

Gymnastique aux agrès : Faire confiance aux autres / Se faire confiance

Raoul Vuffray

1. Rituel pour lancer la leçon

En cercle : Séquences de coordination avec les mains sur 8 temps

Séquence 1

- 1 taper dans les mains
- 2 taper dans les mains
- 3 taper sur les cuisses
- 4 taper sur les cuisses
- 5 taper dans les mains
- 6 taper dans les mains
- 7 taper sur les cuisses
- 8 taper sur les cuisses

Séquence 2

- 1 taper dans les mains
- 2 mains vers l'avant
- 3 taper dans les mains
- 4 mains vers l'avant
- 5 taper dans les mains
- 6 mains vers l'avant
- 7 taper dans les mains
- 8 mains vers l'avant

Séquence 3

- 1 taper dans les mains
- 2 taper sur les cuisses
- 3 taper dans les mains
- 4 mains vers l'avant
- 5 taper dans les mains
- 6 taper sur les cuisses
- 7 taper dans les mains
- 8 mains vers l'avant

Séquence 4

- 1 taper dans les mains
- 2 mains vers l'avant
- 3 taper dans les mains
- 4 mains sur les joues
- 5 taper dans les mains
- 6 taper les mains dans le dos
- 7 taper dans les mains
- 8 mains vers l'avant

Le faire : a. Seul

b. Par 2 face à face → « Mains vers l'avant » = se taper dans les mains de son partenaire.

c. Séquence 1 avec un partenaire, demi-tour, séquence 2 avec nouveau partenaire, demi-tour, etc.

2. Faire confiance aux autres / Se faire confiance

- a. Par deux : A, qui se trouve derrière B, le conduit dans la salle à l'aide de deux cannes suédoises tenues dans les mains. Il n'y a pas d'échanges verbaux ! A doit faire comprendre à B où il souhaite le conduire uniquement à l'aide des cannes suédoises.
- b. Idem en courant (pas trop vite !)
- c. Idem a. et b. mais B a les yeux fermés (commencer en marchant puis essayer en courant).
- d. Par deux : A conduit B dans la salle à l'aide des gestes suivants :
 - Tape sur le sommet du crâne = marcher
 - Tape sur l'épaule droite = tourner d'un quart de tour à droite
 - Tape sur l'épaule gauche = tourner d'un quart de tour à gauche
 - Chatouilles sur les oreilles = stop
- e. Idem en courant (pas trop vite !)
- f. Idem d. et e. mais B a les yeux fermés
- g. Idem d. e. f. mais A conduit 2 personnes → ne pas le faire en courant.
- h. Par 3 : A fait l'homme de bois alors que B et C « se passent » A en lui mettant leurs mains sur les épaules. Plus vite B et C mettront leurs mains sur les épaules de A, plus ce dernier sera en confiance.
- i. Idem mais A ferme les yeux.
- j. Par 3 : A, B et C marchent de front. A se trouve entre B et C. Lorsque A le décide, il fait l'homme de bois et se laisse tomber en avant ou en arrière. B et C doivent l'empêcher de tomber et le rattrapant le plus vite possible. A a la possibilité de croiser ses bras en mettant ses mains sur ses épaules. Cela permet d'éviter que B et C ne touchent sa poitrine.

- k. Idem h. et i. par 5 ou plus. A se trouve au centre d'un cercle formé par B, C, D, etc. A peut être « passé » dans toutes les directions.
- l. Homme de bois depuis un caisson :
- A se trouve sur un caisson et fait l'homme de bois.
 - 6 (ou plus) autres personnes se tiennent au pied du caisson (3 de chaque côté), un pied en avant, bras tendus en avant, paumes des mains tournées vers le haut.
 - A se laisse tomber dans les bras de ses camarades :
 - en avant (croiser les bras en mettant les mains sur les épaules)
 - en arrière
 - Les autres personnes accueillent A dans leurs bras puis le posent au sol sur ses pieds.
- Remarque : Mettre des petits tapis à l'endroit de la zone « de chute ».
- m. Idem mais A ferme les yeux.
- n. Idem mais A fait un petit saut en se laissant tomber.
- o. Idem avec un demi-tour.



Illustration :
Education physique
Manuel 5 Brochure 3 p. 21

3. Parcours à différents postes (cf document annexe « Postes travail en aveugle »)

- a. Faire les différents postes par 2. A fait l'exercice demandé alors que B l'aide/le surveille.
- b. Idem mais avec les yeux fermés/bandés → ouvrir les yeux/enlever le bandeau entre chaque poste.
- c. Idem b. mais en gardant les yeux fermés/le bandeau entre les postes.

4. Refaire le rituel (cf 1.)