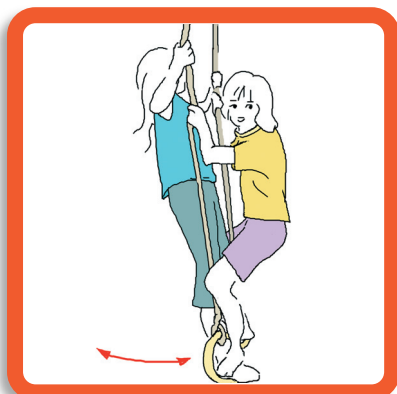


Par 10-15: tenir tous sur 1 tapis ou sur 1 caisson (2 étages).

14

Se percher sur divers engins

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



Par 2: grimpez sur une paire d'anneaux et balancez-vous!

Les élèves donnent-ils l'élan à tour de rôle?



Ensemble: tenez en équilibre sur le tapis mobile!

S'aident-ils pour réussir à changer de position (couché/assis/à genoux/debout)?



Par 4-5: perchez-vous sur le mouton!

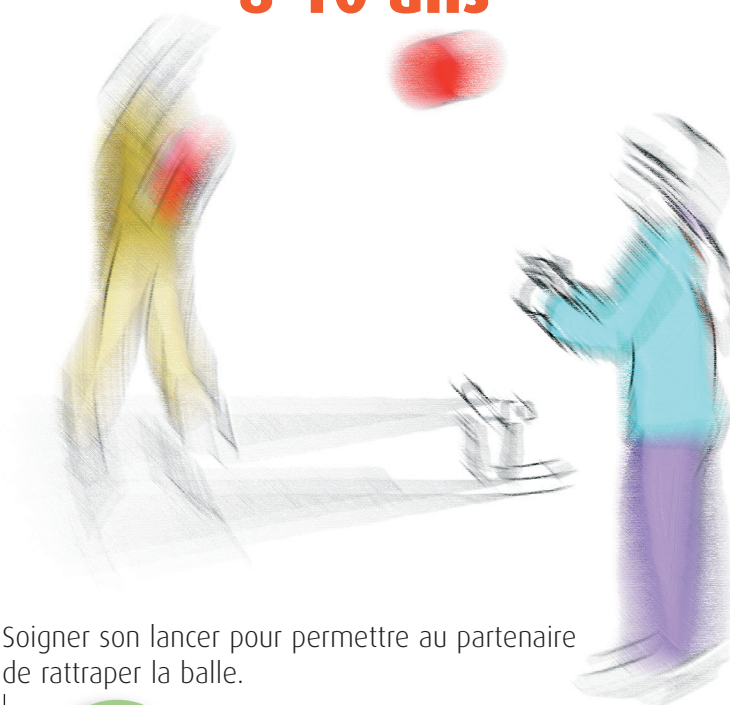
S'organisent-ils avant de grimper?

Tiennent-ils la position pendant 10 secondes?

Sur une poutrelle mobile

Maintenir son équilibre lors de diverses activités

8-10 ans



Soigner son lancer pour permettre au partenaire de rattraper la balle.

- ssB** — Se déplacer en équilibre sans regarder ses pieds.
- Co**
- A** — Adapter ses mouvements aux différents aléas.
- Os**
- Cr** — Imaginer un exercice avec d'autres objets et/ou d'autres tâches annexes.
- En** — Exercer plusieurs fois en augmentant progressivement la difficulté.

Se déplacer sur la poutrelle et faire basculer le banc sans le regarder.

15

Sur une poutrelle mobile

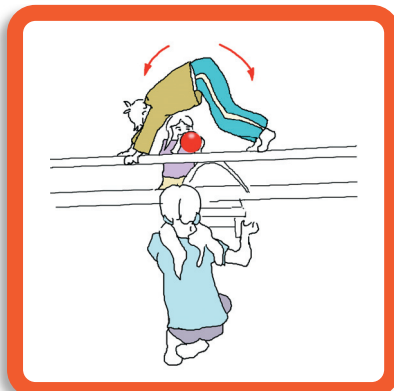
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TURNER (p. 8)



Traverse le pont basculant tout en dessinant des cercles avec les rubans!

L'élève bouge-t-il (bras et jambes) sans aucune interruption?

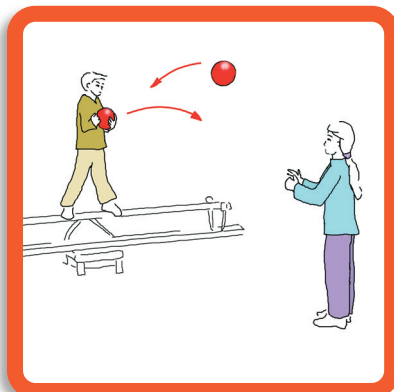
Y arrive-t-il en marchant en arrière?



Maintiens la position «tunnel» et fais basculer le banc!

La bascule du banc est-elle réalisée sans à-coups?

Les lanceurs réussissent-ils 4 passes de suite?



Lance et reçois une balle en gardant ton équilibre!

Est-ce réalisable quand le banc bascule à gauche et à droite?

Et en s'échangeant 2 balles?

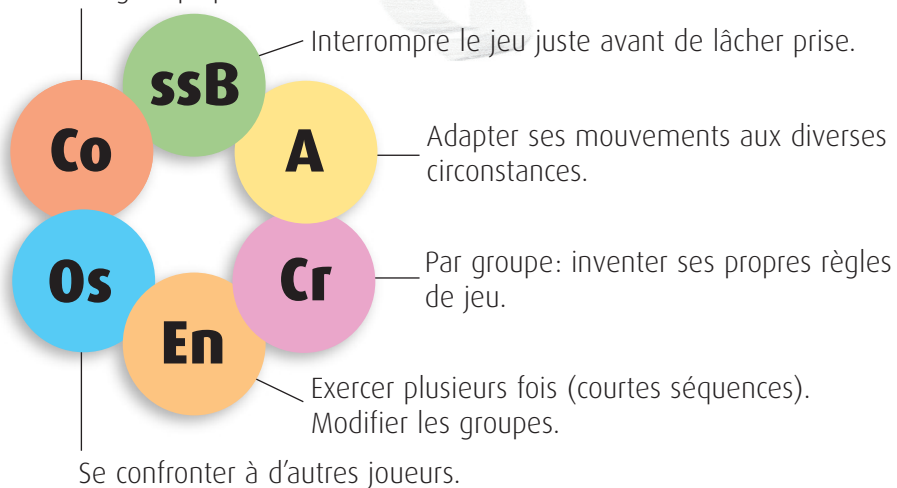
Jeux à la barre fixe

Multiplier les expériences motrices

8-10 ans



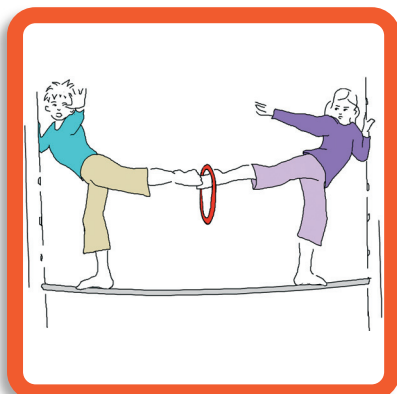
En groupe: s'encourager pour réussir à tenir le plus longtemps possible.



16

Jeux à la barre fixe

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



Transmettez-vous l'anneau d'une cheville à l'autre!

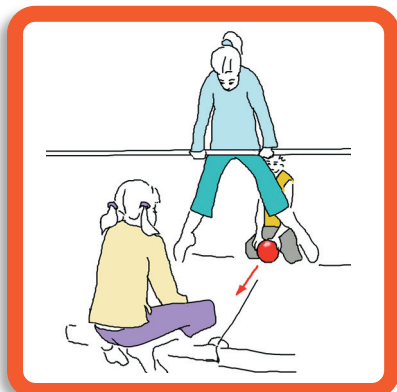
Les élèves réussissent-ils plusieurs échanges de suite?

Et en se tenant en équilibre sur l'autre pied?



Sans donner de coups, force l'autre à lâcher prise!

Chacun sait-il s'adapter aux mouvements de l'autre (contre-attaque)?



Roulez-vous la balle en évitant la «fermeture» du tunnel!

Les joueurs ont-ils réussi 10 échanges de suite en passant entre les pieds de l'acrobate?

L'acrobate a-t-il bien fermé et rouvert les pieds à chaque passage?

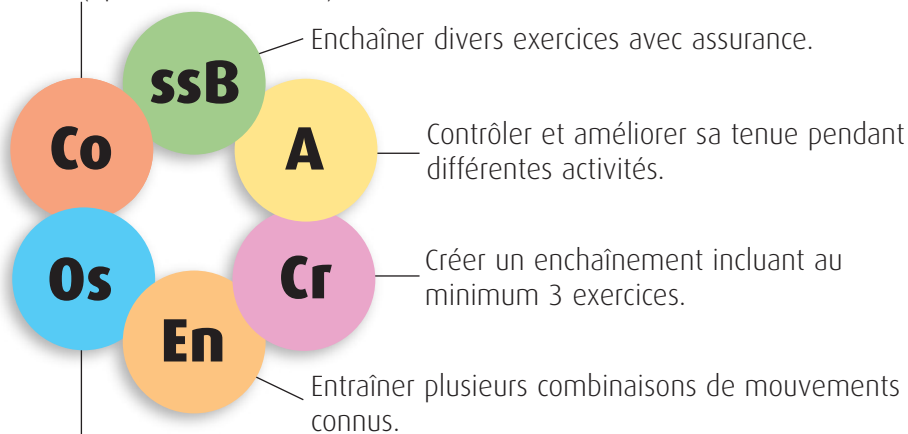
À la barre fixe I

S'appuyer et tourner à une barre (hauteur d'épaules)

8-10 ans



Assurer son camarade en anticipant le mouvement (=position des mains).



Faire un tour complet du siège sur une jambe.

17

À la barre fixe I

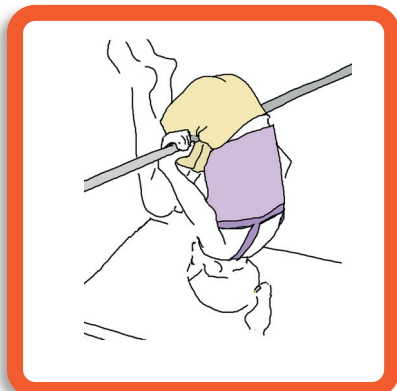
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Reste en appui sur la barre et exécute un tour!

Les bras restent-ils tendus pendant tout l'exercice?

L'élève réussit-il son tour dans l'autre sens?



Tourne en avant autour de la barre!

Freine-t-il sa descente pour se réceptionner délicatement?



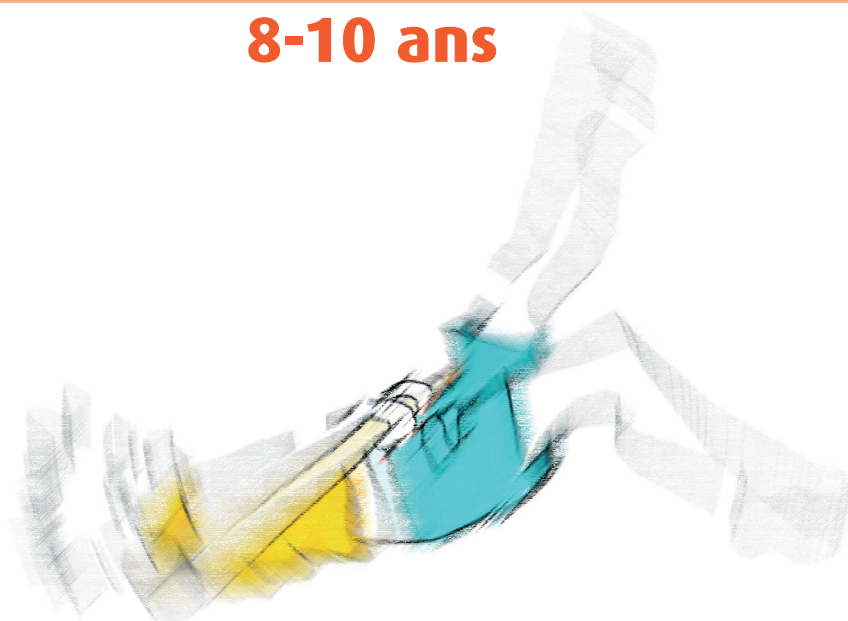
Suspendu par un jarret, balance et monte en appui!

De l'appui avec siège sur une cuisse, réussit-il à descendre en arrière puis à remonter?

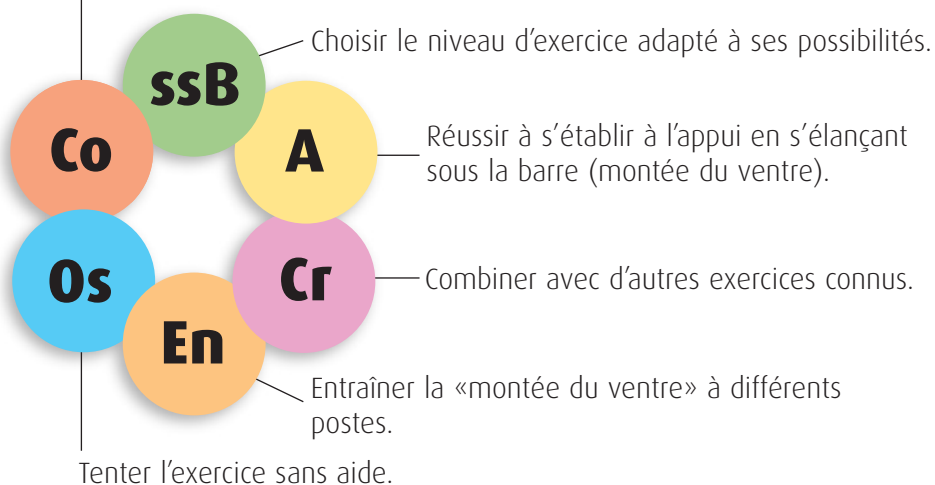
À la barre fixe II

S'établir à l'appui en s'élançant par dessous

8-10 ans



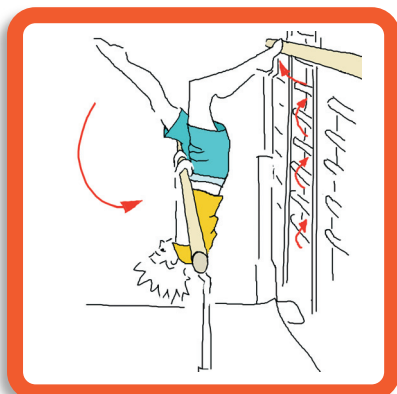
Assurer son camarade pour lui permettre de réussir.



18

À la barre fixe II

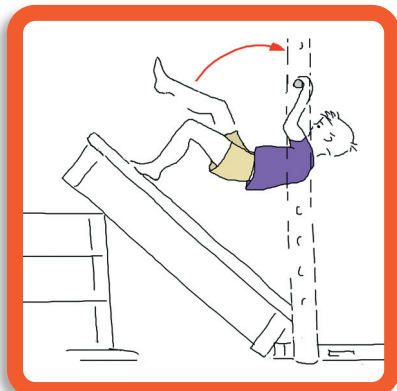
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Monte les échelons puis enroule-toi autour de la barre!

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

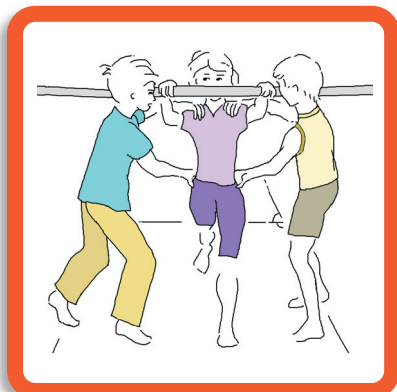
Réussit-il à tourner et à s'installer en appui?



Prends appui sur le caisson et «shoote» en arrière!

Pousse-t-il avec le pied?

Lance-t-il l'autre jambe haut et loin en arrière?



Lance la jambe et tire sur les bras pour t'établir à l'appui!

Les aides soutiennent-ils le bas du dos (ou les cuisses)?

Aident-ils la rotation en posant les mains sur les épaules?

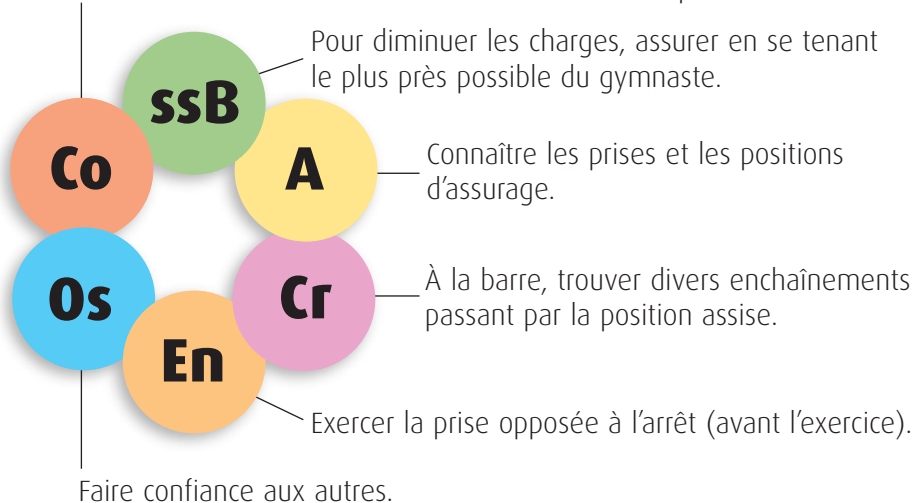
S'entraider

Savoir assurer un partenaire lors d'exercices aux agrès

8-10 ans



Assurer son camarade et être conscient de ses responsabilités.



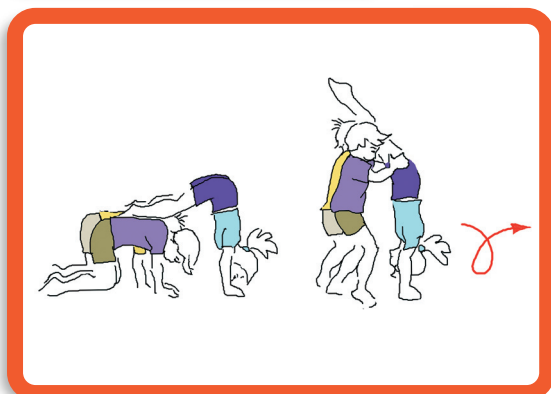
S'entraider

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9, 13, 29)



Aide ton camarade à s'asseoir sur la barre fixe !

L'aide se tient-il suffisamment près de son camarade ?



Aidez votre partenaire à se mettre à l'appui renversé !

Les porteurs coopèrent-ils pour la montée à l'appui ?

Accompagnent-ils la roulade en avant ?



Soutenez votre camarade pour lui permettre de franchir l'obstacle !

Tiennent-ils fermement leur camarade avec des prises opposées (paumes des mains face à face) ?