

Grimper et prendre appui

Auteurs

Andrea et Corinne

Conditions

Durée ≥ 45 minutes
Niveau moyen
Âge recommandé Dès 5 à 10 ans et +
Taille des groupes De 12 à 24 élèves

Objectifs / But d'apprentissage: ESC de se déplacer en appui sur les mains avec les bras tendus.

Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
8'	Les E. se déplacent dans la salle en courant. A un signal, ils doivent effectuer une tâche: - singe: grimper, se suspendre à un engin - phoque: en appui sur les mains - crabe: en appui sur les mains.			x	x	x		x

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
	<i>Le tour du monde</i>							
25'	Le M. explique les 4 postes et les démontre: - le saut du précipice: franchir les barres parallèles et sauter sur un tapis en pliant les genoux - l'escalade de la montagne: traverser les espaliers en suivant le fil rouge - la gymn. des crocodiles: se déplacer en appui sur les mains en traînant les jambes entre 2 cônes - le saut du lièvre: en prenant appui sur un banc avec les mains, avancer en sautant d'un côté à l'autre. Les E. passent d'un poste à l'autre et le M. corrige.	Chaque poste est dédoublé	2 barres parallèles 2 petits tapis 2 tapis de 16 cm 2 élastiques magiques ou 2 longues cordes 2 cônes 2 bancs suédois	x	x	x	s	x

PARTIE FINALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
8'	La ronde des moutons: Par 2 les E. s'entraînent à saute-mouton. Jeu: 3 groupes d'E. se placent sur les 3 cercles de basket et jouent à saute-mouton.			x	x	x	x	x



Physique

-  Endurance - système cardio
-  Renforcement musculaire
-  Fortification des os
-  Souplesse
-  Coordination

Intensité

- 0 Aucune
- 1 Faible
- 2 Moyenne
- 3 Marquée
- 4 Très marquée

