

## Les PERCHES

En grim pant, les enfants apprennent à connaître leurs limites et à diminuer leurs craintes. Ils renforcent ainsi leur confiance en eux-mêmes. De plus ils améliorent leurs capacités physiques : la force et l'agilité

### MATÉRIEL :

#### Les perches obliques : Installer tapis dessous.



- Tapis de réception: Disposer tapis dans le sens de la longueur. Utiliser un tapis de 16 , 40 cm , gros tapis (en fonction hauteur grimpe )
- Pas d'espace entre les tapis: Dans le cas contraire, le risque de se blesser est grand lors de la réception
- Pas de tapis «inutiles» : L'utilisation excessive de tapis, dans une optique de sécurité, incite les enfants à réaliser des sauts fantaisistes et spectaculaires dont la réception peut s'avérer dangereuse.



#### Les perches verticales :



## Animation pédagogique

RESSENTI ÉLÈVES	MOYENS
« J'ai pas envie »	<p><b>Descendre comme un pompier</b> Partir d'un caisson et descendre le plus lentement possible (mettre tapis de chaque côté du caisson). → Essayer de lâcher alternativement la prise des mains → Tenue des jambes serrée</p>
« Je n'ai pas assez de force dans les bras pour monter »	<p><b>« Oh hisse »</b></p> <p>Traverse le banc à la force des bras Plus Difficile : banc incliné accroché aux espaliers</p>  <p><b>Tarzan</b> Reste pendant 5 secondes avec les bras fléchis et sans perdre la balle</p> 
« Je n'ai pas compris la position des pieds »	<p>Apprentissage de la prise des jambes assis par terre. → Insister sur le croisé des pieds et le travail des genoux (serrer la perche).</p>  <p><b>Le grimpeur</b> Se suspendre en position groupée. Se soulever à l'aide des bras en maintenant la prise des jambes. → Le maître peut tenir les pieds (soutenir l'élève pour l'aider à réussir et dire à voix haute : bloqué et pousse)</p> 

« J'ai les mains qui glissent »	<b>Le tennisman</b> S'essuyer les mains sur short Souffler sur ses mains	
« J'ai peur du vide »	<b>Chat perché</b> Accroche toi et reste en boule	

## RESSOURCES

Man. 3 : broch. 3, pp 14 et 15

Fiches 6-8 ans : 28, 29, 30

<http://www.mobilesport.ch/?tdv=1328&jp=1&lang=fr> (mobilesport)

<http://ressources-eps-vd.ch/spip.php?rubrique9>



## VIGNETTE ÉVALUATION

3P	4P
<p>10. À une perche, j'ai réussi à...</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> (A) me tenir bras fléchis</li> <li><input type="checkbox"/> (AA) descendre depuis le haut du caisson</li> <li><input type="checkbox"/> (LA) remonter jusqu'au caisson</li> </ul>	<p>3. J'ai réussi à grimper aux perches...</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> (A) jusqu'au caisson</li> <li><input type="checkbox"/> (AA) jusqu'à 3 mètres</li> <li><input type="checkbox"/> (LA) jusqu'à 5 mètres</li> </ul>