

Se déplacer, ramper, être en contact avec le sol et ses camarades

Objectifs : Entraîner des déplacements différents
S'habituer au contact de l'autre et du sol

MT : Jeu de poursuite : Le loup glacé (passer entre les jambes pour sauver).
Variante : masser le dos 3 secondes pour sauver.

Par 2 :

- Se déplacer épaule contre épaule ou dos à dos librement ou en suivant une ligne.
- Face à face, mains en contact, bouger les bras ensemble.
- Idem, sur une jambe, se déséquilibrer en poussant l'autre.
- A assis, B debout ; relever son camarade en lui tenant les 2 mains, l'aider à se rasseoir, se lever et se rasseoir ensemble.
- Porter son camarade sur le dos, se déplacer, effectuer un aller-retour.
- 1 élève acteur – 1 élève statue. Manipuler son partenaire, changer sa position.
- Tirer son camarade en le tenant sous les aisselles (év. 2 élèves tirent 1 camarade).
- Rouler un camarade (le tonneau)

4 groupes :

- 1 groupe couché sur le dos (A), 1 groupe couché sur le ventre (B).
- 1 groupe (C) va retourner le groupe A, 1 groupe (D) va retourner le groupe B.
- Qui est le plus efficace en 1 minute ?

Les duels :

- le bras de fer
- plat ventre : appuyer sur les bras de son adversaire
- A 4 pattes, taper sur les mains de son adversaire

Les déplacements

	Difficulté
- Avancer à 4 pattes sur les pieds (le chien)	+
- Avancer à 4 pattes sur les genoux	+
- Saut de lapin	++
- Avancer assis (fesse walk)	++
- Avancer à genoux	+
- Avancer sur les coudes, jambes tendues	+++
- Avancer ou reculer assis, jambes tendues (le lugeur)	+
- Marcher en position dorsale (l'araignée)	++
- Avancer avec 2 pieds et 1 main (le tripode)	++
- Sur les dos, pousser avec les pieds (la chenille)	++
- Sur le dos, lever le bassin (le chasse-neige)	++
- Sur le côté, ramper	++
- Sur le ventre, pousser avec les bras	++
- Sur le ventre, se dandiner (le serpent)	+++

On peut faire ses déplacements librement dans la salle, en aller-retour, sous forme de course ou d'estafettes.

Variantes : Effectuer les mêmes déplacements sur les bancs
Porter un objet (anneau, assiette plastic, balle ...) sur la tête, le ventre, le dos pendant le déplacement.

Référence : Education motrice et gainage, N. Krantz, Ed. Amphora