

GRIMPER – S'AGGRIPER – SE TRACTER -SE SUSPENDRE RENFORCER LA FORCE DES BRAS

3èmes

<p>7. Aux espaliers, j'ai grimpé...</p>  <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en me déplaçant horizontalement<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en attrapant un sautoir au sommet des espaliers<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)	<p>9. À une perche...</p>  <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> je me suis tenu-e bras fléchis<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> je suis descendu-e depuis le haut du caisson<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> je suis monté-e sur le caisson	<p>11. Je me suis balancé-e aux anneaux avec...</p>  <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> les jambes fléchies<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> les bras et les jambes fléchis<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> les bras fléchis et les jambes tendues
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4èmes

3. J'ai grimpé aux perches jusqu'à...



E R

- 2 mètres
- 3 mètres
- 5 mètres

SECURITE

Mettre autant de tapis que nécessaire
S'assurer que les agrès sont bien fixés
Démontrer les bons gestes
Assurer les élèves avec les bonnes prises.
Enlever bracelets et colliers. Chaussures attachées.

PRE-REQUIS

Pour grimper aux perches, il faut avoir de la force dans les bras, mais pas seulement : Il faut également une bonne technique pour agripper les pieds et une bonne musculature abdominale.

SE RAPPELER :

L'entraînement de la force doit être ludique et varié.
Un échauffement cardio-vasculaire est nécessaire avant une séance d'entraînement de la force.
Mieux vaut un grand nombre de répétitions que des ex. trop difficiles.
Faire vivre le succès pour renforcer la motivation des élèves.
Les exercices seront proposés en utilisant le poids du corps. Pas de charge supplémentaire !

GRIMPER – S'AGGRIPER – SE TRACTER -SE SUSPENDRE RENFORCER LA FORCE DES BRAS

VARIER LES FORMES D'ORGANISATION :

Jeu de l'oie.

Jeu du dé : 5 postes, à chaque no. du dé correspond le même no. de poste. Lorsqu'on tombe sur 6, on choisi le poste ou on veut aller. Prévoir des postes avec différents niveaux de difficulté.

Circuit continu.

Circuit training.(avec musique-pause-musique)

Parcours parallèle (course ou défi à 2)

Parkour (qui intègre des mouvements de suspension pour passer des obstacles) seul ou par groupe.

Le fichier central (à chaque poste correspond une fiche. L'élève prend la fiche avec lui et va au poste, lorsqu'il revient, il remet la fiche en place, cela signifie que le poste est libre.)

VARIER LES ENGINS

Perches (verticales ou obliques)

Espaliers,

Cordes suspendues ou cordes de traction

Anneaux

Barres fixes

Barres parallèle

Bancs suédois (au sol ou suspendus entre 2 caissons ou accroché aux espaliers ou à une barre fixe ou parallèle)

VARIER LES POSTES :

répétitions

donner une tâche supplémentaire : faire une passe, déplacer du matériel

Associer du petit matériel (sautoirs, cerceaux, anneaux, balles mousse) avec les espaliers

Combiner 2 agrès : banc et barres asymétrique ou bien gros tapis, corde et espaliers p.ex.)

Redescendre en sautant, sur le toboggan, en rappel , en glissant (donne une motivation pour grimper d'abord)

UTILISER DES METAPHORES :

Ne pas poser les pieds par terre :

traverser la rivière aux crocodiles en se suspendant....

L'alpiniste escalade la montagne en suivant le sentier jaune (rouge ou bleu= sautoirs),

passer au dessus du ravin, regarder la vue, redescendre en rappel,

Ne pas lâcher pour ne pas tomber dans le ravin....

Faire le téléphérique

Jouer à Tarzan, grimper comme des singes,...

Pour faire plusieurs aller-retour : Déménagement de matériel