

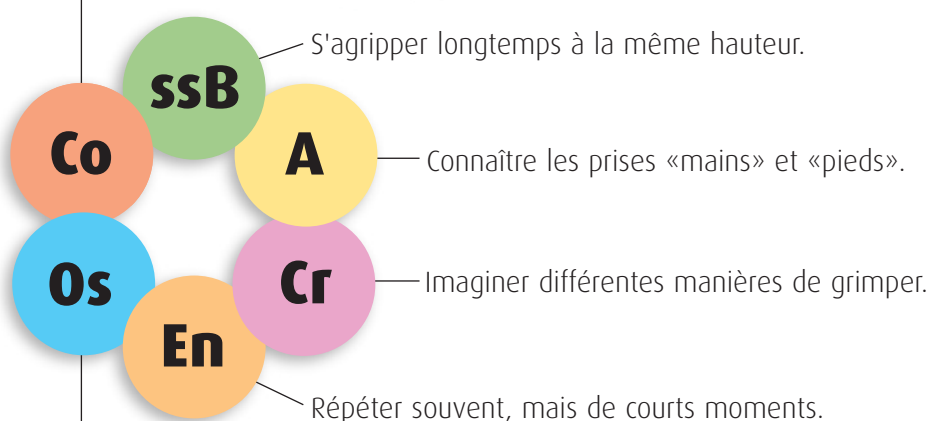
Grimper aux perches

Entraîner des techniques permettant de quitter le sol

8-10 ans



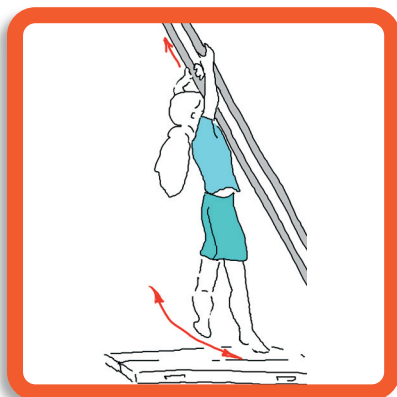
Monter au même rythme qu'un camarade.



Monter plus haut que la fois précédente.

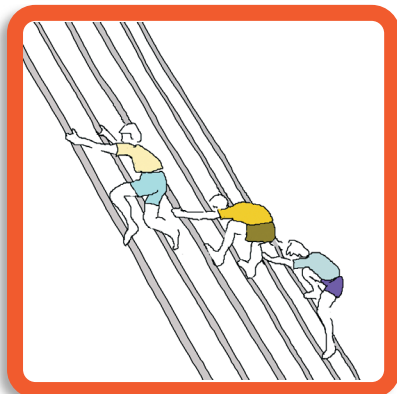
Grimper aux perches

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



Grimpe seulement avec les mains!

L'élève sait-il se balancer latéralement pour réussir à monter?



Grimpe comme un singe!

La prise des mains est-elle sûre?
Trouve-t-il l'adhérence avec les pieds?



Grimpe à une seule perche!

Arrive-t-il à bien serrer la perche entre les jambes?

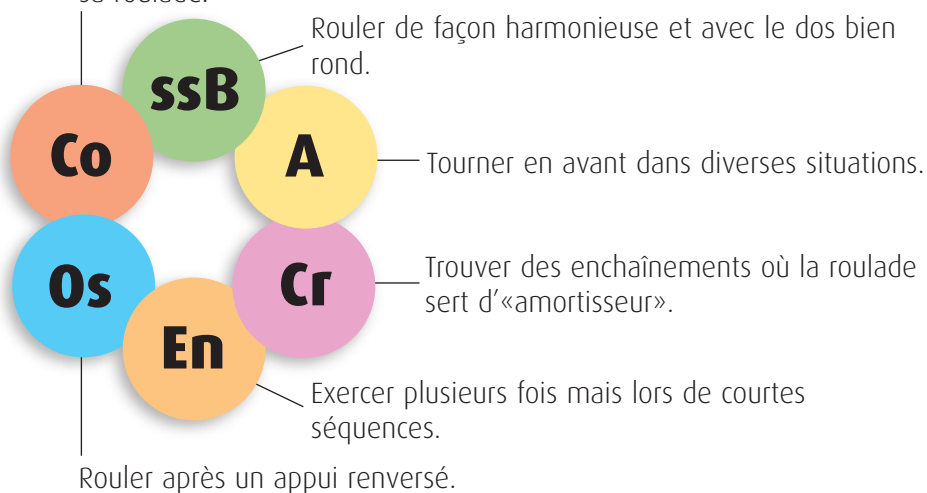
Rouler en avant sur le sol

Utiliser la roulade comme moyen d'amortir la chute avant

8-10 ans



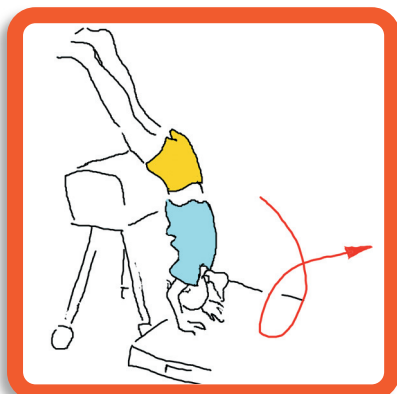
Tendre les mains à un camarade pour l'aider à se relever de sa roulade.



30

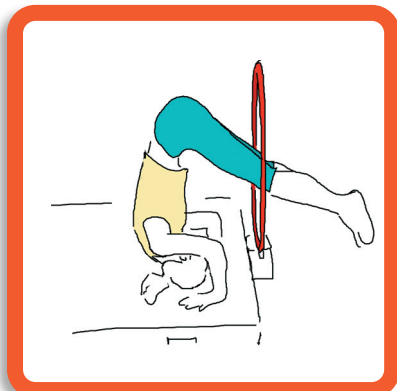
Rouler en avant sur le sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18, 29)



Couche-toi sur le mouton puis roule en avant sur le tapis !

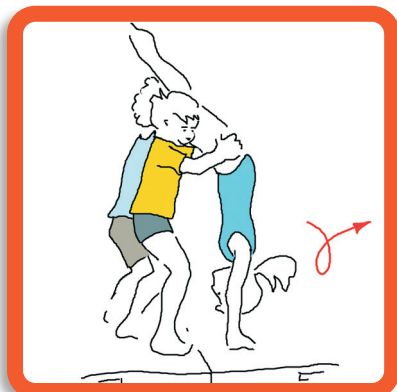
L'élève roule-t-il bien sur les épaules (tête rentrée)?



Traverse le cerceau sans le toucher !

Sait-il amortir sa roulade (flexion des bras + dos rond)?

Peut-il se relever sans l'aide des mains?



Avec l'aide de 2 camarades, monte à l'appui renversé puis roule en douceur !

Marque-t-il la différence entre l'appui (=tendu) et la roulade (=groupé)?

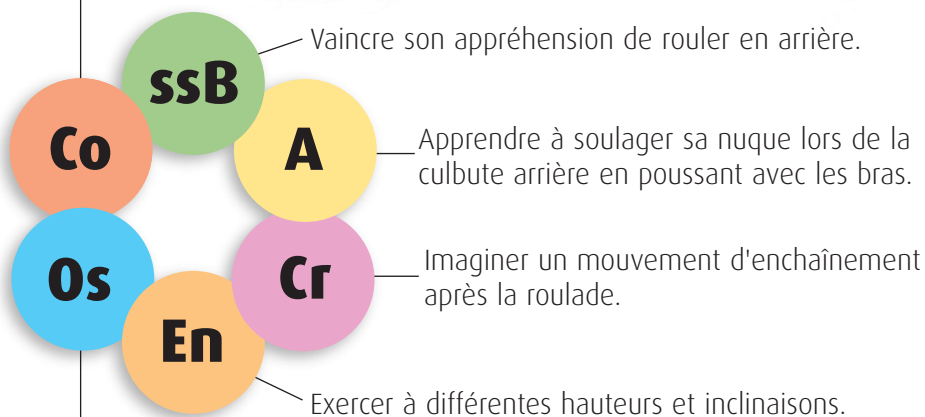
Rouler en arrière

Acquérir des habiletés motrices

8-10 ans



Aider son camarade à placer ses mains.



Réaliser des culbutes en arrière, les yeux fermés.

Rouler en arrière

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



Départ couché, pose tes mains sur les caissons puis roule lentement en arrière !

L'élève pose-t-il ses paumes de main, pouce à côté des oreilles?



Départ accroupi, fais une culbute arrière à la descente !

Reste-t-il groupé pendant la rotation ?



Départ couché, fais une culbute arrière sur le couvercle du caisson !

Roule-t-il en restant bien dans l'axe du caisson ?

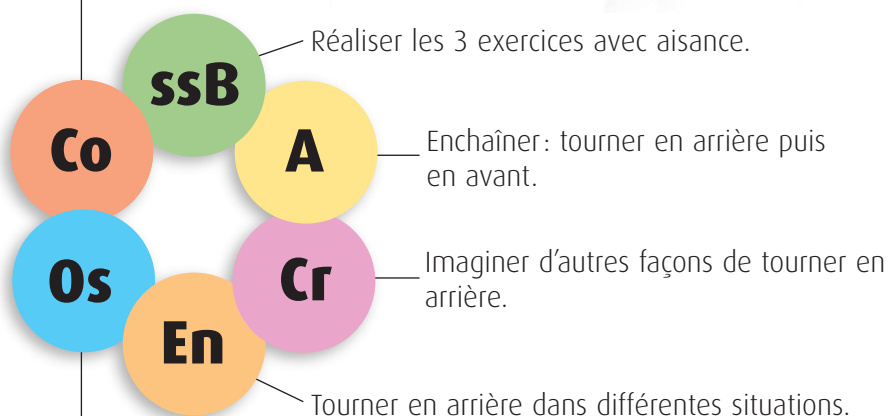
Tourner en arrière à différents engins

Expérimenter les rotations en arrière dans plusieurs situations

8-10 ans



Accepter d'attendre son tour aux différents postes.



Tenter de réaliser certains exercices en gardant les yeux fermés.

32

Tourner en arrière à différents engins

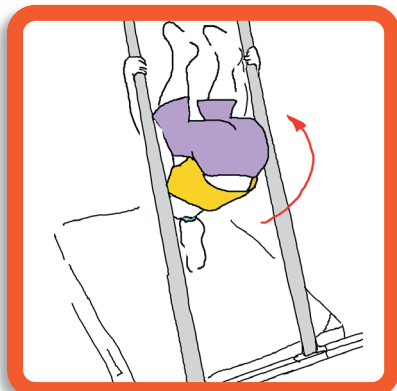
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 19, 21)



De la position couchée, roule lentement en arrière!

La tête et la nuque sont-elles placées à l'intérieur du fossé?

L'élève réussit-il à tourner sans aide?



Saisis les perches obliques à la hauteur des épaules et tourne en arrière!

Se tient-il en boule pendant la rotation?



Aux anneaux, réglés à hauteur d'épaules, effectue une rotation en arrière!

A-t-il assez de force pour garder les bras fléchis et pour monter les genoux?

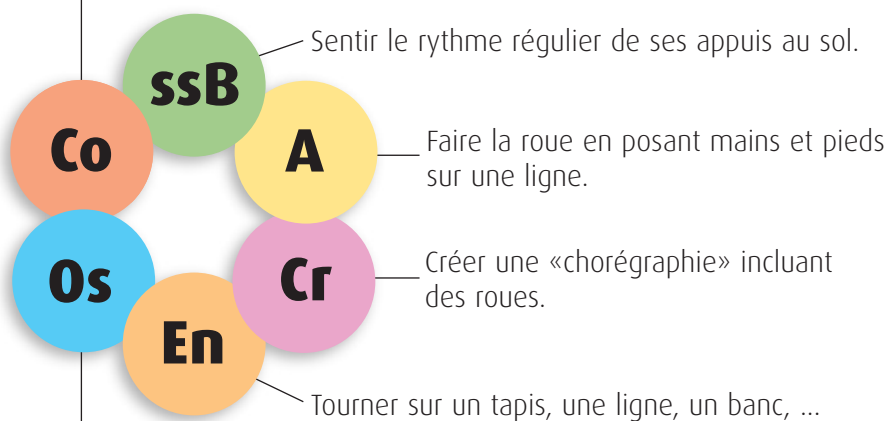
La roue

Tourner comme une roue

8-10 ans



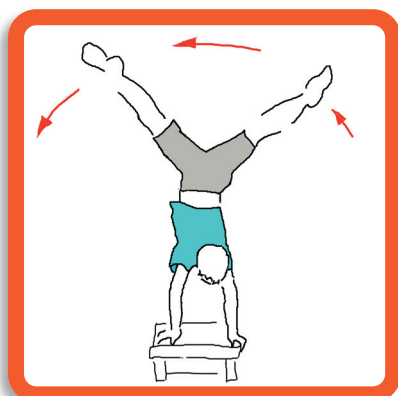
Par 2: se croiser en faisant des roues.



Faire la roue du «mauvais côté».

La roue

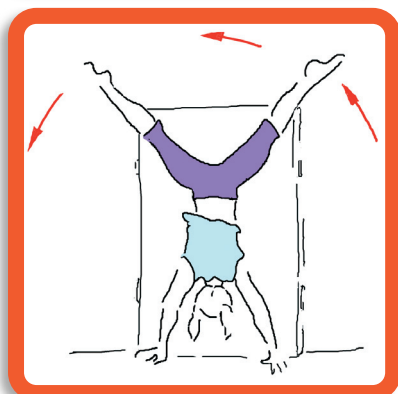
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22)



Franchis le caisson (le banc) en faisant la roue!

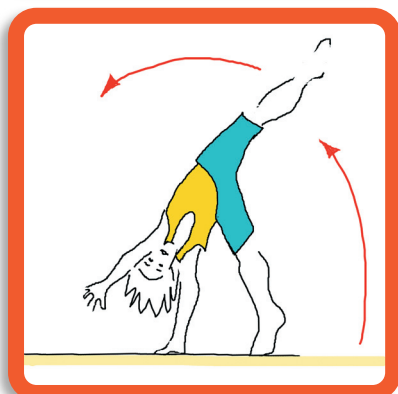
L'élève donne-t-il un élan énergétique avec les jambes?

Les bras sont-ils tendus?



Essaie de faire une roue face à un tapis posé contre le mur!

Lors du passage à l'appui, les jambes forment-elles un grand «V»?



Enchaîne plusieurs roues en posant sur la même ligne: «pied-main-main-pied, ...»!

L'élève finit-il ses roues en position debout?

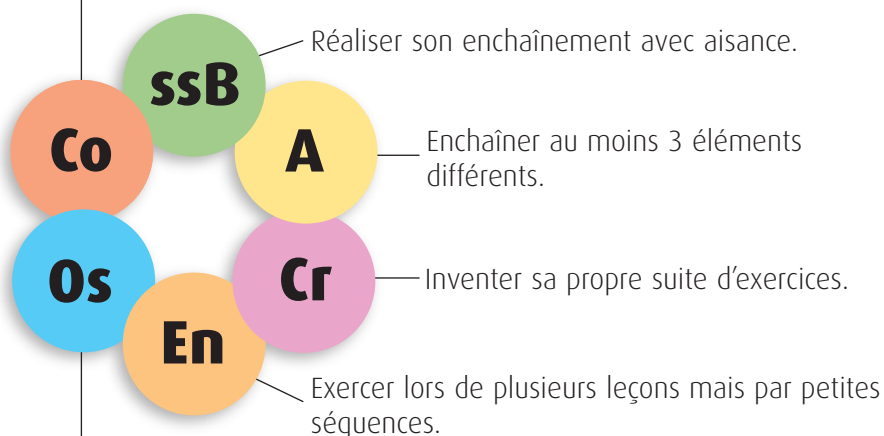
Enchaîner des exercices au sol

Combiner des éléments préalablement acquis

8-10 ans



Effectuer une suite à 2 (en parallèle ou en miroir).

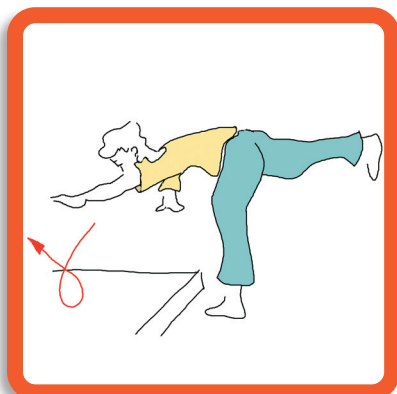


Démontrer sa suite d'exercices à toute la classe.

34

Enchaîner des exercices au sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 18)



Reste en équilibre pendant 3 secondes puis fais une roulade en avant!

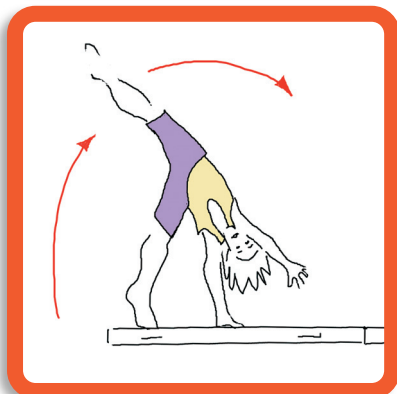
L'élève est-il stable?

Peut-il se relever sans l'aide des mains?



Enchaîne roulade avant et roulade arrière!

Chaque roulade est-elle complète (= arrivée en position accroupie)?



Effectue au moins 2 roues à la suite!

L'élève enchaîne-t-il ses roues avec fluidité?

Maîtrise-t-il la roue des 2 côtés?

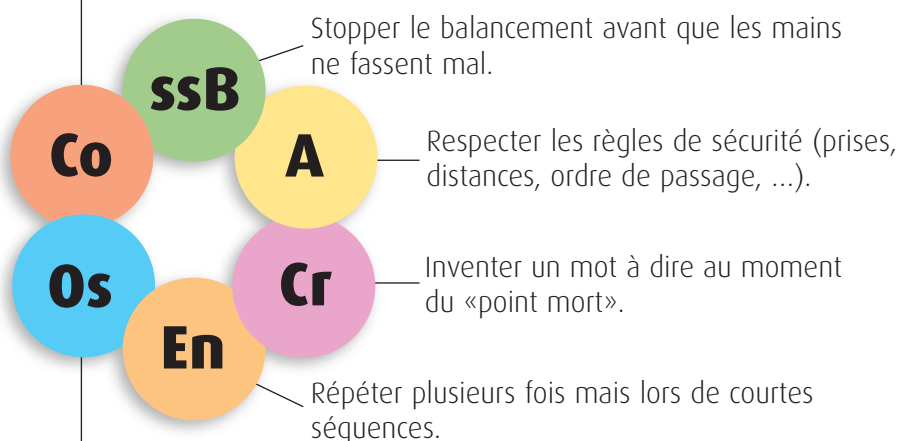
Se balancer

Appliquer les principes de sécurité

8-10 ans



Par 2-3: balancer en parfaite synchronisation.



Augmenter progressivement l'amplitude des balancements.

35

Se balancer

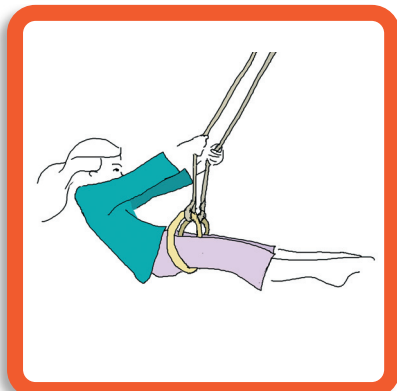
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



Franchis le fossé!

L'élève propulse-t-il ses jambes vers l'avant?

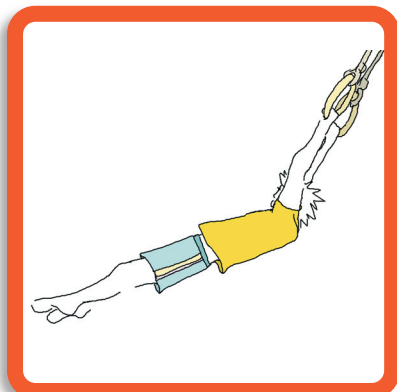
Y arrive-t-il à une corde sans nœud?



Donne de l'élan comme sur une balançoire!

Pousse-t-il son bassin en avant tout en tirant ses épaules en arrière?

Peut-il indiquer par un «top» les passages du «point mort»?



Balance-toi aux anneaux à hauteur de suspension!

Le corps et les jambes sont-ils alignés?

L'élève s'arrête-t-il en freinant lors du balancement en arrière?

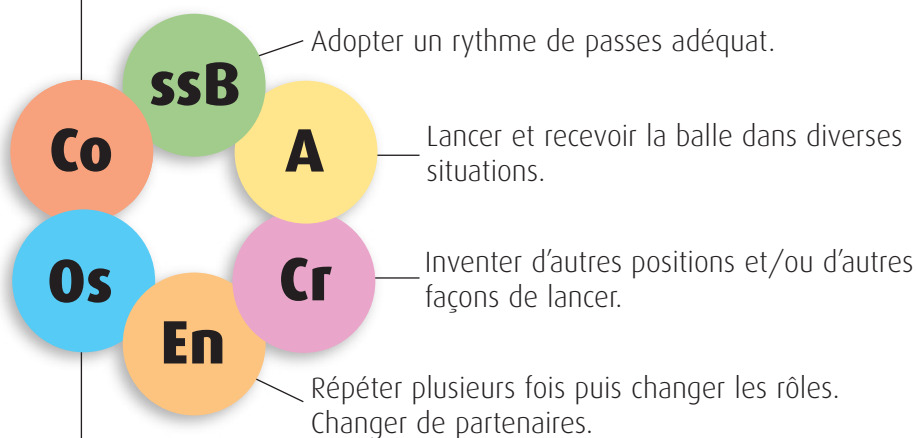
Aux anneaux avec une balle

Multiplier les expériences motrices

8-10 ans



Soigner la qualité des passes pour permettre au partenaire de réussir.



Tenter les exercices avec 2 balles.

36

Aux anneaux avec une balle

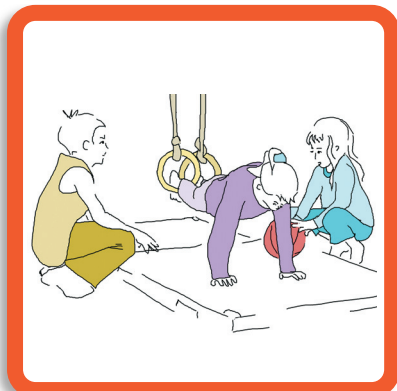
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



Faites-vous des passes sans toucher votre camarade!

Les élèves réussissent-ils 10 passes (par-dessus ou par-dessous) avec puis sans rebond?

Et quand l'acrobate se balance?



Roulez-vous le ballon 6 fois de suite!

Y arrivent-ils si l'acrobate se déplace?

Le corps de l'élève en appui est-il droit comme une planche?



Lancez-vous la balle avec précision!

Les élèves ont-ils réussi 4 passes de suite?

Et si le lanceur ou (et) l'acrobate bouge(nt)?

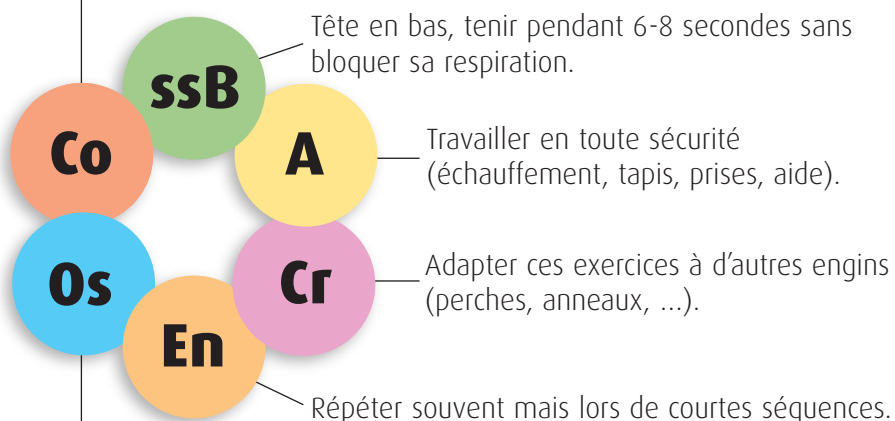
Tête en bas et pieds en l'air

Appliquer les principes de sécurité

8-10 ans



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

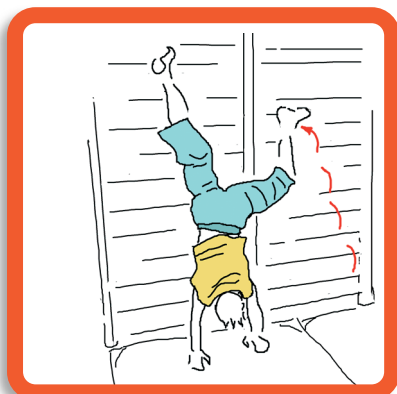


Tenter les exercices avec le minimum d'aide.

37

Tête en bas et pieds en l'air

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



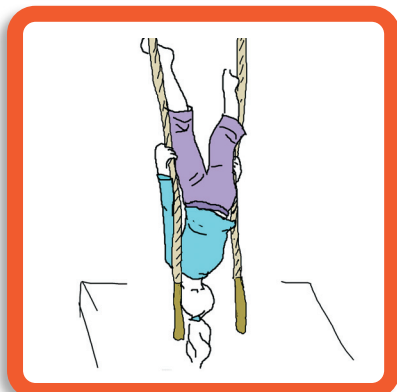
Accroche tes pieds et amène-les au-dessus de tes mains!

Le dos est-il droit ? Les bras sont-ils tendus ?
L'élève peut-il aussi s'installer à la verticale en reculant les mains et en montant pas à pas ?



Suspend-toi par les jarrets!

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



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 ?

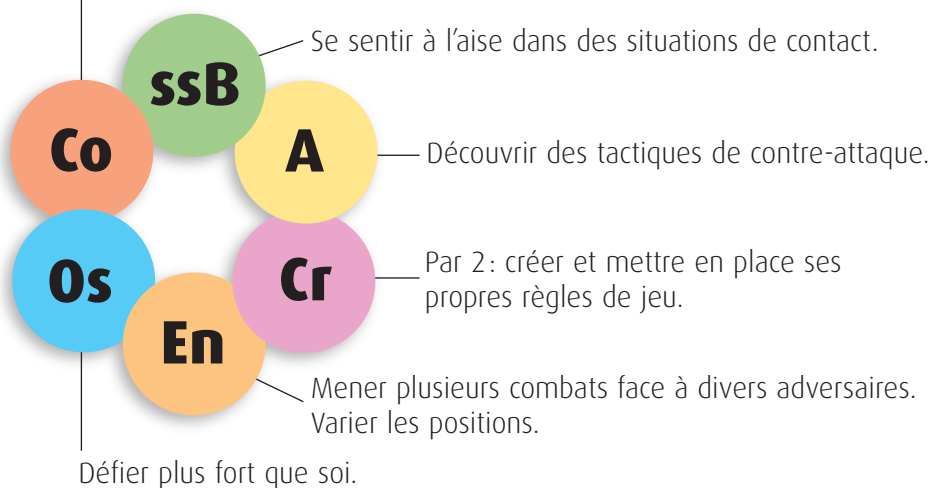
Lutter

Se fortifier lors de diverses confrontations

8-10 ans



Avant les duels: convenir ensemble des signaux de début et de fin.



Lutter

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



Empare-toi du ballon!

Chacun respecte-t-il le signal de début de combat?

Et le signal de fin?



Pose ta main sur celle de ton adversaire!

Pendant toute la durée du duel, les élèves restent-ils comme des «planches» (dos droits et jambes tendues)?



Sur un pied: utilise ta jambe levée pour déséquilibrer ton rival!

Le vainqueur reste-t-il en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut (pied posé sur une ligne au sol ou sur la poutrelle)?

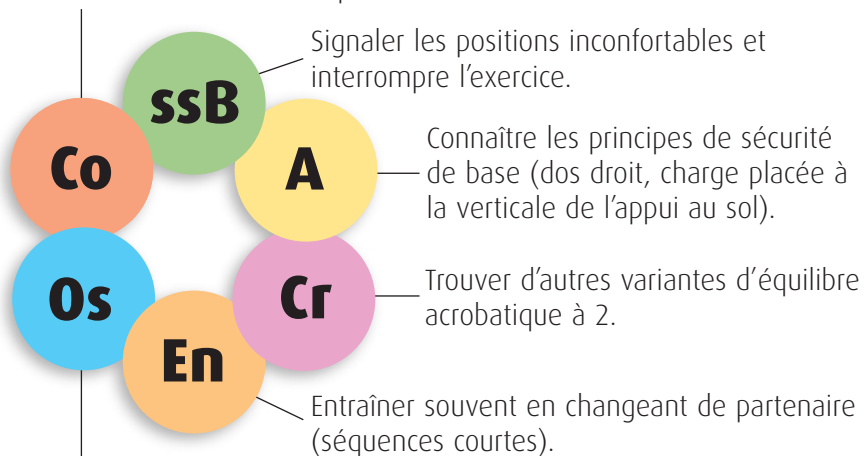
Acrobaties avec partenaire

Améliorer le tonus musculaire

8-10 ans



Faire confiance à son partenaire.



Se tenir en équilibre sur le dos du partenaire et lâcher les mains.

39

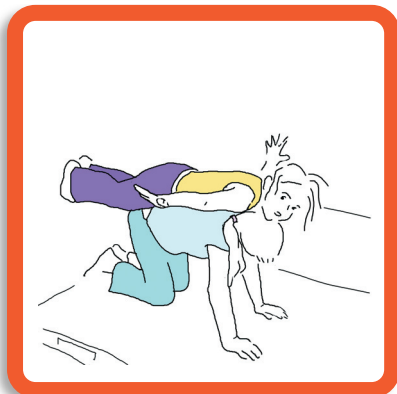
Acrobaties avec partenaire

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



Tiens-toi solidement à 4 pattes pour que ton camarade puisse se coucher sur ton dos!

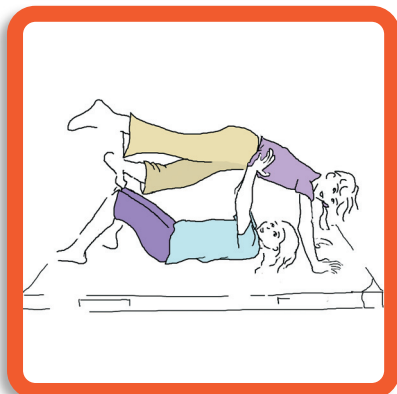
Les angles des hanches, des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?



Fais l'avion sur le dos de ton partenaire!

Le porteur a-t-il le dos droit?

Le voltigeur garde-t-il les bras et les jambes tendus pendant 5 secondes?



Soutiens les hanches de ton camarade qui s'appuie au sol et sur tes genoux!

Les bras sont-ils tendus?

La position est-elle stable?