



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... se balancer
et balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter
et maîtriser
les principes
du mouvement**

**Vivre et prendre conscience
de la gravitation
au travers de son corps et des engins**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations originales. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. Par le jeu avec la pesanteur et les lois physiques, ils découvrent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler ...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
- Reconnaître les causes et les effets des lois de la motricité
- Lutter de diverses manières
- S'entraider et s'assurer mutuellement



1^{re} – 4^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès.
- Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
- Vivre des mouvements similaires mais par des activités motrices différentes
- Lutter et s'opposer de manière ludique
- Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4^e – 6^e année scolaire

- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
- Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
- Acquérir les habiletés de base des sports de combat
- Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6^e – 9^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation ...
- Expérimenter par la pratique les principes de la biomécanique
- Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
- S'exercer dans une discipline de combat
- S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et rigoureuse dans des situations difficiles



10^e – 13^e année scolaire

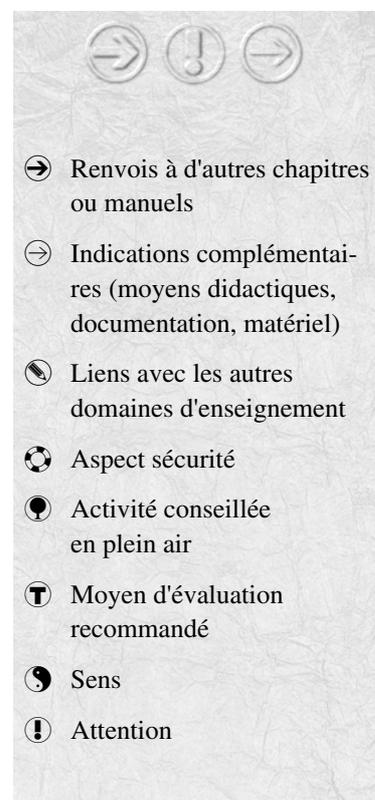
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec des moyens matériels simples, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Se maintenir en équilibre	
1.1 Quitter le sol	4
1.2 Sur la poutrelle d'équilibre	5
1.3 Utilisation d'engins d'équilibre	6
1.4 Avec des engins fabriqués soi-même	7
1.5 Sur des objets instables	8
2 S'appuyer et grimper	
2.1 A la barre fixe	9
2.2 A quatre pattes	10
2.3 En appui sur les bras ou les épaules	11
2.4 Franchir des obstacles en appui	12
2.5 S'entraider	13
2.6 Dans la forêt d'engins	14
2.7 Grimper comme dans les rochers	15
3 Tourner	
3.1 Découvrir les rotations	16
3.2 La tête oriente le geste	17
3.3 Rouler en avant au sol	18
3.4 Rouler à la descente	19
3.5 Mouvements de rotation fondamentaux	20
3.6 Autour d'un axe de rotation	21
3.7 La roue	22
4 Se suspendre, s'élancer, se balancer	
4.1 Se balancer en jouant	23
4.2 Le monde "à l'envers"	24
5 Se déplacer sur des roulettes	
5.1 Découvrir la planche à roulettes	25
5.2 Formes ludiques avec la planche à roulettes	26
6 Lutter	
6.1 Apprendre à éviter les chutes et à tomber	27
7 Combiner	
7.1 Acrobaties du cirque	29
7.2 Concours et compétitions	30
Sources bibliographiques et prolongements	32



Introduction

Découvrir un autre monde

Jouer avec la force de gravitation procure des sensations de plaisir, surtout lorsque les enfants sont en mesure de réussir des tours d'adresse dignes de petits "acrobates de cirque" en herbe. Mais la motivation ne vient pas uniquement du succès. Ce sont davantage les expériences sensorielles spécifiques qui fascinent les enfants, les émotions qu'ils ressentent dès lors qu'ils quittent leurs appuis pédestres habituels. Cela change de voir le monde à l'envers et d'avoir la tête qui tourne après un certain nombre de rotations. Afin de pouvoir conserver ce plaisir, l'enseignant doit connaître les principaux mouvements ainsi que les risques qui en découlent, et planifier son enseignement soigneusement afin que tous les enfants aient la possibilité de se mouvoir avec intensité.

Les pages pratiques: une aide à la planification

Les pages présentées dans cette brochure ne sont pas à considérer comme leçons en elles-mêmes, mais plutôt comme des groupes de thèmes. Des exercices provenant de thèmes différents peuvent être combinés de manière cohérente. On veillera à exploiter au maximum les (grands) engins déjà mis en place au cours d'une leçon, ceci afin d'éviter des déplacements trop nombreux et superflus.

Aider et assurer

Presque chaque enfant est capable d'aider s'il sait comment s'y prendre. C'est pourquoi les enfants doivent apprendre les différentes "prises d'assurance" qui leur permettront de s'entraider et de s'assurer les uns les autres. Ils pourront ainsi s'exercer de manière autonome et éviter les longs moments d'attente. En règle générale, l'organisation est la suivante: un enfant est actif, deux autres l'aident et un quatrième observe, corrige ou se prépare à l'action.

Sécurité en cas de risques

L'enseignant doit veiller à limiter au maximum les risques encourus par les enfants. Les tâches motrices doivent cependant solliciter les enfants à un certain niveau. S'ils rencontrent des tâches trop faciles, les enfants perdent en général intérêt et attention. Leurs actions spontanées s'avèrent alors souvent être plus dangereuses.

Le poids du corps, les bras de levier, la musculature du tronc et la souplesse sont déterminants pour la réussite d'un exercice. C'est la raison pour laquelle les objectifs doivent être adaptés aux ressources de chaque enfant.

Les jeux d'équilibre sont passionnants mais peuvent être à l'origine de chutes dangereuses. En cas de danger, des mesures de sécurité suffisantes sont à prévoir: port du casque et de protections des articulations pour le roller-skate, installation de tapis (en mousse) sous les engins. Toutes les formes de compétition (courses) sur le thème de l'équilibre comportent des risques d'accident et sont, de ce fait, à proscrire.

⚠ Dans les pages pratiques, porter une grande attention aux annotations en marge!

🚫 Prévention des accidents de sport: voir bro 1/1, p. 40 ss.

Installer et ranger les engins

Par une installation et un rangement réfléchis du matériel, on peut gagner beaucoup de temps pour les activités proprement dites. De plus, ce type d'organisation collective présente un potentiel éducatif réel. L'enseignant doit informer les enfants sur la manière de porter les engins (il faut p.ex. 4 enfants en basse scolarité pour pouvoir porter un tapis ou un banc suédois). Les enfants apprendront à soulever, à porter et à déposer des charges tout en épargnant leur dos. Il vaut la peine de prendre le temps de leur montrer dès le début des "trucs" pour le montage ou le déplacement d'engins lourds et difficiles à manipuler (barres fixes, mouton ...).

Des consignes claires conditionnent la mise en place rationnelle du matériel: *qui va chercher quoi, quand et où? A quel endroit* devons-nous placer l'engin? *Que* devons-nous faire *ensuite*? Une fois le matériel installé, il est important que les enfants sachent ce qu'ils ont à faire: débiter l'activité de manière sensée, à savoir exécuter des tâches annexes, se rassembler à un lieu précis, s'initier à l'engin ... Les moments d'attente sont synonymes d'ennui et d'impatience!

Préparation

- Marquer l'emplacement des engins avec des sautoirs ou des cônes.
- Préparer un plan d'organisation général, voire un schéma pour chaque groupe.
- Montrer l'emplacement de chaque objet sur un tableau magnétique à l'aide de symboles représentant les différents engins. Alternative: les enfants créent eux-mêmes le plan de la salle ainsi que les symboles nécessaires.
- Utiliser des photos ou des dessins des engins pour indiquer leur emplacement respectif.

Organisations possibles

- Quelques élèves aident l'enseignant à installer le matériel dans une moitié de la salle; les autres jouent p.ex. individuellement à un jeu connu, exercent dans des postes des mouvements introduits précédemment ...
- Les mêmes groupes installent les mêmes engins plusieurs leçons d'affilée.
- Un "groupe d'experts" reçoit un mandat dans la salle de classe déjà. Il se rend dans la salle de gymnastique avant les autres pour accomplir sa "mission" pour le bonheur de chacun. Une "brigade de sécurité" vérifie ensuite aussi bien le positionnement que l'installation correcte des engins.
- Ne pas sortir tous les engins à la fois: des petits groupes complètent l'installation pendant que l'enseignant continue avec les autres.
- Une "équipe de rangement" est responsable de l'ordre dans le local du matériel et peut apposer des marques ou établir des règles qui seront valables pour tous dans l'établissement scolaire.

Aide pour la planification

- Négocier avec ses collègues la possibilité de laisser les engins pouvant être utilisés par d'autres classes en place certains jours.



➔ Lecture d'un plan: voir bro 6/3, p. 3 ss.

1 Se maintenir en équilibre

1.1 Quitter le sol

Les enfants découvrent leur potentiel d'équilibre par une multitude de tâches motrices. Ils se lancent des défis, exercent leur contrôle moteur et apprennent à évaluer les risques (se tenir sur une ligne = simple; sur un banc retourné = difficile).

Carrousel: Par groupes, les enfants courent dans le sens des aiguilles de la montre autour de bancs suédois retournés; au signal, ils montent sur la poutrelle du banc et recherchent leur équilibre.

- Idem dans l'autre sens. Est-ce plus facile?
- Se placer sur une ligne: étendre les bras de côté et tourner sur place comme des funambules, s'arrêter.
- Tourner toujours plus vite, s'arrêter et retrouver son équilibre.
- Sur une jambe, avec les yeux fermés, s'arrêter et s'immobiliser après la rotation ...



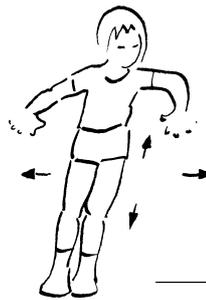
Nous nous maintenons en équilibre comme des funambules.

🕒 **Connaissance du corps:** Qu'est-ce qui nous permet de nous maintenir en équilibre? Yeux, oreilles, peau et muscles: quelles "antennes" notre corps possède-t-il?

🌍 **Cultures étrangères:** voir p. ex. danse des derviches, danse d'Indiens autour d'un totem.

Se centrer: Debout, yeux fermés, se pencher doucement de gauche à droite, etc. Ressentez-vous un point culminant situé au milieu? Qui peut s'y arrêter?

- Déplacer le poids du corps vers l'avant puis vers l'arrière. Presser tantôt les talons, tantôt les orteils sur le sol. Pouvons-nous trouver une position qui n'engendre aucune pression accentuée?
- Notre position assise est-elle plus détendue si nous parvenons à conserver le centre d'équilibre?

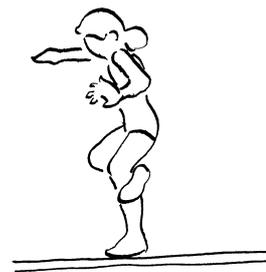


🕒 **Domaine d'apprentissage "Mon corps":** voir aussi bro 7/3, p. 3

➡ **Conduites perceptivo-motrices:** voir bro 1/1, p. 45 ss.

Comme une cigogne: Les enfants courent dans l'espace (év. en musique ou avec accompagnement rythmique) et franchissent des poutrelles, des cordes ou des lignes. Au signal (arrêt de la musique, gong ...), les enfants montent sur les poutrelles (ou autres) et recherchent leur équilibre. Qui est capable de compter lentement jusqu'à 5 avant de mettre pied à terre?

- Sur une jambe: appuyer le deuxième pied derrière le genou. Qui réussit avec les yeux fermés?
- Simple: 2 enfants sont face à face et se tiennent par les mains. Tous deux s'éloignent l'un de l'autre sans se lâcher. Peuvent-ils se maintenir en équilibre?
- Plus difficile: debout sur une jambe, sur une ligne, sur une poutrelle d'équilibre, sur une barre, lâcher une main.

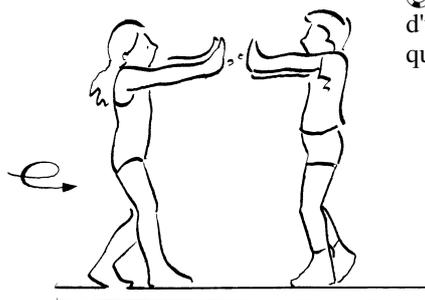


➡ **Différencier:** *simple* = debout sur une ligne ou la surface large du banc; *difficile* = sur la poutrelle du banc retourné, barre.

🕒 **Sur une jambe, appuyer le deuxième pied contre le jarret pendant 10 sec. Degrés de difficulté:** *simple* = ligne; *moyen* = surface large du banc; *difficile* = poutrelle du banc retourné, barre ...

Test des astronautes: A et B sont face à face dans la salle à une distance d'env. une longueur de banc. Les mains sont à la hauteur de la tête, paumes dirigées vers le partenaire. A fait 5 tours sur lui-même, fixe B et s'approche de lui à vive allure pour entrer en contact avec ses paumes. Est-ce possible?

- Somnambule: qui peut rejoindre son partenaire les yeux fermés?
- Qui est capable de traverser un banc les yeux fermés et de marcher en direction du partenaire placé à l'autre bout du banc? Pour faciliter la tâche, se déplacer sur le côté large du banc!



🕒 **Avec la surveillance d'un partenaire pour ceux qui le désirent.**

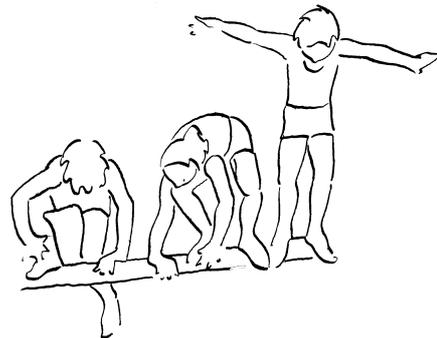
1.2 Sur la poutrelle d'équilibre

Elever la poutrelle d'équilibre avec des (éléments de) caissons suédois. Les enfants doivent pouvoir choisir des installations plus ou moins hautes. Ils augmentent progressivement la difficulté et acquièrent ainsi de l'assurance. Les possibilités d'entraide sont nombreuses.

Nous traversons une passerelle étroite avec assurance et habileté.

Poules sur leur perchoir: Par quatre ou cinq, les poules se déplacent sur une poutrelle d'équilibre pour trouver une position agréable pour passer la nuit. Elles se retournent, s'abaissent, s'élèvent, battent des ailes. Aucune poule n'en bouscule une autre pour la faire tomber. A tour de rôle, elles se calment, puis ferment les yeux.

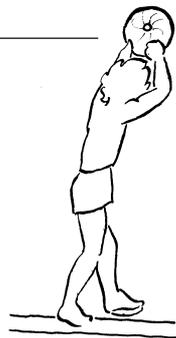
- Le jour se lève: "Pouvez-vous vous passer des "oeufs" (p.ex. balles de volley) sans les faire tomber et sans perdre l'équilibre"?
- Les humains se serrent la main pour se saluer. Comment les poules disent-elles "bonjour"? Déterminez un rituel de salutation et répétez-le en commun à plusieurs reprises sur la poutrelle d'équilibre.
- "Etes-vous capables de vous passer des balles d'une poutrelle d'équilibre à une autre"?



🕒 Lien avec la réalité: observer des poules dans une ferme.

Ponts: Ensemble, construisez différents ponts: droits, suspendus, courbes, larges et étroits. Les animaux aussi utilisent des ponts pour traverser les "gorges".

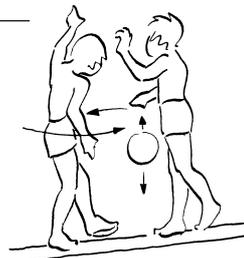
- Essayez de traverser le pont comme un animal (renard, éléphant ...).
- Essayez d'imiter deux animaux qui, par leur démarche, cherchent à s'impressionner mutuellement.
- 🕒 1.1: traverser la poutrelle sur la pointe des pieds avec un ballon lourd sur la tête. Marcher en avant jusqu'au milieu, demi-tour, puis terminer la traversée en marche arrière. Même exercice dans l'autre sens.



🕒 Critères: ne pas quitter la poutrelle, marcher sur la pointe des pieds, ne pas porter le regard sur le banc, ballon lourd toujours en contact avec la tête.

Se croiser: A mi-chemin, aucun des deux enfants ne veut faire demi-tour. Les enfants cherchent des solutions pour pouvoir se croiser sans tomber.

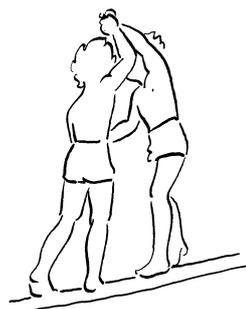
- Laquelle est-elle la plus sûre ou la plus rapide?
- Comment vous y prenez-vous si, en plus, vous transportez des bagages (balles portées sous les bras)?
- Y parviendrez-vous aussi en dribblant simultanément une balle à côté de la passerelle?



🕒 Evaluer les risques et coopérer

Combat des chevaliers: Deux enfants sont face à face sur une poutrelle d'équilibre. Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement en se tenant par les mains, paumes contre paumes.

- Combat des chevaliers: chaque chevalier possède un sac en plastique rempli de boules de papier de journal froissé. Un contre un, chaque chevalier essaie de déséquilibrer son adversaire en le frappant avec retenue.
- Tournoi de chevaliers: à l'issue d'un combat, les vainqueurs se rendent d'un côté, les perdants de l'autre. Changer d'adversaire à chaque nouveau combat.



🕒 Banc ou "pont" abaissé ou placer des tapis de chute.

➡ Expliquer le code d'honneur chez les chevaliers (fair-play).

➡ Autres jeux de chevaliers: voir bro 3/3, p. 8 et 11

1.3 Utilisation d'engins d'équilibre

Elargir le choix d'engins

Les engins utilisés dans ce chapitre complètent l'inventaire de matériel de gymnastique traditionnel. Ils peuvent être en partie fabriqués par les enfants ou obtenus dans le commerce spécialisé. On peut aussi créer des installations attractives à partir d'engins disponibles. Les tâches motrices peuvent correspondre à diverses intentions:

Expérimenter et découvrir

- Comment l'engin réagit-il à mes mouvements; quelles sont mes réactions?
- Estimer ses propres difficultés; modifier les situations et les positions.

Former et créer

- Créer un enchaînement de mouvements sur le banc suédois (p.ex.: de la station, s'asseoir, se coucher sur le dos, puis retour à la position initiale).
- Démontrer, imiter et optimiser des mouvements en commun.
- Utiliser le partenaire comme appui (p.ex.: se maintenir en équilibre ensemble sur un même engin, équilibrer le corps tendu du partenaire).
- Exécuter des tâches supplémentaires en positions équilibrées (p.ex.: avoir l'attitude d'un boxeur, d'une patineuse artistique, exprimer la lassitude, être paré au départ, admirer le paysage au sommet d'une montagne, etc.).

Relever le défi et rivaliser

- Exécuter des tâches d'équilibre après un effort préliminaire (p.ex.: réaliser d'abord quelques tours de salle en courant).
- Par petits groupes, se lancer divers défis et les gérer de manière autonome.

S'exercer et accomplir une performance

- Améliorer son propre temps de maintien en équilibre à un exercice donné.
- Définir ses propres capacités et se comparer à d'autres enfants.
- Améliorer qualitativement une suite de mouvements définie avec précision et la démontrer après un temps d'exercice.

S'exercer par atelier

L'organisation et l'efficacité du travail par atelier seront facilitées par l'utilisation de fiches décrivant le déroulement et les règles du jeu. Exemple:

Poste Toupie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Par deux, choisir l'engin d'équilibre 2. D'abord lire attentivement la tâche 3. Vérifier l'engin. Présente-t-il des défauts? <ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluez-vous: qu'est-ce qui vous semble difficile? Pourquoi? • Ensemble, convenez et expérimentez une forme possible de collaboration! • Avez-vous une nouvelle idée? Dessinez votre idée sur la feuille de poste!
-------------------------	---

Une pancarte sur laquelle les enfants peuvent dessiner leurs idées est suspendue à chaque poste.

Exercer son équilibre aussi en classe

Divers engins d'équilibre peuvent enrichir les périodes d'enseignement statiques ou favoriser un apprentissage moteur. Les enfants compensent de longues périodes assises par de brèves séquences de mouvement.

☉ Beaucoup d'engins d'équilibre se prêtent aussi au plein air.

☯ Sens: voir bro 1/3, p. 4 et bro 1/1, p. 9 ss.

🗨 Voir "ponts", bro 3/3, p. 5

➡ Idées d'ateliers: voir bro 3/3, p. 7

➡ Ecole en mouvement: voir bro 7/3, p. 3 ss. et bro 7/1, p. 2 ss.

1.4 Avec des engins fabriqués soi-même

Il est possible de confectionner des engins d'équilibre avec des moyens relativement simples durant la leçon de travaux manuels. De tels engins permettront aux enfants d'éprouver leur sens de l'équilibre de manière nouvelle et polyvalente. Les tâches motrices devront être adaptées à leurs capacités.

Nous testons les engins d'équilibre que nous avons fabriqués nous-mêmes.

Toupie d'équilibre: Rechercher l'équilibre statique sur le disque: debout, accroupis, à genoux, assis, à plat-ventre, à plat-dos.

- Trouver l'équilibre dynamique: en position assise, tourner sur soi-même en s'aidant des mains.
- Pirouette: appui avec un pied sur la toupie, prendre appui sur le sol avec l'autre pied et tourner sur soi-même selon l'axe longitudinal (écarter puis rapprocher les bras au corps).
- Exécuter des tâches complémentaires: p.ex. se frapper dans les mains devant et derrière le corps, chanter quelque chose, résoudre des tâches de réflexion, reconnaître des images, etc.

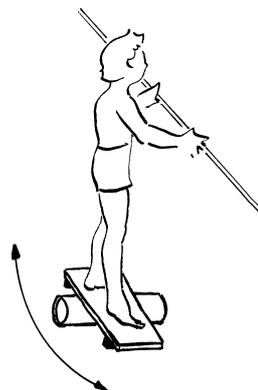


🌀 Les espaliers nous aident à nous tenir sur le disque.

🔧 Bricoler: voir bro 7/3, p. 12

Planche à bascule: A se tient jambes écartées en équilibre sur une planche reposant transversalement sur un tuyau synthétique. B et C l'assurent. A parviendra-t-il à tenir seul?

- Balancer d'un côté et de l'autre si possible en rythme.
- Aussi en position accroupie et à quatre pattes.
- Sautiller légèrement, synchroniser les deux jambes.
- Les plus avancés essaient en plus de maintenir un objet en équilibre: p.ex. un bâton, traverser un cerceau, dribbler, attraper ou se lancer une balle.
- A deux, face à face, se tenir par les mains.
- Se tenir debout à deux sur une planche.
- Bateau de pirates: des tuyaux de canalisation peuvent servir d'objets de jeux, de cibles et de balises pour des terrains. Exemple: plusieurs tuyaux placés sous le couvercle d'un caisson suédois transforment ce dernier en "bateau de pirates".



🔪 Scier des tuyaux de canalisation à une longueur d'env. 40 cm et fixer sur la face inférieure d'une planche d'env. 50x35 cm une liste de sécurité à chaque extrémité.

🌀 Au début, poser le tuyau sur une surface tendre (tapis, morceaux de moquette). Monter avec l'aide d'un partenaire en se tenant aux espaliers.

Echasses: Le rêve de partir à la découverte d'un nouveau monde à l'aide de "bottes de sept lieues" est vieux comme le monde. Tous les enfants sur échasses essaient de rester debout le plus longtemps possible à l'intérieur d'un terrain. Quiconque franchit la limite doit transmettre ses échasses à quelqu'un d'autre.

- Le pirate: frapper un tempo régulier ou un rythme irrégulier avec les jambes de bois.
- "Pouvez-vous suivre un cours d'eau (espace entre des tapis); traverser une toile d'araignée (réseau de cordes à sauter) sans la toucher; traverser un pont (2 planches posées côte à côte) ou passer au travers d'une gorge (entre deux caissons suédois) et en ressortir sains et saufs"?
- Vue d'aigle: lire un mot ou une phrase inscrit(e) sur une feuille de papier posée sur le sol.



🌀 Histoire: jeux que tes grands-parents pratiquaient; bricoler: voir bro 7/3, p. 12

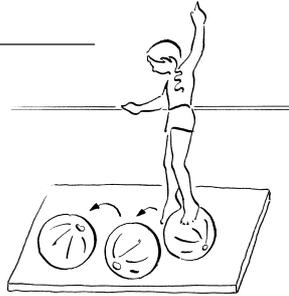
🌀 S'entraider pour stabiliser les échasses.

1.5 Sur des objets instables

Nous construisons des installations instables avec des bancs suédois, des caissons, des ballons lourds, etc., et nous expérimentons des exercices d'équilibre un peu plus audacieux. Accueillir les idées des enfants et les aider à les réaliser. Intégrer la notion d'aide, prendre en compte les dangers et appliquer les mesures de sécurité adéquates (p.ex. distance suffisante entre les différents postes).

Sur des ballons lourds: Si l'on place deux à trois ballons lourds sous le couvercle d'un caisson suédois, celui-ci devient instable. Quels jeux peut-on inventer?

- Placer des ballons sur des tapis, comme des pierres dans un cours d'eau: qui peut traverser sans se mouiller?
- Se déplacer sur 5 ballons lourds: A est à quatre pattes, ses mains et ses genoux prennent appui chacun sur un ballon. B place le cinquième ballon pour permettre à A de poursuivre son déplacement.

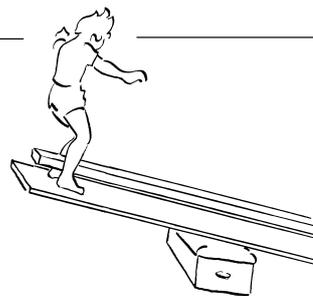


🕒 Aide: *entraide* conduire en tenant le partenaire par une ou par les mains; *aide matérielle*: se tenir aux espaliers pour monter sur le ballon. S'appuyer sur un bâton (piquet ou bâton de gymnastique).

➔ Grimper: voir bro 3/3, p. 15

Bascules géantes: Un banc retourné fait office de bascule. Comme appui, on peut utiliser un second banc retourné, un élément de caisson, 2 tremplins posés face à face ou un rouleau de tapis. A chaque extrémité, un enfant est couché, assis ou debout (év. plusieurs enfants).

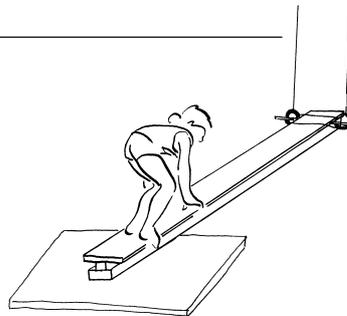
- Comment peut-on déplacer le poids du corps? Est-il possible de se rouler ou de se lancer une balle?
- Traverser la bascule seuls, en dribblant avec une balle, en maintenant un bâton en équilibre, en récitant un texte rythmiquement ...



🕒 Rendre les enfants attentifs aux endroits où ils risquent de se coincer les pieds ou les mains (extrémité inférieure du banc et surface d'appui du support central)!

Ca bouge!: Les installations suspendues mobiles sont attractives mais comportent certains risques. Fixer un banc suédois aux anneaux à l'aide d'une corde, év. d'un trapèze ou de deux bâtons. L'extrémité inférieure du banc repose sur un tapis. A se déplace sur le banc: B peut stabiliser l'extrémité supérieure du banc pour en réduire quelque peu l'oscillation.

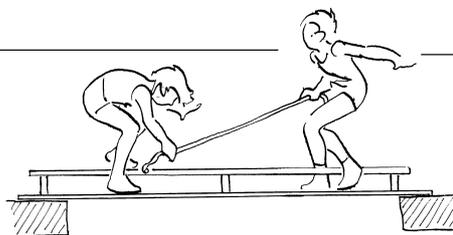
- Un banc suédois est retourné avec sa grande surface à plat contre le sol et posé sur des bâtons: que se passe-t-il si nous marchons sur le banc? Préparer d'autres bâtons à placer sous le banc.



🕒 Prévoir toujours des tapis et discuter des dangers avec les enfants. Éviter les mouvements brusques!

Faire tomber: Un banc suédois retourné relie deux tapis en mousse. Les "combattants" essaient de se déséquilibrer et de se faire tomber mutuellement.

- A et B tiennent chacun l'extrémité d'une chambre à air. Par des tractions, mettre l'autre en difficulté.
- A et B se repoussent au moyen d'un ballon-siège.



🕒 Les "combattants" définissent les règles préalablement.

➔ Chevaliers: voir bro 3/3, p. 5

Du haut du carrosse: Un enfant est debout sur le chariot de tapis (ou sur un caisson suédois) et se laisse pousser d'un endroit à un autre par les autres enfants.

- L'enfant sur le chariot essaie de ramasser des objets posés sur le sol.
- Les "pousseurs" ferment les yeux et obéissent aux ordres du "cocher": tout droit! Stop! A gauche! A droite! Doucement! ...



🕒 Jeu de collaboration, pas de compétition!

2 S'appuyer et grimper

2.1 A la barre fixe

La barre fixe permet l'entraînement de l'équilibre et offre une grande variété de mouvements plus ou moins difficiles. Elle permet à l'enfant de découvrir ses limites, d'élargir sa perception de l'espace et d'accroître son assurance pour autant qu'il dispose de suffisamment de temps pour s'exercer. Le présent recueil de matière s'articule autour du principe de progression. Un travail par degrés (1ère à 4ème années) est donc envisageable. Des groupes de 4-6 enfants installent une barre fixe puis s'y exercent ensemble. Veiller à l'intensité: 2-3 enfants par barre sont actifs simultanément; apporter du rythme, aussi dans l'alternance entre aide et exécution. Les exercices désignés par **T** sont recommandés comme contrôles d'apprentissage.

Au-dessus du sol, mais bien accroché à la barre!

☉ Utiliser aussi les installations de barres fixes en plein air.

Prouesses à la barre fixe: Les premières formes animées permettent une sensibilisation à la barre fixe.

Barre placée au trou inférieur:

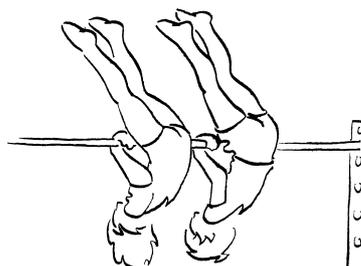
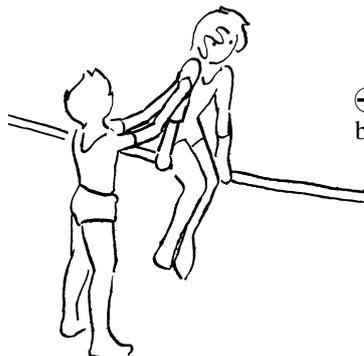
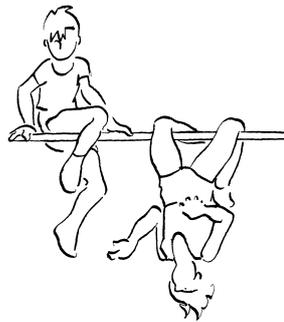
- Franchir la barre d'une manière originale à plusieurs reprises selon un parcours en boucle.
- Se maintenir en équilibre et modifier la position du corps; s'appuyer de moins en moins. Dans quelle position a-t-on le moins besoin d'aide?
- **T**: funambule: traverser la barre en équilibre.

Barre à hauteur de ventre:

- Se suspendre, grimper, tourner autour de la barre – en av., en ar. ... – comme des singes; inventer des possibilités de prises (jambes/pieds; bras/mains).
- Sauter à l'appui, tourner en av. en fléchissant bras et jambes; grimper au siège: sauter en av. à la station ou fléchir bras et jambes et tourner doucement en ar. à la suspension par les jarrets, continuer la rotation jusqu'à la station sur le tapis (aide: prise des deux mains par le bras, diminuer peu à peu l'aide; but: comportement correct en cas de perte d'équilibre).
- **T**: saut en avant à l'appui ou en arrière au siège: se maintenir en équilibre sans se tenir. Dans cette position, traverser la barre latéralement. Alternance simple ou continue entre l'appui, le siège, l'appui avec demi-tours et changements d'appuis.

Barre à hauteur de poitrine:

- **T**: saut à l'appui, tournique en av. à la station; s'établir à l'appui en s'élançant par-dessous la barre. Rechercher des possibilités d'aide: pour monter, pour tourner, plan incliné ... But: s'exercer sans aide.
- **T**: saut à l'appui, demi-tour au siège, suspension par les jarrets, appui sur les mains, saut à la position accroupie, rouler en av., avec aide du partenaire.
- Essayer d'alterner le siège et l'appui.
- De la suspension par un jarret, s'établir à l'appui. Comment peut-on aider? Même exercice en utilisant moins de force avec l'élan (balancer en suspension).
- **T**: Du siège sur une jambe, s'élaner en ar., puis retour au siège en av.; franchir la barre et sauter en profondeur en av. à la station.
- **T**: formes d'enchaînements individuelles ou par deux en utilisant le siège, la suspension (jarrets), l'appui (avec/sans aide, avec/sans contact du sol).



☉ Plus la barre est haute, plus la difficulté est grande et plus les risques lors d'une chute augmentent. Les enfants apprennent à se faire confiance en s'assurant mutuellement de manière adaptée, p.ex. prise opposée par le bras (voir schéma ci-dessous). Un tapis épais aidera les élèves craintifs à évoluer en hauteur.



➔ Autres prises pour l'aide: voir bro 3/3, p. 13

➔ Autres formes à la barre fixe avec rotations et balancers: voir bro 3/3, pp. 20, 21 et 24

2.2 A quatre pattes

Supporter le poids de son corps principalement avec la musculature du tronc n'est pas chose courante. Le renforcement de la partie supérieure du corps doit s'effectuer de manière plaisante et ludique. Veiller à aménager des pauses régulières (p. ex. autre tâche), ces sollicitations inhabituelles conduisant rapidement au point de fatigue.

Que pourrais-tu faire si tu étais "quadrupède"?

Balle-tête: Deux enfants à quatre pattes se passent une balle. Plus difficile à faire avec les pieds en regardant vers l'arrière sous son propre corps.

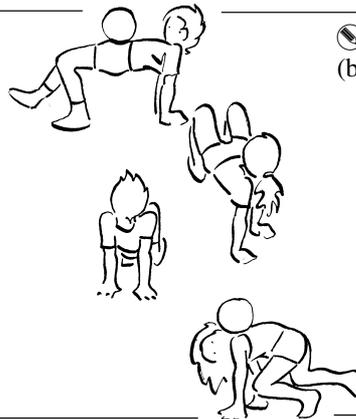
- Atteindre une cible (p.ex. des quilles) ou un but adverse en jouant la balle de la tête.
- Minigolf à quatre pattes: surface de jeu délimitée par des tapis. Les enfants inventent une forme de jeu de minigolf. La tête ou le pied font office de canne.



➔ Laisser les enfants déterminer leurs propres règles.

Piste de bowling: A quatre pattes, appui dorsal, les enfants essaient de se rouler une balle (par groupes), sans utiliser les mains d'appui.

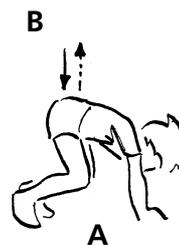
- Utiliser des engins tels que barres fixes, caissons et bancs suédois pour faire rouler la balle à la descente. Comment est-il possible – sans l'aide des mains – de faire remonter la balle à son point de départ?
- Est-il possible de transporter un "oeuf" (balle mousse) sans le tenir avec les mains?
- Par deux, d'autres possibilités s'offrent aux enfants.
- Est-il possible de faire une course ou de franchir un certain nombre d'obstacles?



🔧 Construire une piste de bowling (billes) aux travaux manuels.

L'ascenseur: A est à quatre pattes et fait des mouvements d'ascenseur. B le touche d'une main au point culminant ou au point le plus bas de la trajectoire, selon entente.

- A soulève un bras ou une jambe. Cette position avec trois points d'appui est moins stable et plus fatigante. A est-il capable de se maintenir en équilibre?
- Sur un tapis: B essaie de déséquilibrer A en le poussant et en le tirant, mais sans le frapper.



🗣️ Vocabulaire: quelles parties du corps les enfants peuvent-ils nommer?

Mesures: quelle partie du bras (bras ou avant-bras) est-elle la plus allongée? Mesurer et dessiner son propre corps.

Tenir la route: A quatre pattes suivre une ligne ou un tracé réalisé avec des cordes à quatre pattes. A ferme les yeux et se laisse conduire par les hanches par B. Quelle équipe sera-t-elle capable de réaliser le parcours sans faute (sans toucher la ligne ou la corde)?

- A se déplace à quatre pattes, yeux ouverts. B essaie d'empêcher A de réussir un parcours sans faute en le poussant légèrement aux hanches.
- A à quatre pattes réalise le parcours en transportant B sur son dos. Quelle est la meilleure technique?



⚠️ Important: ne jamais charger la colonne vertébrale, en particulier dans la région lombaire!

Appui facial: marcher à la position accroupie en faisant de petits pas en ar., entre les mains, en évitant de décoller les paumes du sol.

- Sauter à la position accroupie ou marcher à l'appui dorsal en passant entre les mains.



2.3 En appui sur les bras ou les épaules

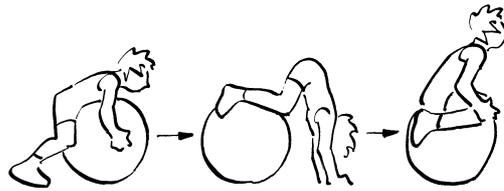
Il est évidemment plus difficile de se maintenir en équilibre la tête en bas. Par des aides appropriées, les enfants peuvent en salle et sans danger vivre des situations originales semblables à celles d'un champ de foire.

Est-il possible de rester en équilibre en appui sur les mains?

A califourchon en équilibre: Se laisser rouler en av. sur un ballon de physio jusqu'à l'appui facial, lever les hanches et s'asseoir sur la balle comme un jockey sur son cheval. Qui peut rester en équilibre?

- Expérimenter d'autres possibilités de s'asseoir sur le cheval (avec l'aide d'un partenaire qui assure au début). Par deux, chercher différentes variantes.
- Se poursuivre en chevauchant le ballon; combats de chevaliers; démontrer des tours d'adresse aux autres.

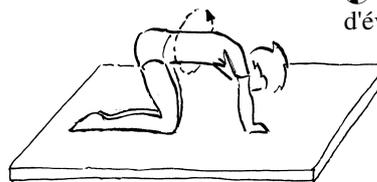
🕒 Thème: joutes de chevaliers dans un château du Moyen-Age.



Tour de grimpé: A est à quatre pattes. B peut-il contourner A en se couchant transversalement sur lui, en passant sous son ventre et en remontant? A n'est pas simplement statique, mais aide B en déplaçant le poids de son corps vers l'arrière et en lui donnant la main.

- A deux ou trois, s'entremêler de manière à former une nouvelle créature, un être imaginaire ou un dinosaure. Cet animal peut-il encore se déplacer?
- Pyramide: A et B sont l'un à côté de l'autre, à quatre pattes. C essaie de se mettre à quatre pattes en prenant appui sur les épaules et le bassin de A et B. D'autres positions sont-elles possibles?

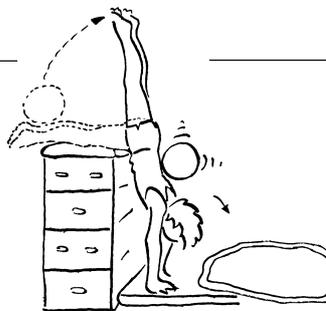
🛡️ Des tapis protègent les enfants d'éventuelles chutes.



🕒 Aide d'un partenaire pour C: s'agenouiller, s'appuyer, s'asseoir ou se mettre debout seulement au niveau des épaules et des hanches!

Appui renversé: A se couche transversalement sur un caisson (4 éléments) jusqu'à la hauteur des hanches et s'appuie sur le sol avec les mains. B dépose une balle en mousse sur les chevilles de A. Par une tension progressive du corps et une élévation des hanches, la balle se met à rouler le long de son dos.

- Faire rouler la balle dans une cible (pneu, cerceau).
- Décoller les hanches du caisson tout en gardant l'équilibre (repousser le sol avec le bout des doigts).



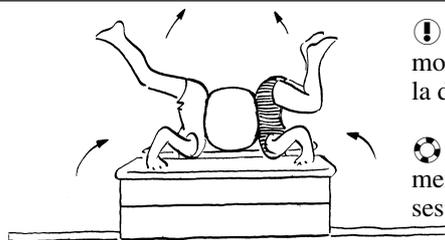
⚠️ Différentes hauteurs selon la grandeur des enfants. Éviter la position cambrée!

🕒 Lentement et avec l'aide de partenaires (prises opposées aux cuisses).

🕒 Appui renversé avec surveillance d'un partenaire.

Sur les épaules: Deux caissons (2 éléments) côte à côte avec un ballon de gymnastique dans la rainure centrale: A peut-il se maintenir en équilibre à l'appui renversé groupé sur les épaules. B lui maintient le dos contre le ballon de gymnastique pour éviter une chute.

- A et B montent simultanément. Le ballon les retient.
- De la position groupée, tendre lentement son corps.
- Sans ballon, avec tapis en travers pour la sécurité.

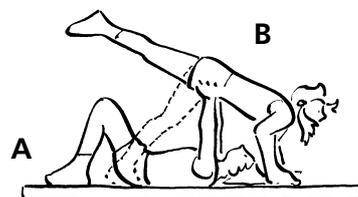


⚠️ Définir clairement le moment de la montée et de la descente.

🕒 Au début, aide complémentaire depuis le côté (prises opposées à la cuisse).

Acrobaties avec appuis: Disposer des tapis. A est sur le dos, les pieds à plat et soutient les hanches de B à bout de bras. B prend appui sur le tapis. B est-il capable de décoller ses jambes du sol et les lever toujours plus haut en contractant ses muscles dorsaux et ses fessiers tout en gardant son équilibre?

- Existe-t-il d'autres variantes d'équilibre acrobatique à réaliser à 2?



🕒 A deux, démontrer une combinaison de posture en appui.

2.4 Franchir des obstacles en appui

Si nous chutons, nous tentons en principe d'amortir le choc avec les bras ou en roulant sur le côté. Utiliser l'énergie du déséquilibre à d'autres fins est chose peu courante. Cette capacité particulière peut être stimulée par diverses formes de sauts d'appuis.

Tenir un court instant uniquement sur ses mains.

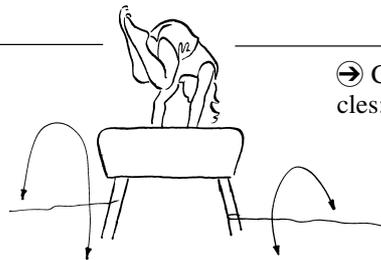
Avec balle: A chaque réception de saut, amortir en fléchissant les jambes pour ménager la colonne vertébrale.

- A roule une balle vers B. B essaie de s'asseoir doucement sur la balle et de l'arrêter ainsi sans utiliser ses mains.
- Une balle est posée sur le sol devant soi. Essayer des formes qui exigent un appui des mains au sol.
- "Pouvez-vous, en enchaînant des sauts de lièvre, transporter la balle sans l'aide des mains ou la projeter à un endroit prévu?"
- "Êtes-vous capables d'attraper une balle bondissante entre les cuisses et le ventre?" Conseil: s'abaisser au contact avec la balle.



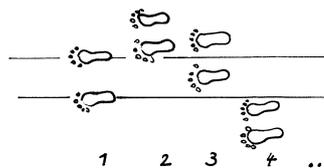
🌀 Pourquoi un avion ne se casse-t-il pas à l'atterrissage? Son train d'atterrissage est équipé d'amortisseurs.

Sauter sur son "cheval": Le cow-boy et la cow-girl essaient de sauter sur leur "cheval" ou de le franchir de multiples manières. L'exercice est plus facile si l'on s'appuie sur son "dos" (mouton, caisson suédois) avec les mains pour franchir sa "queue" (corde tendue à l'extrémité du mouton ou du caisson) avec les jambes; varier la hauteur.



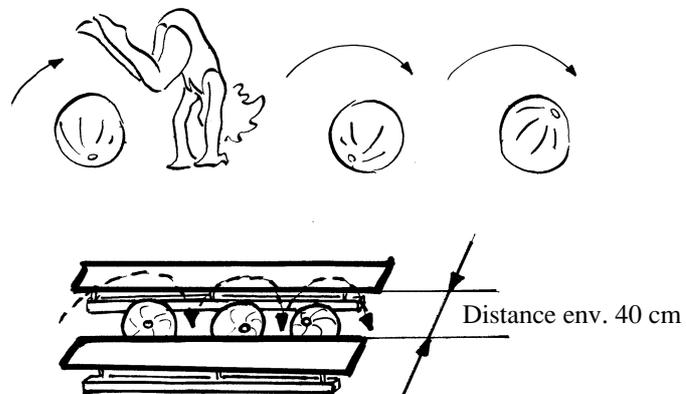
➔ Construire un parcours d'obstacles: voir bro 3/3, p. 13

Sauts à l'élastique avec appuis: Tendre un élastique de saut dans le prolongement d'un caisson suédois (aux espaliers, cadre suédois, barres, etc.). Les enfants inventent des suites de sauts par-dessus l'élastique avec appuis des mains sur l'extrémité du caisson (p.ex. entre les élastiques, sur les élastiques, etc.).



Longs sauts de lièvres: Sauter en avant en se réceptionnant sur ses bras sans tomber sur le nez n'est pas chose facile. Est-il possible de franchir de petits fossés (espaces entre tapis) ou des "choux" (balles) en sautillant comme des lièvres?

- Deux bancs ou caissons suédois (2-3 éléments) l'un à côté de l'autre et distants d'env. 40 cm: franchir les ballons lourds se trouvant dans ce "fossé" en prenant appui à gauche et à droite avec les mains.
- Deux caissons combinés, l'un bas, l'autre élevé: s'y accroupir de diverses manières, franchir avec appuis des mains sur le caisson élevé, sur le caisson bas.
- Après un élan, est-il possible de s'accroupir ou de se redresser sur le caisson en sautant comme un lièvre?
- Parcours de sauts d'appuis: expérimenter et développer les idées des enfants; inclure les cordes, les bâtons de gymnastique et les cerceaux.



🌀 Combinaison de sauts d'appuis

2.5 S'entraider

L'entraide n'est pas spontanée chez les enfants. Un contact physique prolongé est inhabituel. *A quel endroit peut-on saisir son partenaire et de quelle manière?* Par des formes ludiques, les enfants apprennent à s'entraider et à se soutenir les uns les autres.

Raide comme un tronc d'arbre: Les enfants sont par groupes de 3 et portent un nom d'arbre (chêne, sapin, hêtre). Ils se déplacent. Au signal "sapin", ce dernier s'immobilise sur place et se laisse tomber en direction du sol. Les deux autres (chêne et hêtre) réagissent immédiatement, freinent la chute du sapin et le remettent sur pied.

- La chute d'un tronc d'arbre (chêne) est ralentie jusqu'au niveau du sol.
- Faire chanceler un arbre en le tirant de part et d'autre par ses branches (bras). Malgré tout, il demeure inébranlable et ferme.
- Tous les troncs (hêtres abattus) sont transportés. Porter un tronc par quatre en franchissant des obstacles (ballons lourds, ballons de gymnastique, caissons, bancs). A quel endroit peut-on le saisir pour pouvoir le porter aisément? Conseil: près du tronc!



Réussir des tâches motrices difficiles grâce à l'entraide.

🕒 Sciences naturelles: à quoi reconnaît-on les arbres? A la forme de leur couronne, à leur écorce, à leurs feuilles?
voir bro 6/3, p. 9 s.

⚠ Ne pas soulever n'importe comment: démontrer et exercer la technique correcte.

🕒 Expression corporelle:
voir bro 2/3, p. 13.

Aider: Saut écarté ou entre les bras depuis ou par-dessus un caisson/mouton: deux aides soutiennent l'enfant qui saute en le tenant par les bras.

- Aide didactique : sauts entre les bras entre deux caissons ou moutons juxtaposés et reliés par un élastique de saut. Augmenter peu à peu la hauteur de l'élastique.
- "Piste d'agrès" (surtout et aussi pour exercer l'aide!): un enfant exécute un saut écarté avec deux aides qui le tiennent par les bras. Il sautille sur un mini-trampoline et prend appui sur un mouton. Réception sur une double rangée de bancs recouverts de tapis. Prise d'élan pour l'appel sur un second mini-trampoline, deux autres aides le tiennent par les bras, saut entre bras sur un mouton ou un caisson plus élevé et réception sur un tapis en mousse.
- Pyramide sur mouton: combien d'enfants peuvent-ils se tenir sur un seul et unique mouton? Préparer soigneusement la montée et la descente.



🕒 Autres prises possibles:
voir bro 3/4, p. 27

➡ Sauts à l'élastique:
voir bro 3/3, p. 12

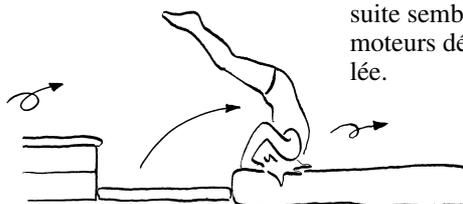
⚠ Emplacement des aides: légèrement de travers devant (et non à côté) de l'obstacle. Saisir les enfants avec anticipation (aller à leur rencontre) et les accompagner jusqu'à la réception en douceur.



Introduction aux sauts au mini-trampoline:
voir bro 3/4, p. 11 s.

Sans aide: Placer un tapis entre un caisson et un tapis en mousse. Prendre de l'élan et s'accroupir à l'extrémité d'un caisson placé longitudinalement (1-3 éléments), rouler au siège à l'extrémité du caisson et enchaîner avec un saut roulé sur le tapis en mousse.

- Prendre de l'élan et s'accroupir sur le caisson, saut écarté à l'extrémité du caisson, se réceptionner en douceur pour enchaîner avec un saut roulé par-dessus un obstacle sur le tapis en mousse.
- Reprendre des parties du parcours de sauts d'appuis (voir bro 3/3, p. 12, en bas).



Ⓣ Etre capable de démontrer cette suite de mouvements ou une suite semblable selon des critères moteurs définis de manière coulée.

Rouler correctement:
voir bro 3/3, pp. 18-19

2.6 Dans la forêt d'engins

En grim pant, les enfants apprennent à connaître leurs limites et à diminuer leurs craintes. Ils renforcent ainsi leur confiance en eux-mêmes. Pour atteindre ces objectifs, il est impératif de prévoir des exercices simples, sans dangers mais cependant attractifs.

Grimpe avec plus d'assurance et de confiance!

Grimper librement: Les enfants escaladent librement les engins sans toucher le sol. Après un premier contact avec tous les engins, l'enseignant leur propose de résoudre différentes tâches motrices sur le thème grimper:

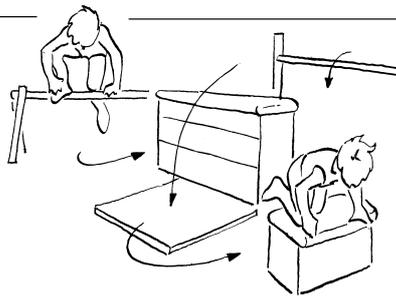
- Sur les genoux, assis, en se déplaçant à plat ventre (comme des serpents).
- D'abord au ralenti, puis de plus en plus vite mais toutefois de manière contrôlée.
- Se déplacer debout sur les engins en n'utilisant qu'une seule, voire aucune main (attitude fière).
- En tenant un objet (balle, massue) dans la main ou sous un bras.



➔ Pour tous les exercices, installer le plus grand nombre possible d'engins. Laisser les enfants résoudre des tâches motrices par petits groupes. Mettre aussi le jardin de grimpe à disposition d'autres classes.

Choisir un itinéraire: A cherche un chemin difficile en zigzag dans la "forêt" d'engins. B essaie de le suivre.

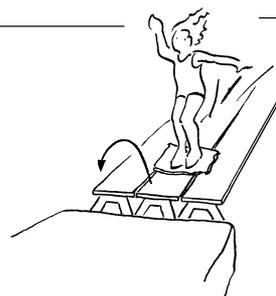
- B grimpe selon l'itinéraire que A lui a indiqué. Exemple: par-dessus le banc suédois, sur le caisson, par-dessus la barre supérieure des barres asymétriques, sous la barre inférieure des espaliers et retour.
- Ajouter des difficultés, p.ex. n'utiliser qu'une seule main pour grimper.
- Est-il possible de tourner autour de certains engins?



⚠ Avoir égard au camarade et définir le changement de rôles.

Par monts et par vaux: observer des pauses durant l'itinéraire, s'arrêter à un sommet pour admirer la vue, glisser sur un flanc enneigé (rampe de bancs inclinés), sauter dans la neige profonde (tapis en mousse), etc.

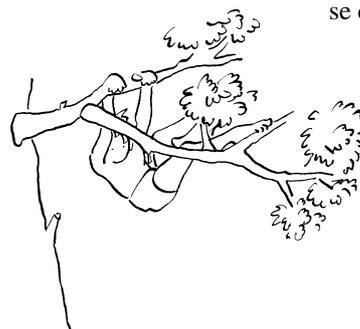
- La classe tout entière (y compris l'enseignant) peut-elle se rencontrer sur un sommet défini? Raconter une histoire (imaginer), p.ex. à propos de ce que l'on peut voir depuis ce point de vue: animaux, champs, routes, villes, rivières ...



🌐 Connaissance de l'environnement: à quoi devons-nous veiller lorsque nous partons en randonnée ou à la montagne? Planifier une excursion: assister au lever du soleil sur une colline (solliciter év. la collaboration des parents).

Comme sur des arbres: Combiner plusieurs barres parallèles, év. asymétriques avec des barres fixes et d'autres engins. Se déplacer comme des écureuils/singes dans les branchages: dessous/dessus, à travers, etc.

- L'enseignant décrit des comportements d'animaux; les enfants essaient de répondre à la consigne. Ex.: "Curieux, les écureuils s'approchent prudemment ..."
- Par petits groupes, jouer une petite histoire d'animaux qui se déroule principalement dans les arbres.
- Faire des provisions hivernales: répartir des balles de tennis, des sautoirs ... sur le sol. Les ramasser sans quitter l'arbre (suspendre des sacs ou autres).



🌐 Monde animal: quels animaux vivent dans les arbres? Comment se comportent-ils ?

🌐 Placer un nombre suffisant de tapis; apprendre à évaluer les risques.

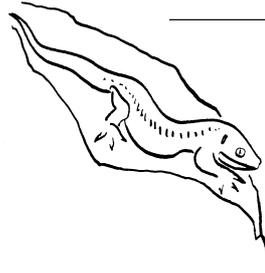
2.7 Grimper comme dans les rochers

Les enfants apprennent les rudiments des mouvements de grimpe, le déplacement optimal du centre de gravité. Ils remarquent qu'ils utilisent moins de force si leur centre de gravité se trouve au-dessus de la surface d'appui.

Nous apprenons à grimper "correctement".

Lézard: Les enfants grimpent en plaquant leur corps contre les espaliers comme des lézards.

- Difficulté supplémentaire: les enfants marquent les échelons à utiliser avec des sautoirs.
- Expériences contraires: que se passe-t-il lorsque l'on éloigne son ventre de la paroi?
- Les enfants traversent les espaliers. Ils débutent à l'extension. A chaque nouvelle travée, ils saisissent un ou deux échelons plus bas en maintenant toujours les pieds au même niveau.



🌀 Espaliers ou cadre suédois: Les mouvements doivent être lents et contrôlés.

➡ Déplacer le poids du corps: voir bro 3/3, p. 8

Fil de laine: Un groupe de 4 choisit une couleur et "trace" un itinéraire contre la "paroi rocheuse" avec un fil de laine. Les enfants grimpent et suivent les différents tracés en gardant toujours le nombril à la hauteur du fil et à une distance maximale d'env. 10 cm.

- Grimper en croisant les mains et/ou les pieds.
- Se tenir seulement avec le bout des doigts, avec deux doigts ou tenir les échelons par-dessous.
- Transformer les espaliers en portée musicale avec du papier collant: grimper en faisant retentir la note correspondante.

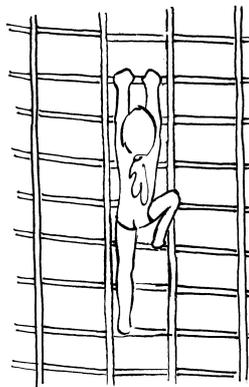


⚠ Pour indiquer les changements de direction, faire un tour de l'échelon concerné avec le fil!

➡ Inclure des espaliers, des cadres suédois, un mur de grimpe, une paroi rocheuse.

Test de grimpe: A un signal donné, les enfants s'immobilisent, vérifient si leur ventre est proche de la paroi et si le poids de leur corps se trouve bien sur le pied d'appui.

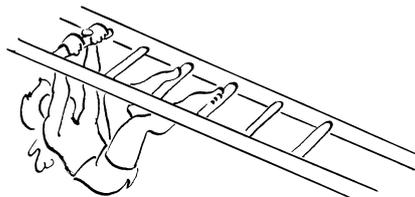
- Se tenir debout sur une jambe et la lester de tout le poids du corps. Les bras ne servent plus qu'au maintien de l'équilibre.
- Se tenir seulement avec un ou deux doigts pour sentir si le poids du corps a réellement été transféré sur la seule jambe d'appui.



🌀 Vocabulaire: de quel équipement a-t-on besoin pour pratiquer la grimpe, pour ton sport favori?

Surplomb: Incliner progressivement l'échelle ou le cadre suédois ... Les enfants essaient d'y grimper en économisant leurs forces.

- Est-ce plus facile de grimper en surplomb en gardant le ventre près de l'échelle?
- Utilise-t-on plus de force en ayant les bras tendus ou fléchis? La meilleure façon pour les enfants de vérifier cela est de se tenir seulement avec une main.
- Grimper sous d'autres engins (barres parallèles, poutre, bancs accrochés entre des barres parallèles et les espaliers, perches obliques, etc.).
- Faire le tour d'un engin en s'agrippant (barres parallèles, cheval, poutre).



🕒 Parcours de grimpe dans un temps défini sans toucher le sol.

3 Tourner

3.1 Découvrir les rotations

Percevoir les sensations et s'orienter

Les manières de tourner sont multiples si l'on utilise les différents axes de rotation (p.ex. culbutes, tourner en avant, en arrière, à la barre fixe, en l'air). Lors de rotations rapides, le débutant se sent momentanément désorienté. Les perceptions sensorielles sont encore trop peu différenciées pour traiter les informations arrivant au cerveau et transmettre ensuite aux muscles. Ce fonctionnement ralenti conduit à des mouvements hésitants et, dans le pire des cas, à la chute. Il est donc important, pour le développement psychomoteur de l'enfant, de lui offrir les possibilités de vivre une grande variété d'expériences de rotations le plus tôt possible et de lui apprendre à maîtriser des mouvements plus complexes.

Apprendre par la représentation mentale

L'apprentissage de mouvements difficiles passe par la réflexion. Pour réussir un mouvement complexe, il faut comprendre ses caractéristiques fondamentales et anticiper l'action à réaliser. Plus le mouvement est ancré dans la représentation, plus son déroulement sera coordonné et contrôlé. Par un choix des tâches judicieuses choisies, des démonstrations, des descriptions imagées, des moyens didactiques appropriés, des conseils, par l'observation mutuelle, la formulation verbale des déroulements, etc., les enfants pourront développer cette capacité cognitive.

Apprendre par la réflexion

La prise de conscience et l'analyse régulières des sensations au terme d'actions motrices favorisent le développement d'une perception sensorielle plus efficace. L'analyse des informations en retour - à partir de signaux internes - doit devenir une habitude non seulement pour l'apprentissage moteur mais aussi pour l'apprentissage au quotidien.

Apprendre à se comporter d'une manière sûre

Les mesures suivantes contribueront à un comportement moteur respectueux de l'organisme et à limiter les risques des accidents dans le domaine de l'enseignement de l'éducation physique et dans la vie quotidienne:

- Analyser les sensations corporelles et kinesthésiques.
- Orienter et renforcer l'attention des enfants lors de l'apprentissage et l'entraînement, sur les perceptions sensorielles proximales (kinesthésiques, vestibulaires, tactiles) et périphériques (acoustiques, visuelles).
- Par un grand nombre de répétitions comparer les impressions et les expériences vécues.
- Atteindre la fiabilité du contrôle moteur par la perception consciente des informations sensorielles.

➔ Expériences d'orientation: voir bro 3/3, p. 4 ss.

L'exemple *rouler en avant sur le sol* (voir bro 3/3, p. 18) illustre les propos qui précèdent. La démarche peut être appliquée de la même manière à tous les mouvements qui comportent un certain risque.

3.2 La tête oriente le geste

Actions déterminantes pour l'orientation dans le mouvement

Une orientation corporelle et spatiale précises, spécialement pour l'exécution de mouvements de rotation est souvent dépendante des mouvements de la tête. Les balancers inefficaces, les rotations manquées, les phases de vol instables ou les réceptions incontrôlées sont souvent dus à un positionnement incorrect ou à un mouvement inadapté de la tête.

La position de la tête est importante

La position de la tête détermine la longueur des muscles du cou et de la nuque et influence leur tension. Ce réflexe de positionnement de la tête ainsi que l'orientation spatiale visuelle sont déterminants pour la capacité de contraction des autres groupes musculaires, qui participent au mouvement (muscles fléchisseurs, év. extenseurs). Le positionnement de la tête est donc le critère prépondérant des mouvements de rotation.

Suggestions pour l'application à l'enseignement

- Fixer du regard un point défini à l'avance dans l'espace ou sur son propre corps à un moment précis de l'action motrice. Exemple: après une culbute en av., saut en extension regard dirigé vers le mur en face.
- Des consignes simples sont synonymes de succès. Exemple: fixer un certain point à un signal donné.
- L'inclinaison de la tête en avant permet au corps de s'enrouler sur lui-même et favorise de ce fait une rotation harmonieuse en avant et en arrière. Exemple: regard porté sur les genoux pour la culbute en avant.
- Introduire l'extension du corps et de la colonne vertébrale en particulier par une légère inclinaison de la tête en arrière (pas jusqu'à la nuque!) et ralentir ainsi la rotation en avant ou en arrière. Exemple: redressement du corps après un tour d'appui à la barre fixe.
- Un mauvais positionnement de la tête peut rendre plus difficile, voire impossible l'exécution d'un mouvement. Exemple: si l'on incline la tête en arrière au cours de la montée à l'appui à la barre fixe, la flexion des hanches devient plus difficile.

L'expression "la tête oriente le mouvement" implique que, à l'école primaire déjà, les actions motrices soient planifiées, réalisées sous surveillance, perçues par les sens, réfléchies et mémorisées dans leur forme correcte.



➔ Apprentissages perceptivo-moteurs: voir bro 1/1, p. 45 ss.

3.3 Rouler en avant sur le sol

Par la culbute en avant, les enfants apprendront à exécuter un mouvement de manière contrôlée. Ils découvrent la manière d'influencer et d'analyser le déroulement moteur de ce geste. La créativité devient possible à partir du moment où les mouvements sont maîtrisés.

Sais-tu encore où se trouvent le haut et le bas lorsque tu roules?

Que se passe-t-il: Par deux, se démontrer mutuellement une culbute. Echanger et comparer les expériences vécues.

- Recueillir les différents aspects et les inscrire au tableau noir ou sur des papillons autocollants contre une paroi.
- Souligner des expériences positives et les retravailler ultérieurement.



- Peut se faire aussi dans l'herbe.
- Former un groupe avec les enfants en difficulté ou craintifs et leur proposer des aides didactiques (autour d'une barre fixe, assis depuis un ballon de gymnastique, à genoux sur un banc ...)

Culbute en avant – aspects importants: L'enseignant ou un enfant démontre une culbute en avant. Faire essayer puis laisser les enfants décrire ce "modèle idéal" d'après ses caractéristiques principales.

Caractéristique de la culbute en avant:

- Poser les mains parallèles et les regarder.
- Rouler sur la nuque, puis sur le dos rond – pas sur la tête. Aide à l'apprentissage: coincer un sautoir entre le menton et le cou, regarder les genoux (qui doivent être tendus).
- Rester en boule durant la culbute. Aide didactique: coincer une balle en mousse, év. un sautoir entre le ventre et les cuisses et derrière les genoux.
- Se tenir par les genoux, rester en boule. Aide didactique: coincer un sautoir entre les genoux.
- Pour se relever sans l'aide des mains, regarder le mur en face ou le tapis suivant.

Indications pour le processus d'apprentissage:

Par groupes de deux, les enfants exercent successivement les différentes phases et mettent l'accent sur l'un ou sur l'autre des aspects de la culbute. Les résultats obtenus sont contrôlés par l'enfant lui-même ou par un camarade, par exemple par un petit feed-back: "oui" (= réussi) ou "non" (= pas encore réussi).

Aides pour l'apprentissage des différentes phases:

- Appui et introduction à la culbute: rouler sur un plan incliné. De la position à genoux, rouler en aval depuis un banc ou un caisson suédois. A plat ventre, rouler sur un ballon-siège, autour d'une barre fixe, à la barre asymétrique.
- Terminer la rotation bien regroupé, sans l'appui des mains: en fin de rotation, tendre les mains en direction d'un autre enfant placé en avant.
- Position des jambes: rouler à travers un cerceau tenu par un partenaire (à env. 20 cm du sol); poser les mains juste derrière le cerceau.
- Contrôle: deux enfants synchronisent leur culbute.



- Expériences d'orientation: voir bro 3/3, p. 19

- Les enfants notent les points les plus importants – p.ex. dans leur cahier de français (ils utilisent év. aussi des symboles).

- Questions favorisant le processus d'apprentissage:

- Que puis-je remarquer par moi-même?
- Qu'observe le partenaire?
- Quelles sont mes expériences d'apprentissage?
- Quelles conditions sont requises pour une exécution optimale de la tâche?

- Construction d'un plan incliné: tremplin "Reuther" ou tapis glissé sous un autre tapis jusqu'à la moitié.

- Démontrer une culbute conforme aux caractéristiques décrites ci-dessus.

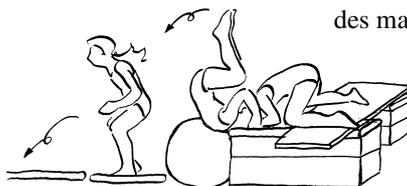
3.4 Rouler à la descente

Il est plus facile de rouler en avant et en arrière dans des conditions facilitées. Attirer l'attention des enfants sur le fait que l'angle formé au niveau des hanches doit être réduit et le dos arrondi. Ces formes s'adressent aux élèves avancés et peuvent être travaillées par postes.

Rouler à la descente comme une balle.

Culbute avec une balle: Deux caissons (2 éléments) forment un fossé. Un ballon-siège posé dans le prolongement maintenu par deux enfants. Le fossé est recouvert d'un tapis à une extrémité des caissons. Les enfants s'y agenouillent et roulent sur le ballon.

- Essayez de transporter une balle en mousse en la coinçant entre le ventre et les cuisses sans la perdre.
- Un partenaire se tient dans le prolongement de l'installation et montre des chiffres. Pouvez-vous les reconnaître et les nommer avant de vous relever?
- Variante: construire un plan incliné (voir bro 3/3, p. 20).



⚠ La tête ne doit pas se retrouver sous le tapis: marquer la position des mains sur les caissons.

🎯 Premiers essais: deux camarades assurent en tenant par les avant-bras ou les bras.

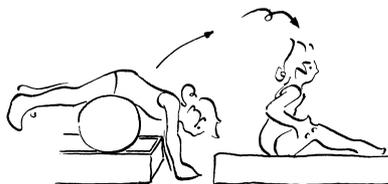
Rouler en douceur: Deux tapis, l'un plié par la moitié et l'autre posé sur ce dernier amortissent la rotation. Position de départ: à genoux, mains posées à plat sur le sol, les genoux sont surélevés par un caisson suédois (1 élément), un ballon-siège, un banc suédois ou un partenaire. Se recroqueviller doucement et rouler lentement sur le plan incliné amortisseur.



⚠ Les deux tibias doivent reposer entièrement, surtout si l'on est agenouillé sur un partenaire.

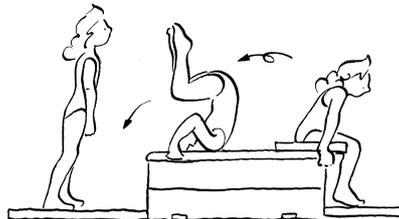
Rouler avec amplitude: Poser un ballon-siège sur un élément de caisson. Se coucher à plat ventre sur le ballon et s'appuyer sur le sol avec les mains. Contracter les muscles fessiers et le corps tout entier, puis rouler délicatement sur un tapis. Au début, aider en tenant son (sa) camarade par les cuisses.

- Qui peut passer par l'appui renversé?
- Se coucher sur un mouton, un caisson suédois ou une barre fixe, puis rouler comme ci-dessus.



Rouler en arrière: Deux caissons forment un fossé d'une largeur d'env. 20 cm. Poser un tapis en travers sur les caissons. De la position assise, rouler lentement en arrière en appuyant les épaules et les mains sur les caissons, la tête et la nuque restant à l'intérieur du fossé. Réception en douceur sur un tapis placé derrière les caissons. Aider en tenant par les cuisses.

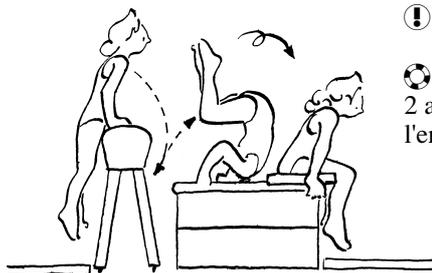
- Qui peut se réceptionner à l'intérieur d'un cerceau ou sur un sautoir?



➡ Orientation: s'orienter en dirigeant le regard vers l'arrière et vers le bas.

🎯 Nuque libre: voir bro 3/3, p. 17

Aller-retour: Combinaison de mouvements en utilisant un "fossé", un mouton et un tapis: rouler en avant depuis le mouton sur le tapis, revenir. De l'appui ventral sur le mouton, passer à l'appui sur les caissons, rouler délicatement en av. sur le tapis transversal en contractant la musculature, la tête reste à l'intérieur du fossé. Puis, une culbute en ar.: regarder les pieds à l'appui renversé sur les épaules et les poser sur le mouton en se repoussant avec les bras (sorte de "Streuli").



⚠ Exercice difficile!

🎯 Premiers essais: 2 aides saisissent l'enfant par les cuisses.

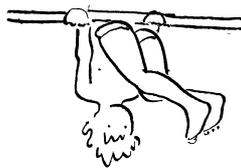
3.5 Mouvements de rotation fondamentaux

Quelle doit être l'intensité de l'impulsion? Comment peut-on guider, stabiliser, freiner un mouvement de rotation? Une constante variation des positions de départ, des sens de rotation et un grand nombre de répétitions d'un même mouvement assurent la mémorisation du répertoire moteur. Ces formes sont de préférence à exercer dans des ateliers.

Peux-tu encore t'orienter après plusieurs rotations?

Festival de rotations: Travail à divers engins; saisir l'engin à hauteur d'épaules. Lentement, enchaîner plusieurs rotations en avant et en arrière avec une impulsion donnée par les jambes.

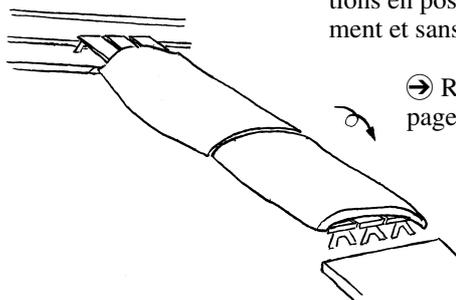
- Entre deux perches obliques.
- Entre deux cordes.
- A l'intérieur des barres parallèles.
- Aux anneaux fixes.
- Barre fixe: passer les jambes entre les bras.



⊗ L'aide d'un partenaire est toujours recommandée si les prises sont peu sûres. De plus, ne jamais oublier de placer des tapis sous les installations!

Rouler à la descente, à la montée: Rouler en partant de diverses position comme à genoux, à quatre pattes, assis, position recroquevillée ...

- Sur un plan incliné (bancs suédois accrochés aux espaliers et recouverts de tapis).
- Depuis un plateau composé de bancs (2 bancs suédois juxtaposés et recouverts de tapis).
- Sur un caisson, dans le sens de la longueur (2-3 éléments): position recroquevillée à l'extrémité du caisson, rouler en av. à la position assise à l'autre extrémité, puis seconde culbute au sol sur un tapis.
- Rotations libres après une réception sur un tapis épais (définir un sens pour les sauts).

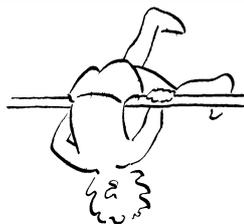


⊗ Maîtriser et contrôler les rotations en posant les jambes lentement et sans bruit.

➔ Rouler: voir bro 3/3, pages précédentes

Autour d'une barre: Diverses formes rotatives sont réalisables à la barre fixe ou asymétrique. Exemples:

- De l'appui, élaner en avant à la station.
- Se balancer en étant suspendu par les jarrets.
- Tourner autour de la barre suspendu par les jarrets.
- De la position assise, tourner en arrière à la station.
- Une jambe de part et d'autre de la barre, tourner en avant, en arrière, de côté.
- Tour d'appui en avant, év. en arrière.



⊗ Effectuer aussi des rotations lentes avec l'aide d'un partenaire.

Vrilles: Les enfants expérimentent diverses rotations longitudinales en suspension debout.

- Enrouler, év. emmêler les anneaux à une hauteur accessible: debout, genoux légèrement fléchis, dérouler les anneaux, freiner.
- Se suspendre aux anneaux en sautant à l'extension. Un partenaire donne l'impulsion de rotation. Qui parvient à tourner sans aide?
- Faire des vrilles en étant suspendu à un seul anneau.
- S'asseoir dans un pneu suspendu aux anneaux.
- Assis/debout dans les anneaux ou sur un trapèze: enrouler, puis dérouler les cordes (avec aide).
- Sauts vrillés depuis des engins sur des gros tapis.
- Sans engin: pirouette sur une jambe. Combien de tours puis-je effectuer? Accélérer la rotation en ramenant les bras.



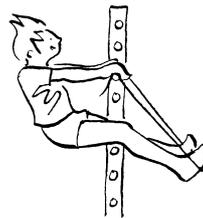
➔ Enrichir le répertoire des expériences motrices: voir bro 1/3, p. 10

3.6 Autour d'un axe de rotation

La rotation est une action stimulante pour l'enfant. Il est fascinant de perdre momentanément le sens de l'orientation. Mais comment le corps peut-il donc tourner mieux? Les enfants découvrent ce "secret" de la physique grâce au principe de l'axe de rotation.

Mouvements pendulaires: Attacher les extrémités d'une corde à sauter à une barre fixe. La longueur de la corde correspond à celle des jambes.

- Se balancer debout sur la corde en se tenant à la barre.
- Comment peut-on s'établir en avant à l'appui à la fin d'un balancer en arrière?
- A 2, se balancer à la même barre, de manière synchronisée.
- Se balancer avec une seule jambe: qui peut s'établir en avant à l'appui?



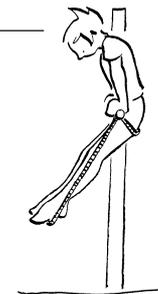
⊗ Ne pas faire pieds nus. Aide au niveau de l'épaule et du genou.

⊗ Nous apprenons à faire des noeuds (marins) ou faisons des tours de magie avec la corde.

⊗ Jambe d'appui toujours tendue. Aide devant la barre: pousser aux hanches et à l'épaule.

Tourner assis sur une corde: Poser une corde nouée par ses extrémités sur une barre fixe (hauteur de hanches). Passer la boucle postérieure sous les fesses et se tenir debout sur l'autre. Le corps est collé à l'axe de rotation (la barre fixe) par son propre poids.

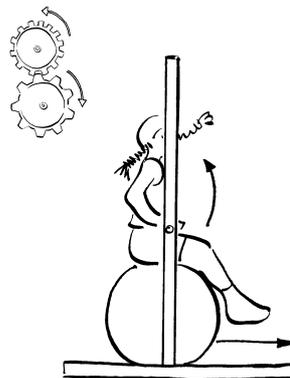
- Le corps tourne facilement en arrière autour de la barre fixe; tour d'appui en arrière, jambes tendues.
- Lors de la rotation en avant, ne jamais fléchir les genoux, sans quoi l'on risque de perdre la corde.



⚠ Fixer un tuyau en mousse (ou autres) à la barre; utiliser différentes longueurs de cordes. Utiliser le cas échéant des baudriers d'escalade.

Tourner comme des roues dentées: Deux roues dentées tournent dans des sens opposés. Dans quel sens la roue supérieure va-t-elle tourner si la roue inférieure tourne en avant? Assis sur un ballon-siège, saisir la barre fixe à hauteur de hanches: rester toujours en contact avec la balle et se mettre en boule puis faire rouler la balle en avant. La petite roue dentée "acrobate" se met alors à tourner en arrière autour de son axe.

- Assis sur les épaules d'un partenaire à quatre pattes; celui-ci se déplace vers l'avant. L'enfant assis peut ainsi tourner en arrière. Aide à l'arrière de la barre fixe: deux partenaires saisissent l'enfant sous l'articulation du genou et le tirent par-dessus la barre.



⚠ Se placer directement sous la barre (jamais derrière) au début de l'exercice. Conseil: la position "regroupée" s'obtient en rapprochant le nez et les genoux.

Barres asymétriques: Par deux, écrire une sorte de "livre des rotations" (enchaînement moteur). Ex.: s'établir en avant à l'appui à la barre inférieure en s'appuyant sur la barre supérieure avec une jambe. Demi-tour et changement de barre, même exercice à la barre haute avec appui d'une jambe sur la barre inférieure. Tourner en avant, accrocher les jarrets à la barre basse. Changer les prises de mains, tourner en arrière à la barre inférieure et réception à la position accroupie au sol, rouler en av. sur un tapis.

- Inclure des cordes et des ballons-siège (aides).
- Une combinaison de caissons et de barres asymétriques permet à la fois de rouler et de tourner.



⚠ Exercice difficile!

⊗ Toujours placer des tapis sous les barres asymétriques!

Ⓜ Planifier l'enchaînement moteur et démontrer (avec aide) si nécessaire.

"En avant, en arrière, tour complet et puis ça y est!"

3.7 La roue

Les enfants adorent faire la roue. Cependant, l'élan latéral et l'appui momentané des deux mains leur posent souvent des problèmes, vu leur manque de force et leur coordination déficiente. Une surface d'appui toujours plus basse et l'augmentation de l'amplitude de l'élan des jambes faciliteront l'exécution.

Faire la roue: Nommer et mémoriser les principales caractéristiques du mouvement: poser le pied et la main gauches, puis la main et le pied droits. Conseil (pour la roue à gauche): si l'on pose le pied droit tout près de la main droite à la réception, on se redresse plus facilement.

- Faire la roue par-dessus des bancs suédois, des caissons composés de 2-3 éléments, des tremplins Reuther en long, puis des cordes tendues parallèlement avec appui sur le sol (franchir le "fossé"); franchir l'espace séparant deux tapis, des ballons lourds ou ballons-siège avec un élan énergétique des jambes.

Saut tournant: Le but est d'exercer l'élan énergétique des jambes afin de délester la charge lors de la phase d'appui. A saute autour de B en donnant un élan énergétique (appui pied droit, réception pied gauche). B augmente la hauteur de A en le tenant par les mains.

- Qui réussit des deux côtés? 1 fois à gauche et 1 fois à droite, plusieurs fois de suite?
- Utiliser un bâton pour remplacer les mains.

Ligne droite: Les enfants tracent une ligne à l'aide d'une corde, d'un élastique de saut, d'une corde magique ou d'une craie. Au début, poser les mains près de la ligne, les pieds doivent atterrir dessus. Qui peut faire la roue en posant à la fois les mains et les pieds sur la ligne? L'aide est facilitée si la roue est exécutée à la descente, sur un obstacle, p.ex. sur un banc suédois, un caisson, une "montagne" de tapis (2-3 tapis). L'aide se positionne dans le dos de l'enfant, passe son bras gauche (pour une roue à droite!) sous la hanche fléchie et accompagne le mouvement avec la main droite posée sur l'autre hanche (phase d'appui sur les mains).

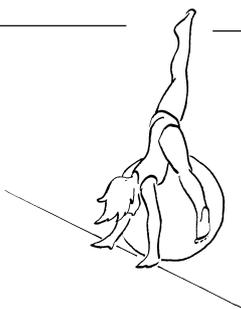
Marcher-sautiller et faire la roue: Marcher-sautiller en rythme autour des engins: quatre pas marchés-sautillés, puis faire la roue. Indiquer les changements de directions en frappant dans les mains.

- Fossés entre plusieurs tapis: enchaîner des roues avec des pas chassés et des pas chassés sautillés.
- Traverser des tapis: seules les mains peuvent toucher les tapis; tendre le corps au maximum.
- S'accompagner mutuellement avec des rythmes. Ex.: les uns frappent un rythme, les autres font la roue.

Enchaînement moteur:

- 1 Pas chassés/pas chassés sautillés
- 2 Elancer-s'appuyer
- 3 Première jambe
- 4 Deuxième jambe

Je tourne comme une roue!

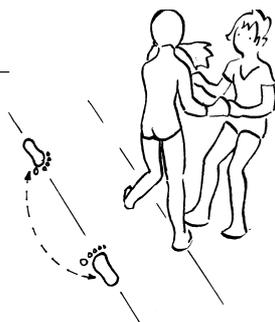


➔ L'enseignant ou un enfant démontre une roue. Les bras et les jambes représentent les rayons de la roue.

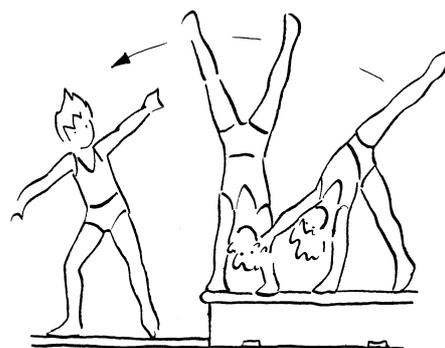
➔ Sauts avec appuis: voir bro 3/3, p.12

🌀 Faire les exercices dans la même direction; donner un espace suffisant.

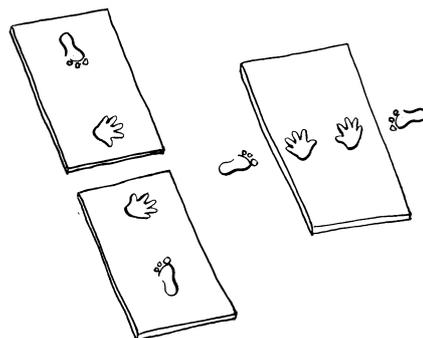
⚠ Rester sur la ligne.



⚠ Appui sur la jambe droite, se tenir par la main droite, saisir la main gauche, tourner et atterrir à gauche.



⚠ Pour l'aide depuis l'arrière, saisir aux hanches en croisant les bras. Pour une roue à droite (voir schéma): passer la main droite sur la main gauche; pour une roue à gauche: passer la main gauche sur la main droite.



⚠ Poser les quatre "rayons" sur le sol: "pied-main-main-pied" à un rythme régulier.

👉 Faire la roue en posant mains et pieds sur une ligne.

4 Se suspendre, s'élancer, se balancer

4.1 Se balancer en jouant

Quel plaisir de s'élancer vers le bas, de remonter et de se sentir en apesanteur pour un court instant. Des consignes et des mesures d'organisation claires sont néanmoins nécessaires:

- Répartir les enfants en fonction de leur taille.
- Régler les anneaux à hauteur de suspension et s'assurer de leur fixation.
- Placer des tapis sous les "points morts" avant et arrière.
- Limiter le nombre de balancers par exercice.
- Synchroniser et accompagner les balancers et la sortie (rythmes).
- Veiller à une bonne tenue du corps.

Attention aux crocodiles: Nous grimpons sur un rocher (caisson composé de 2-4 éléments).

- Qui peut atteindre un gros tapis situé sur l'autre "rive"; idem à plusieurs enfants.
- Transporter des "bagages" (p.ex. balles en mousse, sautoirs ...) vers l'autre rive. Quelle est la meilleure solution?
- Les enfants s'accrochent aux anneaux, se balancent "sur l'eau", puis reviennent prendre pied sur leur "rocher".



📖 Livre de la jungle: "Où Mowgli pourrait-il trouver des lianes chez nous en Europe?"

🌀 Les enfants retournent vers leur "rocher" en toute sécurité sur des pierres: tapis, cerceaux.

"A la pêche": Notre balle en mousse est tombée à l'eau." Depuis le rivage (banc suédois, caisson ...), s'élancer avec une "liane" (anneaux, corde à grimper), se balancer à la surface de l'eau, saisir la balle avec les pieds et la ramener vers le rivage. Comment les autres membres du groupe peuvent-ils aider le "pêcheur"?

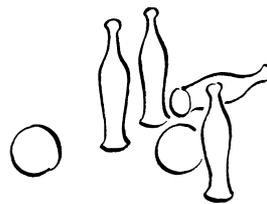
- Plus facile: shooter les balles vers l'autre "rive".



⚠️ Lors du balancer en avant, ce sont les pieds qui introduisent le mouvement et non pas les hanches. Éviter le dos creux!

Jeux de balles avec les pieds: Debout sur un caisson, une balle coincée entre les pieds. S'élancer et passer la balle à un partenaire se trouvant de l'autre côté avec les pieds. Ainsi, les enfants apprennent à élaner leurs jambes (technique de balancer).

- Au lieu de passer la balle à un partenaire, viser des quilles dressées sur le sol. Quelle équipe réussira-t-elle à les renverser toutes en premier?
- Coup franc: placer la balle en mousse de manière à pouvoir la shooter puissamment sur une cible, p.ex. un gardien devant un tapis dressé contre une paroi, caisson ... après un balancer (sans caisson).

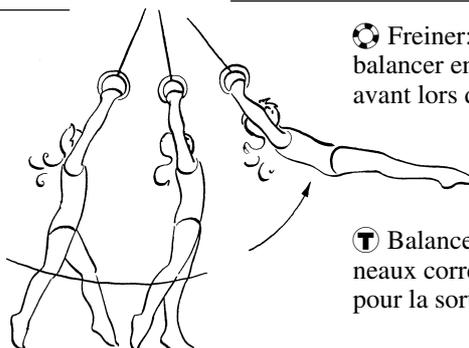


⚠️ Pour régler les anneaux: bras tendus pieds à plat: les anneaux sont à hauteur des doigts.

🌀 Prudence lors du retour en arrière!

Acrobaties en balançant: Fléchir les hanches (regarder ses pieds), saisir les anneaux à hauteur de suspension et s'élancer simultanément, balancers rythmés à deux temps (ta-dam). Définir au préalable les formes de balancer et la sortie. A 2, ou à plusieurs, fouetter l'air avec les jambes avant le "point mort".

- Deux enfants à une seule paire d'anneaux.
- En musique (50-54 pulsations par minute): s'adapter au tempo de la musique.
- A combien pouvons-nous nous balancer de manière synchronisée et en musique?



🌀 Freiner: avec les pieds lors du balancer en arrière, courir en avant lors du balancer en avant.

⚠️ Balancers rythmés aux anneaux corrects et courir en avant pour la sortie.

Quelle aventure de voler comme suspendus à un trapèze!

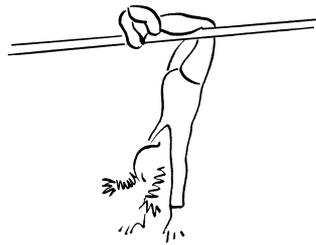
4.2 Le monde "à l'envers"

Un enfant ne sachant plus où se trouve le haut et le bas peut prendre peur. Des repères tactiles et visuels facilitant l'orientation lui donneront de l'assurance. Dans tous les cas de figure, il est indispensable de recouvrir le sol avec des tapis (si possible en mousse épaisse).

C'est très drôle d'imiter une chauve-souris endormie!

Comme une chauve-souris: Se suspendre aux barres parallèles, à la barre fixe, aux anneaux par les jarrets et dessiner ou écrire avec les mains. Ecrire son nom sur une feuille de papier la tête en bas, dessiner une maison, faire un calcul et inscrire le résultat ...

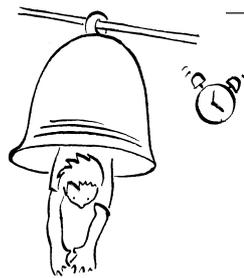
- "Les chauve-souris s'endorment: fermez les yeux. Que ressentez-vous?"
- Une chauve-souris peut-elle en rejoindre une autre sans la réveiller?
- Une famille de chauve-souris est suspendue au même engin. Comment l'une d'elles pourra-t-elle prendre son envol sans déranger les autres?
- Les chauve-souris suspendues peuvent-elles attraper des balles ou les lancer sur des cibles?



🕒 **Réalité:** pourquoi les chauve-souris ont-elles de si grandes oreilles? Pourquoi les nôtres deviennent-elles toutes rouges si nous restons longtemps suspendus avec la tête en bas?

Cloches: Les enfants sont suspendus aux barres fixes comme des cloches. Un enfant montre l'heure sur un grand cadran, les autres enfants frappent l'heure correspondante dans leurs mains.

- Les "cloches" se balancent doucement et retentissent au "point mort": "ding – dong ..."
- Par groupes, les enfants composent un morceau de musique. Chaque cloche possède sa propre tonalité.
- Les cloches retentissent seulement au "point mort".
- Toutes les cloches sonnent en même temps.

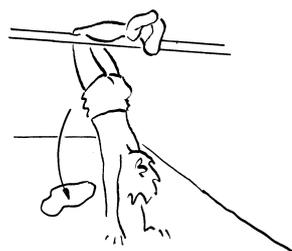


🎵 **Education musicale:** tonalités harmonieuses d'un morceau de cloches.

🌐 **Si les mouvements pendulaires ne sont pas synchronisés, les enfants ont besoin de plus de place. Mouvements pendulaires pas trop amples!**

Petit Napoléon: De la suspension par les jarrets, se déplacer en appui sur le sol avec les mains vers l'avant. Une cible (dessin, sautoir) doit être atteinte avec les deux pieds lors de la réception sur le tapis (év. matelas épais).

- Après une réception en douceur, enchaîner une culbute en avant.
- Après un mouvement pendulaire en avant, décrocher simultanément les deux genoux, poursuivre la rotation et sauter en av. à la station. Conseil: tirer la tête en arrière au moment où les genoux se décrochent.

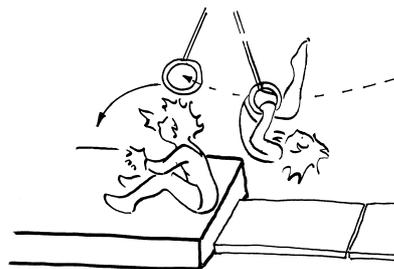


⚠️ **Régler les barres fixes à une hauteur qui évite aux enfants d'avoir le dos creux.**

👥 **Deux enfants devant la barre fixe aident pour la rotation. Prises opposées aux bras.**

Variations en position mi-renversée: Régler les anneaux à une hauteur qui permette aux enfants d'évoluer à env. 10–20 cm au-dessus des tapis en position mi-renversée. Debout, saisir les anneaux, passer les bras tendus de côté vers l'arrière ("se mettre en boule"), se pencher en avant, s'élancer, faire une culbute en avant et retomber assis sur un tapis épais.

- Anneaux à hauteur de poitrine: culbute en avant au ralenti à la station accroupie, puis retour en arrière.
- Demi-culbute en av. à la position mi-renversée. Poser une balle en mousse derrière les genoux. Qui peut la maintenir en équilibre?



🌐 **Si les anneaux sont réglés assez bas, même une perte d'équilibre incontrôlée n'aura pas de mauvaises conséquences sur les articulations des épaules!**

🔧 **Anneaux fixes à hauteur de suspension: s'établir à la position mi-renversée fléchie, puis tendue.**

5 Se déplacer sur des roulettes et sur des roues

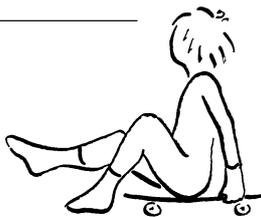
5.1 Découvrir la planche à roulettes

La planche à roulettes est pour beaucoup un engin de loisirs et de sport fort apprécié. Les enfants ont la possibilité de démontrer leurs capacités et de les transmettre à d'autres. Un choix de tâches motrices et de jeux attractifs leur apportent une grande variété d'expériences motrices.

Nous réalisons des prouesses sur une planche à roulettes.

Luge à roulettes: S'asseoir sur la planche à roulettes et essayer de se tirer en avant ou de se propulser en arrière avec les pieds.

- Utiliser le pied droit, puis le gauche en alternance.
- Guider - suivre: A réalise un parcours, B le suit.
- S'élancer et rouler le plus loin possible.
- Inventer un parcours: dans une "forêt"(piquets), sur un circuit (tracé au moyen de cordes), etc.



⊗ Porter des gants et de bonnes chaussures de sport. Délimiter, voire assurer l'espace de jeu.

⊙ Possible sur tout terrain en dur. En salle: demander l'accord du concierge.

Un genou sur la planche: Les mains saisissent l'extrémité de la planche des deux côtés. Se pousser avec une jambe (faire de la trottinette).

- Changer de côté après quelques propulsions.
- Qui peut atteindre la même distance en se poussant 5 fois avec le pied droit et 5 fois avec le pied gauche?
- Se propulser en rythme, p.ex. court-court-long ...
- Se propulser, se laisser rouler sur les deux genoux.

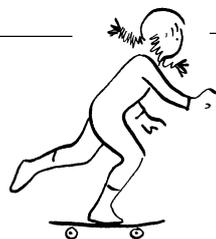


⊙ Solliciter la symétrie des mouvements.

⊗ Classes nombreuses et espace restreint: imposer un sens pour l'aller et le retour.

Trottinette: Se tenir sur un pied au centre de la planche à roulettes et se repousser avec l'autre jambe.

- Se propulser d'abord avec prudence, puis toujours plus énergiquement.
- Qui peut suivre une ligne avec précision?
- Ceci est-il aussi possible avec l'autre jambe?
- Qui peut changer de direction?



⊙ Donner des consignes adaptées aux différences de niveaux.

Caisse à savons: Une planche pour deux enfants. A est assis sur la planche et se cramponne avec les deux mains. B le pousse au niveau des épaules. A essaie de faire des virages en déplaçant le corps vers la gauche, puis vers la droite. Les rôles sont inversés après un certain temps.

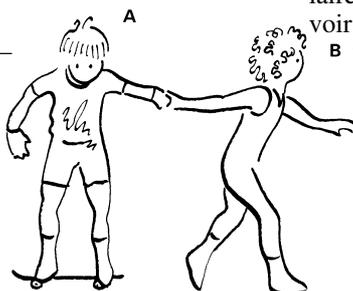
- A désigne une direction: "A droite"; "Tout droit"...
- B détermine la direction d'une pression sur l'épaule, A répond en déplaçant le corps en conséquence.
- A ferme les yeux. Après une certaine distance, est-il en mesure de deviner où il se trouve?
- Course d'orientation: dans le préau, A se dirige vers un but (avec ou sans carte). B propulse A. Changer les rôles à chaque poste, à l'arrivée.



⊙ Faire un croquis du préau scolaire et apprendre à s'orienter: voir bro 6/3, p. 3 ss.

Remorquage: Une planche pour deux enfants. A se place latéralement sur la planche. B le remorque doucement en le tenant par la main.

- A dirige la manoeuvre: plus vite, à la montée, etc.
- Propulser l'autre avec prudence.
- Utiliser des cordes, des bâtons de gymnastique et des branches pour faciliter le remorquage.
- Deux groupes de deux peuvent-ils collaborer?



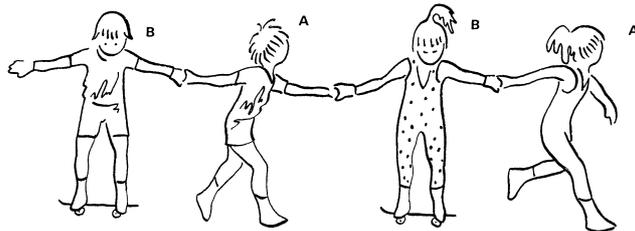
5.2 Formes ludiques avec la planche à roulettes

Ceux qui possèdent une planche à roulettes peuvent l'apporter à l'école. Ensemble, les enfants essaient de découvrir des possibilités et des combinaisons de jeux. S'ils connaissent une petite "acrobatie", ils peuvent la montrer et l'apprendre aux autres.

Regarde les autres et essaie de les imiter!

Le train: 4 enfants se placent à la file indienne (A-B-A-B). Les B sont sur les planches à roulettes, les A les tirent. Les B sont assis ou debout. L'enfant de tête fait la locomotive et dirige le convoi. Tous les A mettent le train en mouvement avec précaution.

- L'itinéraire part de ... jusqu'à ...? Accélérer, ralentir, monter, descendre; à la gare, changer de train ou faire des signes d'adieu aux voyageurs.
- Les trains respectent-ils les prescriptions de sécurité (p.ex. priorité à droite)?
- Est-il possible de réaliser un même parcours (train à vapeur, train rapide ...) dans le même temps?



Les uns à côté des autres: Tous les A sont debout sur leur planche les uns à côté des autres à une distance suffisante permettant aux B de s'intercaler. Tous les A et tous les B regardent dans la même direction.

- Démarrer et s'arrêter simultanément.
- Couvrir une certaine distance; changer les rôles.
- Tous les A se déplacent en avant et tirent les B. Ceux-ci dépassent les A qui repartent en avant, etc.
- En rythme: "Ho-hop – Ho-hop!" comme sur un tapis roulant.

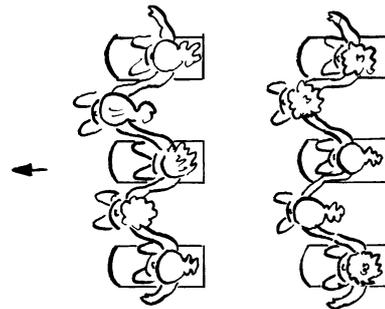
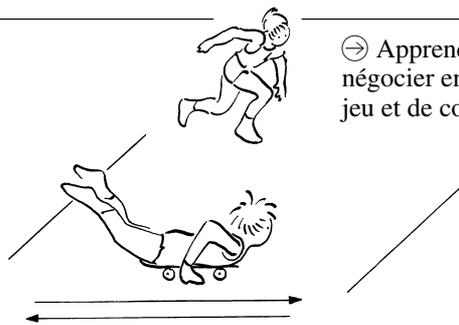


Planche à roulettes et coureur: Une planche à roulettes pour deux. Debout ou à plat ventre, B roule p.ex. 5 fois d'une ligne vers l'autre. Combien de fois A peut-il faire en courant le même parcours?

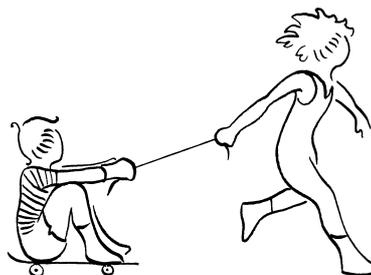
- Définir et adopter une technique commune.
- Deux enfants ayant chacun une planche contre deux coureurs. Négocier et fixer les règles du jeu.
- B se déplace sur une planche à roulettes, A court à côté. Changer les rôles sans arrêter la planche à roulettes.



⇒ Apprendre à développer et à négocier ensemble des règles de jeu et de concours.

Attelage: A est debout ou assis sur la planche, les pieds en avant. B le remorque avec une corde ou une chambre à air. Quelle variante est-elle la plus simple?

- Course de chars romains: différents attelages se mesurent sur plusieurs tours dans une "arène" préalablement définie. Fixer les règles du jeu (p.ex.: changement de conducteur après chaque tour).
- A est un "planeur" et se laisse remorquer par B. Après un certain temps, A lâche la corde et "plane" le plus loin possible.
- Créer un parcours d'agilité et réaliser ce dernier en variant différents modes de déplacements (trottinette, sur un genou, propulser, remorquer ...).



6 Lutter

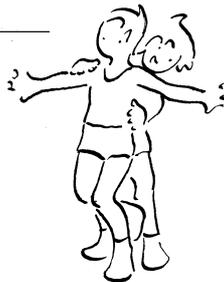
6.1 Apprendre à éviter les chutes et à tomber

Beaucoup d'enfants sont fascinés par les sports de combats. Affronter corporellement un adversaire de même la valeur sans le blesser, apprendre à canaliser l'agressivité, à définir et à respecter des règles, à se comporter de manière appropriée et sûre face à un éventuel agresseur, sont les objectifs importants visés dans ce chapitre.

Apprendre à se défendre habilement: observer, sentir, éviter ... et réagir.

Se protéger: Un attaquant A essaie de toucher un défenseur B dans une zone définie (p.ex. une moitié de salle).

- Dans la zone, placer des tapis qui ne doivent pas être touchés ou franchis par A, par B ou ni par l'un ou par l'autre.
- B a un "garde du corps" C: C n'a pas le droit d'attaquer mais il essaie de s'interposer entre A et B.



⇒ Le thème "combattre" devrait être introduit dans un cadre interdisciplinaire pour éviter toutes craintes. Une information préalable est nécessaire.

Mou comme un flan: Chaque partie du corps de B touchée par A se ramollit et se relâche. Ainsi, chaque coup (dosé!) de A dans une partie relâchée est sans effet. B essaie de contracter toutes les autres parties du corps. B couché sur un tapis, assis, à genoux ...

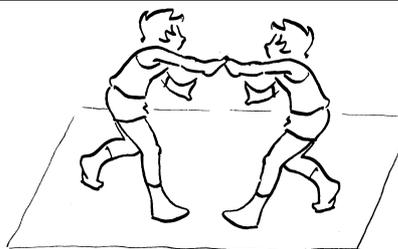
- A touche ou pousse B avec une balle en mousse, en cuir ou un ballon de physio ...
- A essaie de pousser B à l'extérieur du tapis.
- A tient B par une main et essaie de toucher le postérieur, le dos ... de B de sa main libre.



⚠ Définir les règles de combat en commun; les camarades observent et sont "chevaliers-arbitres".

Combats de sumos: A et B sont debout, face à face dans un terrain délimité (cercle, carré de tapis). Tous deux essaient d'expulser l'autre de manière à ce qu'il pose un pied à l'extérieur du terrain ou qu'une partie quelconque de son corps autre que ses pieds touche le sol, peu importe l'endroit.

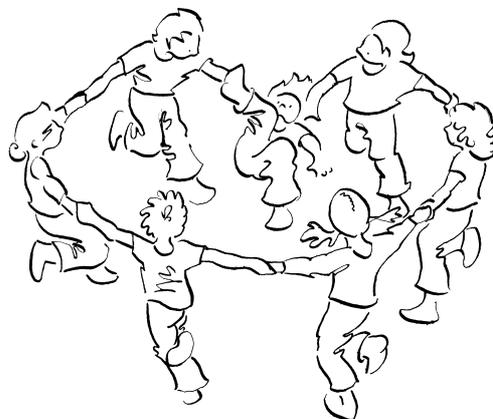
- A quatre pattes: pousser uniquement avec le postérieur, le dos ...
- Saisir avec les mains: p.ex. ne tenir qu'aux bras; jamais par les habits !



🕒 Qui connaît des sports de combat orientaux? Quelles en sont les caractéristiques et quelles différences y a-t-il avec la violence incontrôlée? Vocabulaire: violence, injures et honte.

Combat en cercle: 6 à 8 enfants forment un cercle en se donnant la main et sautillent sur une jambe. Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement sans se lâcher. Qui peut éviter de toucher le sol avec le second pied ou avec toute autre partie du corps? A chaque fois qu'un joueur "met pied à terre", tous les autres changent de pied d'appui. Si un enfant tombe à terre, les autres l'aident à se relever.

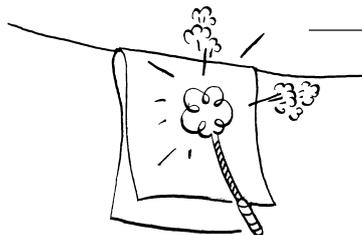
- Coincer un pied derrière le genou du pied d'appui.
- Celui qui est contraint de mettre souvent pied à terre peut changer de place à l'intérieur du cercle ou chercher un autre cercle.
- Deux équipes (A et B) s'affrontent dans un même cercle; alterner A-B-A-B, etc. Un point est comptabilisé à chaque fois qu'un membre de l'équipe adverse pose un pied à terre. Echanger les places après trois points.



🕒 Le rituel est une affaire d'honneur: les "vainqueurs" aident et serrent la main aux "vaincus".

Tape-tapis: Se coucher sur le dos sur un tapis, jambes légèrement fléchies, pieds surélevés, menton près de la poitrine, bras étendus sur le sol (env. 45 degrés). Soulever les bras décontractés, les laisser tomber sur le tapis et frapper le tapis énergiquement avec le plat de la main (le sol absorbe et amortit le poids du corps).

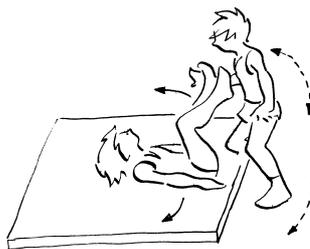
- Tous les enfants frappent le sol à trois reprises sur un rythme donné.
- Jeux de rythmes, par groupes, aussi en canon.



➔ Inclure régulièrement des exercices de décontraction: voir bro 2/3, p. 13 s.

Chasse aux coccinelles: A est couché sur le dos sur un tapis; les jambes légèrement fléchies sont dirigées vers B. Par des accélérations et des feintes, B essaie de se placer à côté de A et de lui poser un sautoir sur le ventre. A n'a pas le droit de battre des pieds ou de donner des coups à son adversaire.

- Chasse aux coccinelles chronométrée: pendant un temps donné, A essaie de poser le sautoir le plus souvent possible sur le ventre de B. Quel enfant capturera le plus de coccinelles? Changer les rôles.



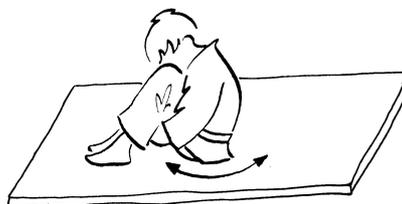
⚠ Respecter l'adversaire!

Combat assis: A et B sont assis épaule contre épaule, les jambes tendues dans des directions opposées. La main la plus rapprochée tient l'adversaire sous l'aisselle la plus éloignée, l'autre main saisit l'avant-bras. Tous deux essaient de déséquilibrer l'autre vers l'arrière. Stratégie défensive: redresser latéralement la jambe extérieure, s'appuyer dessus et engendrer ainsi un contre-poids.



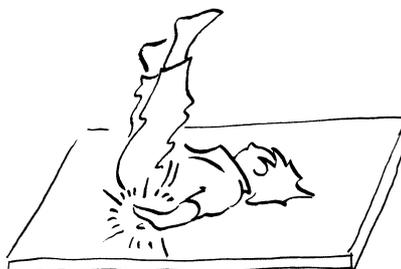
Bascule sur le dos: Assis sur un tapis, genoux ramenés à la poitrine et mains derrière les cuisses (comme un "paquet"): se laisser tomber en arrière, puis rouler à nouveau à la position assise avant que la nuque ne touche le tapis. Répéter le mouvement (dos rond).

- Même exercice avec les jambes un peu plus tendues, les mains sont posées sur le côté des cuisses.
- Surélever les bras et les poser sur le sol au moment où le dos touche le tapis (voir ci-dessus, le "tape-tapis"); même exercice en frappant le sol avec les mains.



Maîtriser une chute: Position accroupie, bras tendus en avant: se laisser tomber en arrière et frapper le sol. Veiller à poser les fesses à proximité des talons. Amortir la chute en frappant le sol avec les deux mains et en tendant les jambes de manière à éviter tout contact de la tête avec le sol. Qui peut se rétablir à la position accroupie sans l'aide des mains et des bras?

- Aussi de la position debout en passant par la position accroupie.
- Réaction: au signal, les enfants tombent en arrière simultanément puis se relèvent le plus vite possible.
- A et B sont face à face, bras croisés: au signal, A essaie de saisir B. B se laisse tomber en arrière comme ci-dessus pour éviter d'être prise par A.



7 Combiner

7.1 Acrobaties du cirque

Beaucoup d'enfants ne disposent pas encore de la force nécessaire pour les enchaînements moteurs (individuels) aux engins. Le sol offre de nombreuses possibilités de récupération.

La préparation d'un spectacle est une expérience enrichissante. Les enfants peuvent tourner, prendre des appuis et s'aider mutuellement, répéter différentes formes, mais aussi exercer et inclure de nouveaux éléments. L'alternance de mouvements et de postures permet de prolonger l'enchaînement.

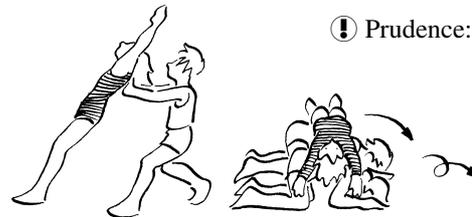
La musique est un support motivant; écouter et choisir différents morceaux. (Proposition: "Hypnotic Fakir"; ➔ voir bro 2/3, p. 32.)

Voici quelques idées de combinaisons.

Nous mettons sur pied un numéro de cirque acrobatique.

🗨 Expression: lire aux enfants une petite histoire sur le thème de la peur ou de la collaboration.

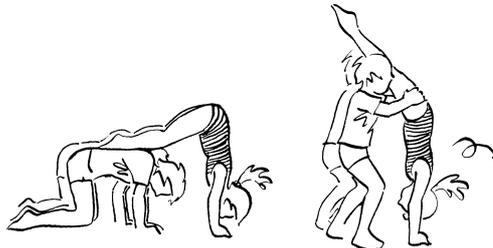
Hypnose: A se laisse "hypnotiser" par B et tombe en arrière. C le retient, B et D l'aident. A trois, ils transportent A et le posent transversalement sur deux enfants qui sont à quatre pattes sur les genoux. Ceux-ci s'avancent et font rouler A (corps tendu) depuis leur dos sur un tapis en soulevant les hanches. A se réveille et se relève. Changer les rôles.



⚠ Prudence: rentrer la tête!

A l'appui renversé: A est en appui facial, mains au sol, chacune de ses jambes reposant respectivement sur le dos de B et de C. Ceux-ci se lèvent doucement, saisissent A par les cuisses et le font monter à l'appui renversé. Pour terminer, A roule en avant sur le tapis.

- A repose ses jambes sur le dos de B, C fait de même sur celui de D; E et F les font monter à l'appui renversé, puis rouler en avant sur le tapis.



Acrobaties: Deux enfants forment une "sculpture" ou une figure, un troisième les aide ou assure. Exemples:

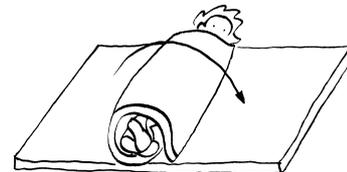
- Chameaux: A se couche sur le dos de B (dos contre dos) et se cramponne à B avec les mains. B peut-il transporter A sans le faire tomber?
- L'avion: A se couche à plat ventre sur le dos de B et essaie d'étendre ses bras sur le côté.



⚠ Définir le mode de montée et de descente.

Sauts aériens: Les enfants franchissent d'autres enfants ou des obstacles avec appuis. Exercer d'abord les différents éléments séparément puis créer une représentation de groupe.

- Saut de mouton (écarté ou entre les bras); franchir un camarade avec les jambes écartées, avec aide.
- Tronc d'arbre: un enfant se couche sur le sol. Les autres le franchissent en faisant une culbute en avant ou un saut roulé pour les meilleurs.
- Faire la roue. Pour les plus avancés: prendre appui sur le bassin d'un autre enfant (à quatre pattes), tourner ou faire la roue en franchissant son dos.
- Deux enfants aident un troisième qui tente de franchir un camarade recroquevillé, un caisson ou un mouton en passant les jambes entre les bras.
- Tous ensemble, définir et exercer une pose finale.



➔ Roue: voir bro 3/3, p. 22; saut d'appuis: voir bro 3/3, p. 12 s.



Ⓜ Par trois, les uns à côté des autres, réaliser un petit parcours de sauts synchronisés avec pose finale.

7.2 Concours et compétitions

Les petites compétitions offrent aux enfants la possibilité de se mesurer les uns aux autres et de découvrir un aspect motivant de la pratique sportive. Les mouvements risqués ou exigeant une bonne qualité d'exécution ne se prêtent pas aux concours chronométrés.

Dans les concours, les enfants aiment se donner à fond parce que l'issue est incertaine et qu'ils ont envie de gagner. Ils découvrent leur propre personnalité et celle des autres en situation de performance et de concurrence. Avoir un comportement correct, apprendre à être digne dans la victoire ou la défaite, s'engager pour le groupe sont autant de buts éducatifs pour le développement de l'enfant. Lors du choix et de la mise en place des activités, l'enseignant veillera à une bonne organisation permettant à la majorité des enfants de rester actifs et d'éviter les moments d'attente.

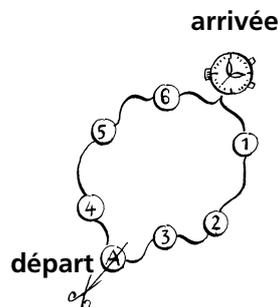
Les formes suscitant la collaboration sont plus appropriées que celles engendrant une comparaison directe: efforts non pas agressifs, mais intensifs. Apprendre à ne pas ridiculiser mais à intégrer le camarade.

S'il est possible de planifier et de mettre sur pied des concours permettant aux enfants d'élaborer des stratégies et si ceci n'engendre pas de contrainte supplémentaire aux règles du jeu, ils auront la chance d'expérimenter une sphère ludique plaisante et captivante et moins une lutte acharnée pour la victoire à tout prix. Voici quelques exemples qui peuvent être repris en cours ou en fin de leçon.

Dans les deux exemples ci-dessous, l'équipe se bat en premier lieu contre elle-même. Son but sera donc avant tout d'améliorer sa propre performance au fil des tentatives (jeu "Compensation") ou de jouer sur une durée limitée (jeu "Jusqu'où?"). Les exemples qui suivent favorisent la collaboration et peuvent être introduits dans le cadre d'un travail par ateliers (1-6).

Compensation: Chaque groupe est partagé en deux sous-groupes et débutent les activités dans des directions opposées. Le sous-groupe éventuellement plus rapide peut compenser le "déficit" de l'autre. Le chronomètre est arrêté lorsque toutes les tâches ont été effectuées.

- Les sous-groupes sont-ils plus performants dans l'autre sens? Noter le temps et la différence de temps et comparer.
- Le groupe trouve-t-il des solutions pour mieux s'organiser et améliorer son temps?



Compétition: nous nous donnons à fond, mais nous restons corrects!

⚠ Ne pas inclure de mouvements exigeant une bonne qualité d'exécution (p.ex. culbute en avant ou en arrière).

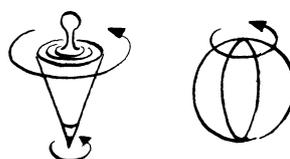
⇒ Planifier des concours: laisser les enfants s'exercer, sans pression temporelle, jusqu'à ce que chacun ait compris et assimilé la/les tâche(s).

⇒ Mettre un accent, s'orienter à un but précis.

🕒 De quelle manière se mesure-t-on dans le "vrai sport"? Qu'est-ce qui nous impressionne, qu'est-ce qui nous déçoit?

Jusqu'où? Le groupe actionne une toupie ou fait tourner un cerceau un certain nombre de fois. Aussi longtemps que l'objet est en mouvement, les enfants accomplissent des tâches motrices. Le jeu s'arrête dès que la toupie s'immobilise.

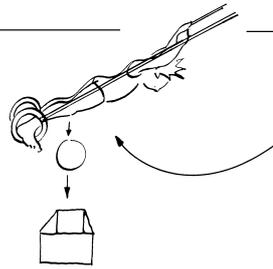
- Combien de points récoltés, combien de tâches motrices accomplies, combien d'enchaînements moteurs réalisés dans ce laps de temps?



🕒 Parmi tout ce que nous avons appris jusqu'à présent, que peut-on évaluer au moyen du chronomètre?

Transport balançant: Anneaux abaissés: A est debout dans les anneaux et se balance. Devant, au "point mort", B lui tend une balle en mousse. A la coince entre ses genoux, la transporte vers l'arrière et la lâche dans une cible (carton, caisson). Définir ensemble le nombre de balles à transporter et les changements.

- Augmenter la hauteur des anneaux et s'asseoir.
- Suspendus par les jarrets, la balle dans les mains.



➔ Autres idées de concours: voir bro 3/3, p. 23

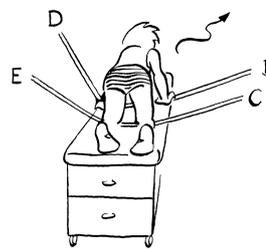
Faire des noeuds: Deux enfants attachent les extrémités d'une corde à sauter chacun à une cheville. Ils passent l'un sur l'autre et tournent sur eux-mêmes de manière à faire des noeuds dans la corde. Combien de noeuds peuvent-ils faire dans un temps donné?

- Montrer et imposer des noeuds.



Service de dépannage: Cinq enfants réalisent un parcours donné avec un caisson suédois (2 éléments, élément inférieur avec roulettes). A est agenouillé sur la "voiture" et appuie vigoureusement ses mains et ses genoux sur deux cordes/chambres à air. Aux extrémités, 4 enfants remorquent prudemment le véhicule dans un parcours. Changer les rôles après chaque tour.

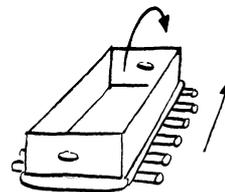
- Les enfants sont-ils capables de réaliser tout le parcours sans toucher un seul obstacle?



⚠ Remorquer avec prudence!

Bateau à rames: Deux enfants sont à genoux dans un "bateau" (couvercle de caisson retourné) "flottant" sur env. 6 bâtons de gymnastique. Deux autres bâtons servent de "rames". "Naviguer" sans quitter le bateau.

- Quelle distance pouvons-nous parcourir dans un temps donné?
- Par quatre: deux autres enfants aident et posent à chaque fois de nouveaux bâtons à l'avant du bateau.



➔ Equilibre et autres idées: voir bro 3/3, p. 8

Tir au but à l'envers: A quatre pattes, essayer de marquer un but en shootant en arrière. En face, un partenaire renvoie la balle de la même manière.

- Combien de buts marqués en une minute?
- Après 10 buts, se rendre au poste suivant.



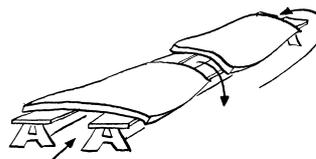
➔ Autres idées: voir bro 3/3, p. 10

Le crabe: Le groupe se déplace à quatre pattes, le dos dirigé vers le sol. Les enfants prennent appui sur le cou-de-pied de l'enfant qui est derrière. Le groupe se déplace ainsi, en rythme jusqu'à ce que l'enfant de tête ait atteint, touché ou renversé un certain objet.



⚠ Essayer d'abord lentement!

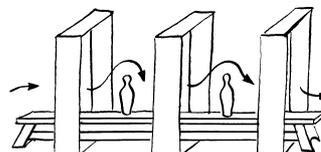
Tunnel: Deux bancs suédois sont juxtaposés, les extrémités recouvertes d'un tapis. Ramper dans le tunnel jusqu'au milieu, saut d'appui par-dessus un banc, rejoindre l'autre extrémité, ramper dans le tunnel, saut d'appui, etc.



➔ Autres idées: voir bro 3/3, p. 12

Galerie: Un banc suédois traverse trois éléments de caisson redressés qui représentent une galerie souterraine. Traverser le plus vite possible sans toucher les parois!

- Idem avec des massues posées sur le banc.



➔ Autres idées: voir bro 3/3, p. 4

Sources bibliographiques et prolongements

BOURGEOIS, M.:	Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
CABUS, C.:	Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
FAVRE, M.:	S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
HUOT-MONETA, C.:	Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EP.S. Paris.
LAPEYRE, M.:	Le petit matériel à l'école. Editions Revue EP.S. Paris 1997.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
RAVOIRE, G.:	Jouer avec le petit matériel. Editions Revue EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SPOEHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN	Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN	Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels