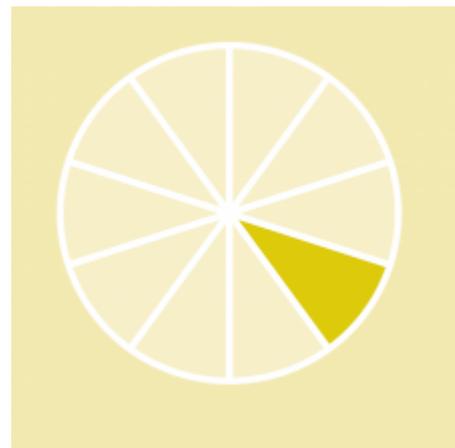


Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Grimper, prendre appui – Singe et crabe

Dans cette forme, il s'agit d'entraîner la force d'appui et d'améliorer le contrôle des mouvements.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Grimper, prendre appui»

Les enfants se déplacent sur différents engins en imitant le singe et le crabe (marcher à quatre pattes/en position de crabe, grimper). L'exercice est également recommandé à l'extérieur, en forêt, dans la neige, dans un bassin peu profond ou sur la glace.



Formes fondamentales de mouvements:
Grimper, prendre appui

plus facile

- Montrer les formes d'appui et prévoir des phases de récupération appropriées (relâcher les bras, alterner sautilllements/sauts et formes d'appui).
- Se déplacer en file indienne en imitant le premier enfant.

plus difficile

- Prendre appui sur des objets divers (p. ex. avec les mains posées sur un banc suédois, avancer en sautant de part et d'autre du banc).
- Grimper comme des singes en passant à travers des éléments de caisson dressés ou couchés sur le côté puis sauter sur le couvercle du caisson.
- Prendre appui sur les mains dans un cerceau posé au sol et en faire le tour avec les pieds.
- Se rattraper les uns les autres sur un parcours donné.

Matériel: Bancs suédois, cerceaux, troncs d'arbres, etc.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO