

TITRE

→ S'élancer / Balancer

Auteurs

Candolfi Christian & Aguilar Roberto

Conditions

Durée ≥ 60 minutes
 Âge recommandé De 8 à 10 ans
 Taille des gp De 12 à 24 élèves
 Env. du cours Salle EPS
 Aspects de sécurité Tapis

Objectifs/But d'apprentissage

L'ESC de s'adapter à différentes manières de se balancer.

Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5	„Chat perché“	Installation: anneaux (hauteur suspension) / cordes / perches obliques / espaliers	anneaux / cordes / perches obliques / espaliers					
5	„Chat perché bras fléchis“	Installation: anneaux (hauteur suspension) / cordes / perches obliques / espaliers	Installation: anneaux (hauteur suspension) / cordes / perches obliques / espaliers	x	x	x		x

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5'	1. Perches: Se balancer en se tenant à 2 perches (AV/AR)	Travail par postes (2 passages avec variante) Perches obliques	Sécuriser avec petits tapis					
5'	2. Anneaux Effectuer 3 balancer en se tenant à 2 anneaux et s'arrêter lors du balancer arrière en freinant avec les pieds	Hauteur différente selon les élèves et suffisante pour se balancer en suspension	Sécuriser avec 4 tapis par paire d'anneaux					
5'	3. Cordes S'élancer depuis un caisson (3 éléments), s'accrocher à la corde et se balancer, puis revenir sur le caisson de départ.	Attraper la corde le plus haut possible pour éviter de taper dans le caisson.	Caisson, tapis de 16 (devant et derrière)		x		x	x



	<u>2^e passage</u> idem 1 ^{er} passage → variante :								
5'	1. Perches : en se balançant, lancer un sautoir tenu entre les pieds vers un cerceau situé devant les perches. (1 bis : avec une petite balle mousse et tenue entre les pieds, faire une passe à un camarade placé en face).	Travail par 2		Cerceau, sautoirs, balles					
5'	2. Anneaux : Se suspendre tête en bas (par les jarrets) avec une balle dans une main et faire une passe à son camarade.	Travail par 2		Petites balles					
5'	3. Cordes : idem 1 ^{er} passage en coinçant une balle entre les pieds. Faire une passe à son camarade.	Travail par 2		Petites balles					

PARTIE FINALE

Accentuation

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel						
10	„La peau sensible“ : devinettes sur le dos.	A 2, un élève écrit un chiffre avec une balle sur le dos de son camarade couché à plat ventre. Celui-ci indique le chiffre.							

Explication

Physique

	Endurance - système cardio
	Renforcement musculaire
	Fortification des os
	Souplesse
	Coordination

Intensité

0	Aucune
1	Faible
2	Moyenne
3	Marquée
4	Très marquée

