

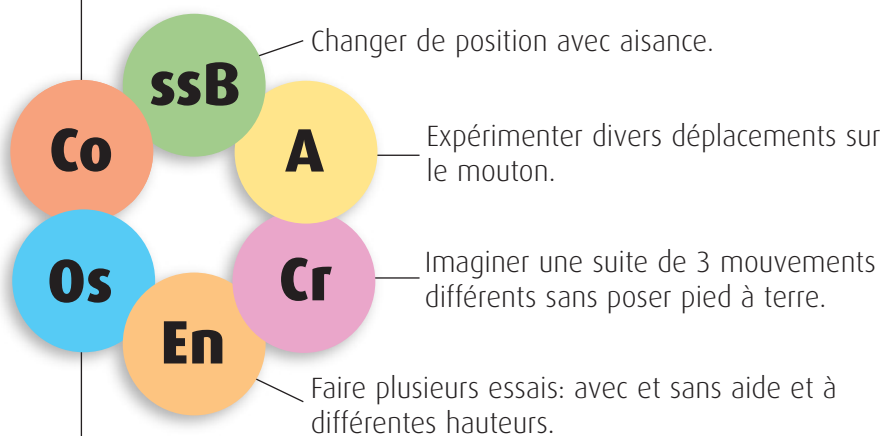
Acrobaties au mouton

Maîtriser ses déplacements dans diverses situations

8-10 ans



Aider un camarade en le soutenant. L'encourager à essayer sans aide.



Effectuer un exercice sur le mouton avec les yeux bandés.

20

Acrobaties au mouton

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 14, 19)



À plat ventre sur le mouton, tourne comme les aiguilles d'une montre !

Le corps reste-t-il en équilibre (à l'horizontale) pendant 1 tour complet ?



De la position à plat ventre, glisse en avant et roule sur le tapis !

La descente et la roulade se font-elles en douceur ?



Agrippe-toi sous le ventre du mouton !

Avec l'aide d'1 ou 2 camarades, l'élève réussit-il à s'établir et à rester dans cette position pendant 10 secondes ?

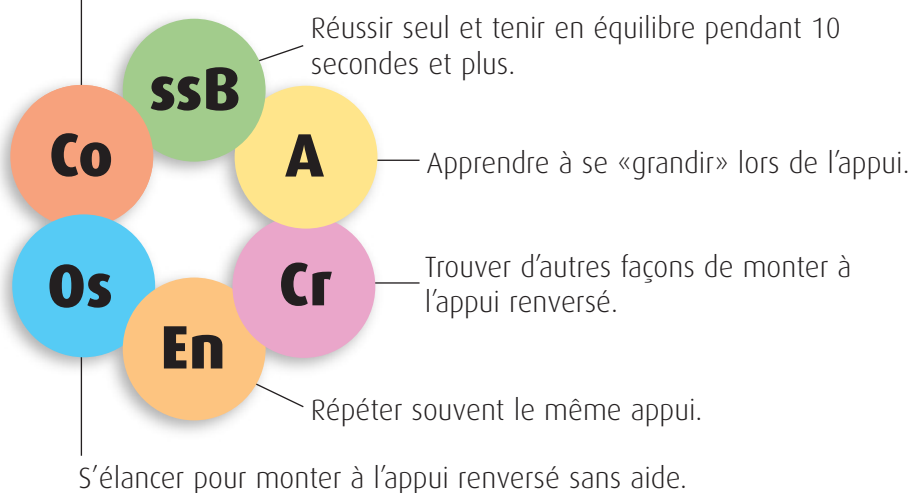
Se tenir en appui renversé

Garder la tête froide dans une situation «renversante»

8-10 ans



Par 2: aider et assurer un 3^e camarade lors de son appui renversé.



21

Se tenir en appui renversé

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



Monte à l'appui renversé en t'aidant des espaliers!

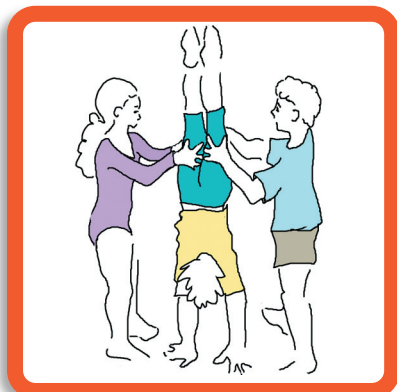
L'élève garde-t-il toujours les bras tendus?
Évite-t-il de cambrer le dos?



Pose tes mains près du mur, puis monte à l'appui renversé en t'aidant du caisson*!

** 1 ou 2 éléments*

Regarde-t-il devant ses mains?



Monte à l'appui renversé avec l'aide d'un ou de deux camarades!

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

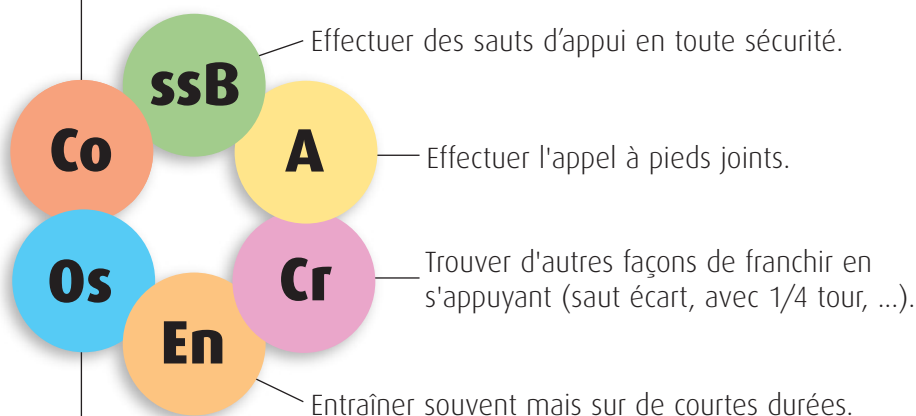
Franchir des obstacles en appui

Acquérir des habiletés spécifiques au saut d'appui

8-10 ans



Soutenir son camarade en le tenant lors du saut entre-bras.



Augmenter la hauteur du mouton, des caissons.

22

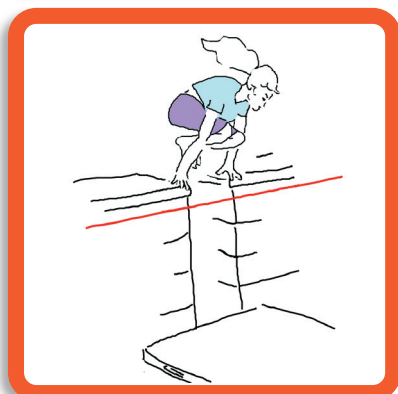
Franchir des obstacles en appui

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p 12, 13)



Saute par dessus le banc en t'appuyant sur les mains!

Les hanches montent-elles plus haut que les épaules?



Franchis la corde en prenant appui sur les caissons!

Les mains sont-elles posées à l'extrémité des caissons?



Saute par dessus un mouton en passant les jambes entre les bras!

Les bras sont-ils tendus lors de l'appui?

Avec des éléments de caisson

Franchir des obstacles avec grande précision

8-10 ans



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

- ssB** Franchir une suite d'obstacles sans rien déplacer.
- Co**
- A** Expérimenter diverses situations afin d'améliorer son agilité.
- Os**
- Cr** Créer un obstacle avec un élément de caisson, des quilles, des bâtonnets, ...
- En** Entraîner plusieurs fois. Varier les distances et les positions des objets.

Démontrer son parcours à la classe.

23

Avec des éléments de caisson

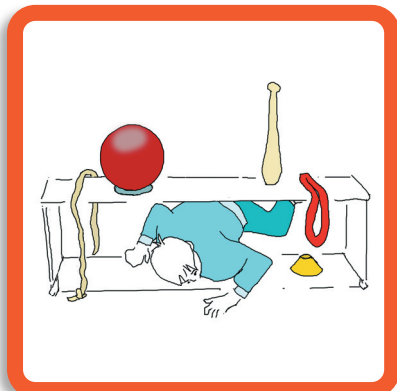
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14)



Passer la porte sans faire tomber la quille!

L'élève y arrive-t-il sans marquer de temps d'arrêt?

Et en passant l'autre jambe en premier?



Glisse-toi dans le tunnel!

Rampe-t-il sans traîner son ventre au sol?



Franchis plusieurs obstacles à la suite!

Tous les objets (quilles, balles, cordes, ...) restent-ils en place?

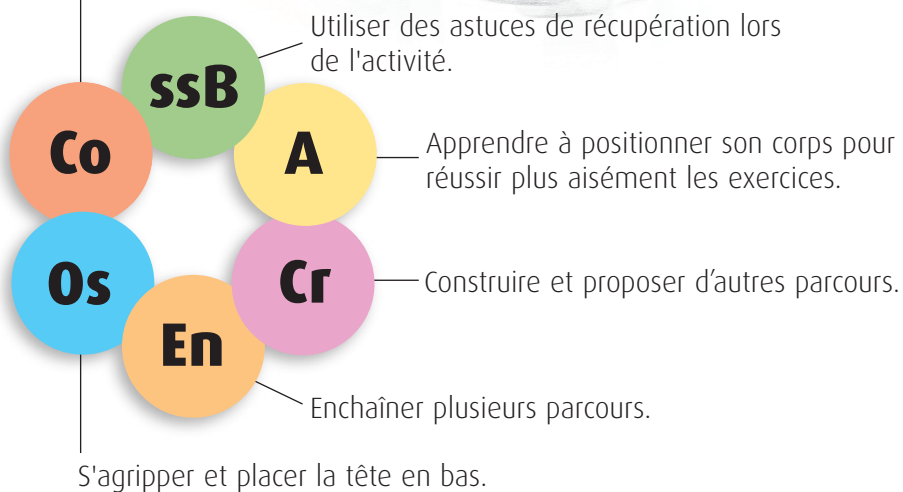
Grimper aux espaliers

Acquérir des habiletés en lien avec l'escalade

8-10 ans

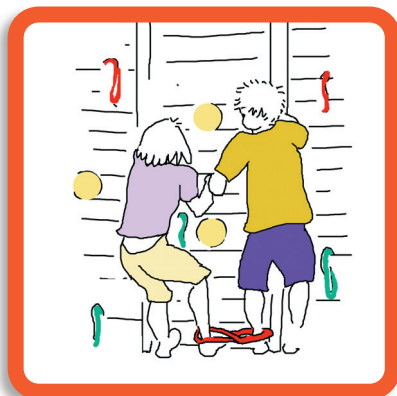


A 2: trouver des solutions pour réussir ensemble.



Grimper aux espaliers

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



Réalise un parcours avec ton pied attaché à celui d'un camarade!

L'élève sait-il s'adapter à différents partenaires?



Essaie de croiser d'autres grimpeurs sans descendre de l'espalier!

Réussit-il toute une traversée sans poser un pied à terre?

Fait-il preuve de collaboration lors des croisements?



Déplace tes mains et tes pieds en t'agrippant solidement!

L'élève trouve-t-il des solutions pour se mettre en position horizontale?

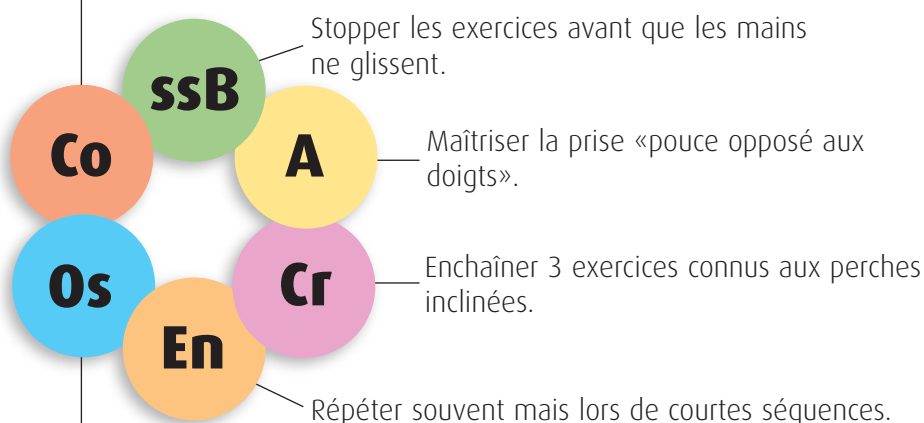
Aux perches inclinées

S'agripper solidement dans diverses positions

8-10 ans



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



Tenter l'exercice avec la balle en gardant les yeux fermés.

25

Aux perches inclinées

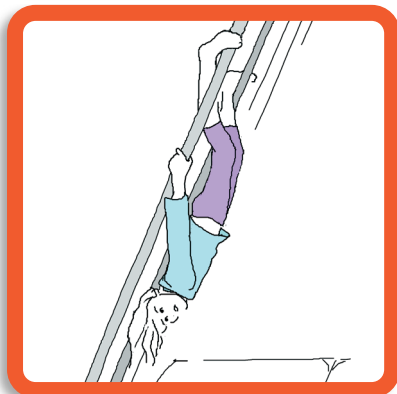
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Accroche-toi, mains à hauteur de poitrine, puis tourne en arrière !

L'élève se tient-il fermement (pouce opposé aux doigts) ?

Peut-il faire l'aller-retour sans perdre sa balle ?



Croche tes pieds au-dessus des mains puis hisse-les le long des perches !

Passé-t-il de la suspension mi-renversée (1^{er} dessin) à la suspension renversée (cuisses et dos parallèles aux perches) ?



Départ assis sous les perches, accroche solidement tes mains puis tes pieds !

Peut-il tendre et replier les genoux ?

Arrive-t-il à s'élever de 1-2 m ?

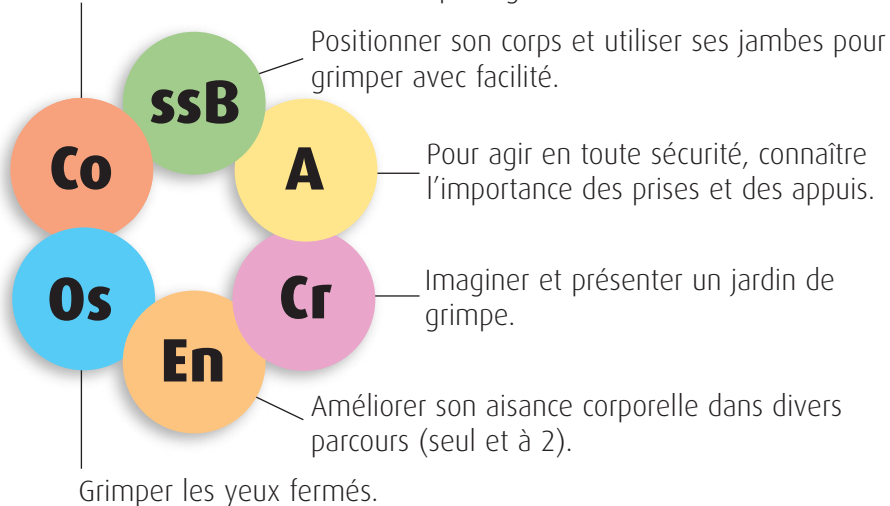
Grimper à différents engins

Grimper en économisant ses forces

8-10 ans



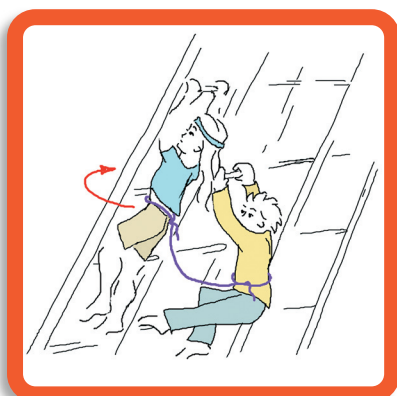
Assurer un camarade lors des passages difficiles.



26

Grimper à différents engins

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



Unis par une corde*, traversez le cadre suédois en surplomb!

**nœud simple ou extrémité glissée dans la ceinture.*

Le duo réussit-il à passer sur l'autre versant sans tirer sur la corde?



Les yeux fermés, grimpe aux barres asymétriques et traverse-les!

L'élève y parvient-il sans aide?



Grimpez d'un agrès à l'autre sans toucher le sol!

Les élèves respectent-ils les principes de sécurité (prises, ordre de passage, ...)?

Réussissent-ils le parcours en étant encordés (groupes de 2-3)?

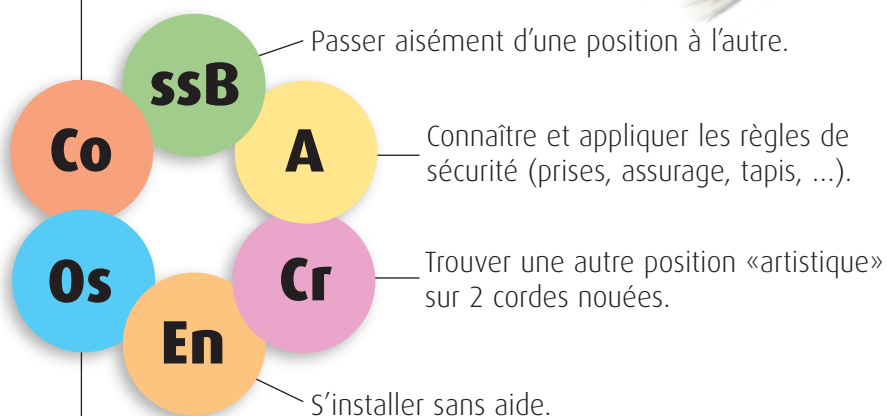
Acrobaties aux cordes I

S'agripper à 2 cordes nouées

8-10 ans



Aider un camarade à se hisser sur les cordes.



Montrer un enchaînement à toute la classe.

27

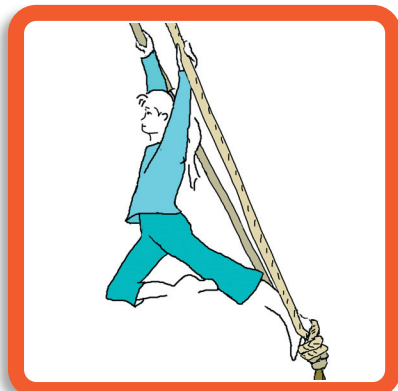
Acrobaties aux cordes I

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



Installe-toi solidement en position debout!

L'élève passe-t-il aisément de la position accroupie à la position debout?



Garde la pose avec un pied sur le noeud!

La prise des mains est-elle sûre (pouce opposé aux doigts)?



Enroule tes jambes aux cordes!

L'élève appuie-t-il ses hanches sur les cordes?

Ose-t-il lâcher une main? Et les 2?

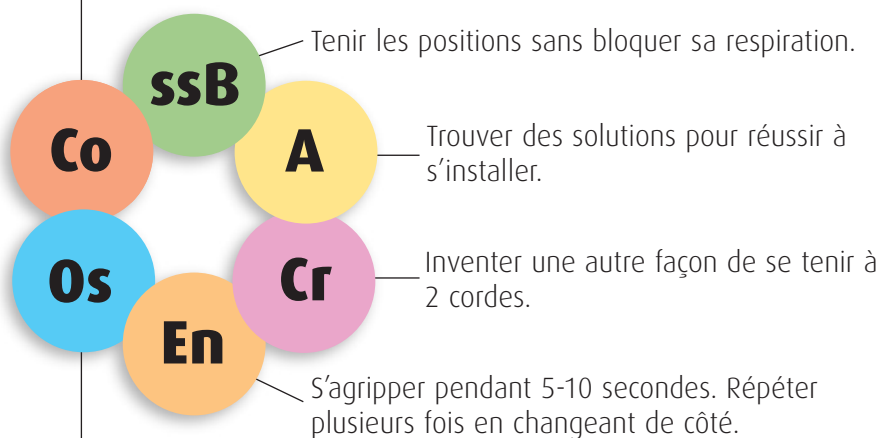
Acrobaties aux cordes II

Entraîner des mouvements artistiques

8-10 ans



Aider un camarade pour lui permettre de réussir.



Par 2: reproduire l'exercice démontré par le partenaire.

28

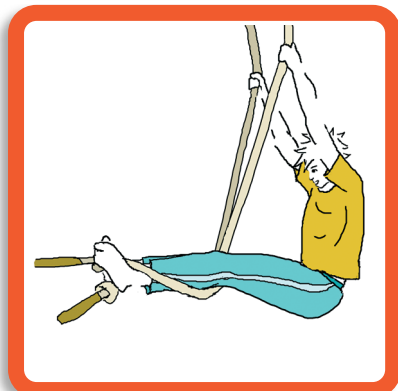
Acrobaties aux cordes II

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



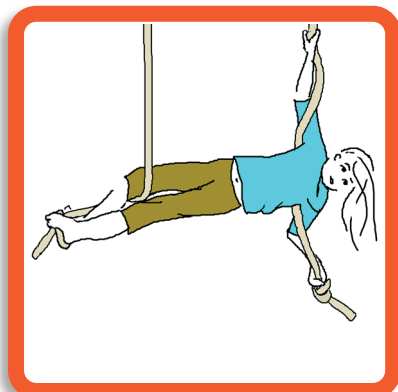
Saisis les cordes puis soulève tes jambes!

L'élève a-t-il la force de maintenir ses jambes dans cette position pendant 5 secondes?



Suspends-toi puis agrippe pieds et mollets!

Garde-t-il cette posture si les cordes balancent légèrement?



Enroule un bras à la 1^{re} corde et une jambe à la 2^e corde!

Prend-il appui sur l'autre bras et sur l'autre jambe?

Se tient-il à l'horizontale?