

Rouler en avant depuis un banc

Les aides possibles :

- Coincer une balle mousse entre les cuisses et le ventre.
- Coincer un sautoir ou une petite balle mousse sous le menton.
- Placer des images sous le banc.

### Les postes utilisés pour les 4P :

Tourner en arrière aux perches.



Aide possible avec un caisson placé.  
Prise des mains avec la pince pousse index.  
Placer les mains hauteur des épaules maximum.



### Assurance :

une main sous l'épaule > soutien  
une main dans le creux du genou > aide à la rotation



Une fois les perches contrôlées, ouvrir les anneaux de manière plus libre.

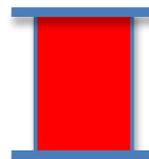
Tourner aux anneaux.

### **Rangement**

Petits jeux pour la fin

J'ai utilisé plusieurs idées selon le temps à disposition.

- « Pacman » en marchant > 2-3 fantômes, les autres sont des « pacman » tous se déplacent sur les lignes définies par le maître. Pas le droit de faire demi-tour. Une fois touché le pacman devient fantôme ou le pacman rejoint le vestiaire pour se changer.
- babyfoot géant > former deux équipes, prendre un gros ballon (de physio). les élèves se mettent tous en position 4 pattes (à l'envers, fesses au sol). Les buts peuvent être toute la paroi de la salle.
- 



RAC et FIN

Leçon 2 :

Reprendre les postes en parcours en y ajoutant quelques variantes.

Leçon 3 :

Travailler cette fois-ci par postes. 3-4 minutes par poste.

J'ai utilisé la musique pour effectuer les changements.

Puis évaluation par vague : 2 par 2 ils viennent effectuer l'exercice demandé puis attendent au suivant une fois celui-ci terminé.

---

PS :

J'ai choisi les postes ci-dessus car ils sont relativement simples à mettre en place mais il y a beaucoup d'autres possibilités qui travaillent le même objectif.