

Anneaux balançants: Leçon

Se familiariser avec le balancer

Une leçon d'introduction pour les enfants: différents exercices ludiques permettent aux jeunes d'acquérir les bases physiques et techniques indispensables pour le travail aux anneaux. Ils découvrent aussi progressivement le mouvement de balancer et les sensations aériennes inhérentes à l'agrès.

Conditions cadre





Durée de la leçon: 90 minutes



Degré scolaire: Primaire

Tranche d'âge: 5-10 ans

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases coordinatives et physiques de manière ludique
- Explorer le mouvement de balancer
- Développer la sensation de balancer

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Postures – Balle assise Les enfants jouent avec trois balles différentes (grandeur, couleur, matière, etc.) qui sont introduites l'une après l'autre. Suivant la balle qui les touche, ils doivent: a) faire le tronc (posture I) b) imiter un dauphin qui saute hors de l'eau (posture C+) c) imiter une marmotte (posture C-) Les élèves peuvent se corriger mutuellement s'ils trouvent que le dos du dauphin n'est pas assez arrondi ou que la marmotte manque de fierté dans sa tenue!		3 ballons différents
	5' Randonnée aérienne Anneaux à hauteur de genoux. Les pieds dans les anneaux, traverser la rangée sans mettre le pied à terre. Variantes: • Qui réussit la traversée en utilisant le moins d'anneaux possibles? • Sous forme de concours: Quelle équipe ramène le plus vite tous ses objets au bout de la rangée d'anneaux?		Tous les anneaux, évent. matériel à transporter
Partie principale	15' Tarzan (comme progression par rapport à l'exercice précédent) Traverser en suspension la rangée d'anneaux. Variantes: • Qui réussit la traversée en utilisant le moins d'anneaux possibles? • Sous forme de concours: Quelle équipe ramène le plus vite tous ses objets au bout de la rangée d'anneaux?		Tous les anneaux, évent. matériel à transporter
	45' Circuit par groupes de deux (une installation par poste) Poste 1: Tapis volant Former une balançoire de différentes manières. Variantes: • Utiliser des tapis de différentes rigidités. • Les enfants au sol courent à côté du tapis balançant. Ils apprennent ainsi à reconnaître le point mort et à mieux l'estimer. Cet exercice peut être intégré comme poste supplémentaire.		2 paires d'anneaux, 1 tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	45'	<p>Poste 2: Jane Laisser les enfants explorer les différentes possibilités: Qui trouve le plus joli numéro, le plus original?</p>		2 cordes
		<p>Poste 3: 1 Déménageurs Les enfants se balancent à la corde tout en portant des objets d'un point à l'autre. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différents objets à transporter (corde à sauter, balles, anneaux, etc.). • Départ du caisson, réception sur le tapis. • Départ et arrivée sur le caisson. <p>Objectif: Transporter différents objets d'un point à un autre.</p>		1 corde, 2 petits tapis, évent. 1 cerceau ou 1 couvercle de caisson comme bassin de réception pour les balles
		<p>Poste 4: Cibles Les enfants se balancent en suspension à la corde et transportent de petits objets (par ex. sautoirs) qu'ils essaient de lancer dans les cibles (cerceaux). Les cibles valent différents points selon leur emplacement. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposer des objets de différentes tailles, formes, poids (cordes à sauter, balles et ballons, anneaux, etc.). • Remplacer les cerceaux par d'autres cibles (sautoirs, petits tapis, caisses, etc.). <p>Objectif: Récolter le plus de points possibles en visant les cibles les plus difficiles (anneaux).</p>		Tapis, cerceau, 1 paire d'anneaux, 2 caissons
		<p>Poste 5: Tarzan Les élèves s'élancent d'un caisson en suspension fléchie. Au point mort, ils lâchent les anneaux et se réceptionnent sur le caisson placé en face.</p>		2 caissons, tapis
Retour au calme	15'	<p>Les enfants présentent aux camarades leur meilleur numéro d'artiste travaillé durant la partie principale. Les participants attribuent des distinctions pour le meilleur, le plus drôle, le plus courageux, etc.</p>		1 corde, 2 petits tapis