

# Leçon

## Agile et fort

**Cette leçon présente une forme d'organisation possible d'un circuit de force et de coordination. Il importe de faire respecter une pause active après chaque exercice afin de permettre à tous les enfants de récupérer.**

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: primaire

Tranche d'âge: 7-10 ans

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer la force et la coordination

### Organisation

- Voir page 15

### Indications

- Les phases de travail et les pauses sont de même durée. Elles dépendent de l'âge des élèves et des accents (endurance-force, force, coordination). Dans tous les cas, chaque poste ne dépassera pas une minute.
- Il est important de concevoir les postes de manière à ne pas solliciter les mêmes muscles deux fois à la suite. Attention enfin à la qualité des mouvements qui doit être primordiale. Chaque exercice aura été entraîné – et corrigé – au préalable.
- L'installation du matériel prend environ 20 à 25 minutes et devrait être effectuée de préférence avant la leçon.
- Pour la mise en train (5 minutes): un jeu de poursuite; pour le retour au calme (5 minutes): un petit jeu ou quelques exercices de relaxation.

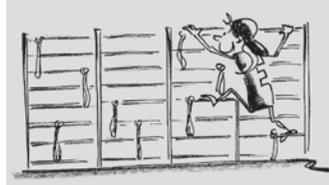
#### Banc suédois

**1 Skaters.** Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec un morceau de tapis posé dessus. Prendre l'élan et sauter sur le tissu pour glisser le plus loin possible. Descendre de l'autre côté.



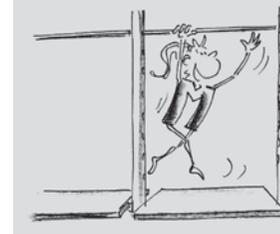
#### Espaliers

**2 Araignée.** Effectuer un parcours d'escalade le long des espaliers, en suivant les indications données par les sautoirs: rouge = poser uniquement le pied; bleu = poser les mains. Enchaîner plusieurs parcours.



#### Reck

**3 Singeries.** Traverser les barres de reck en suspension, librement.



#### Mouton

**4 Tour du monde.** Sauter à l'appui sur le mouton et essayer d'en faire le tour à la force des bras. En cas de fatigue, se reposer sur le ventre et repartir ensuite.



#### Barres

**10 Béquilles.** En appui sur les barres, transporter des objets avec les pieds d'un côté à l'autre et retour éventuellement.



#### Et pour récupérer...

- Etirer doucement les muscles sollicités.
- Jongler avec des petites balles ou maintenir des ballons en l'air.
- Se relaxer sur un tapis et se faire masser les épaules avec une petite balle-hérisson.
- Effectuer de petits mouvements de relâchement (pantin).
- Petit footing à travers la salle sans les chaussures.

#### Perches

**7 Jojo.** Sauter le plus haut possible et effectuer une traction complète. Sauter à la station sur un tapis; toucher le sol avec les mains et passer aux barres suivantes.



#### Corde

**5 Bowling.** Expédier différents objets placés sur le caisson, à l'aide de la corde.



#### Anneaux

**9 Déménagement.** En position d'appui facial, les pieds dans les anneaux. Transporter des balles de tennis (ou autres objets) d'un cerceau à l'autre.



#### Caisson

**8 Bob.** Pousser le caisson sur une certaine distance et le ramener au point de départ.



#### Tapis

**6 Pieds en croix.** De la position dorsale, toucher les quatre coins du tapis avec les pieds.

