

THEME

- Appuis et quadrupédie

MATERIEL

- 3 bancs
- une barre, un mouton
- une poutre
- des tapis

DEROULEMENT

- **Echauffement global** : amener l'enfant à prendre conscience des appuis sur les mains et sur les pieds

Organisation de la classe : la classe est divisée en 4 groupes égaux répartis sur les 4 côtés d'un carré de 8m de côté. Intervalle d'un mètre entre chaque enfant.

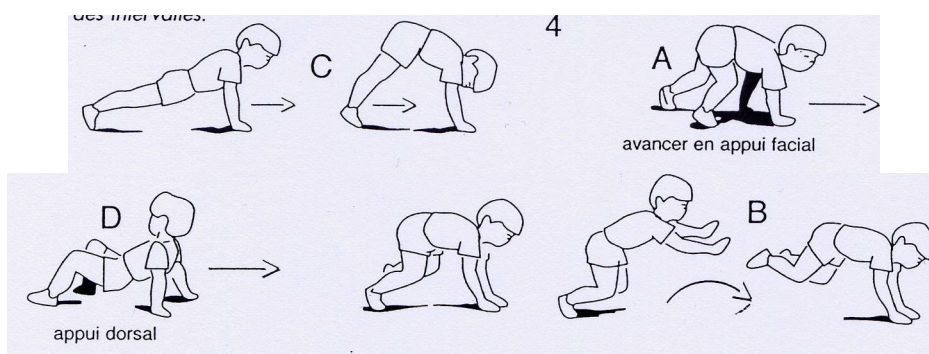
Consigne: Au premier signal, les côtés 1 et 3 se croisent ; au second, c'est le tour des côtés 2 et 4 et ainsi de suite.

Evolutions: a. marche à 4 pattes normale

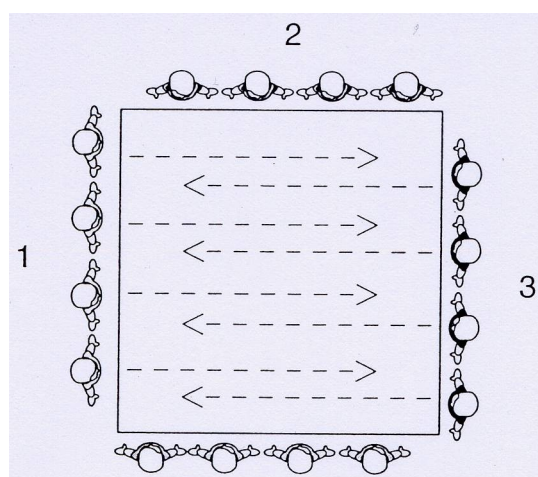
b. saut de lapin

c. la chenille

d. en position dorsale sans poser les fesses



Dispositions matérielles:



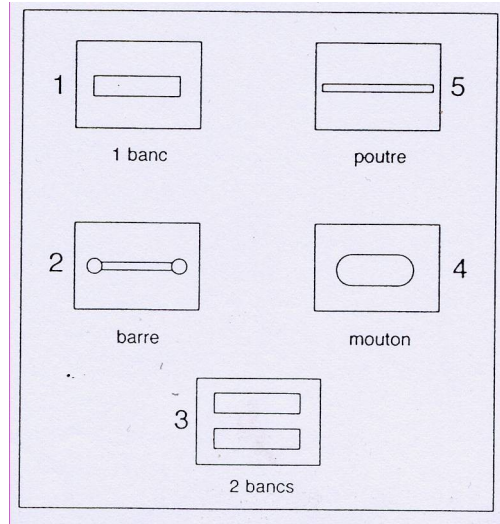
- **Phase de découverte** : les enfants sont répartis sur les 5 ateliers. Dans un premier temps (3min), ils cherchent des solutions. Ensuite (2 min), ils montrent leurs trouvailles. Puis (8min), ils exécutent les meilleures propositions en changeant d'atelier toutes les 1min30s.

Objectif : prise de conscience des appuis

Organisation de la classe : travail en atelier

Consigne : Trouver plusieurs façons de se balancer en appui

Détail des ateliers :

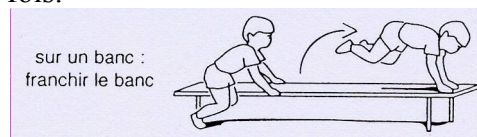


- **Phase d'amélioration**

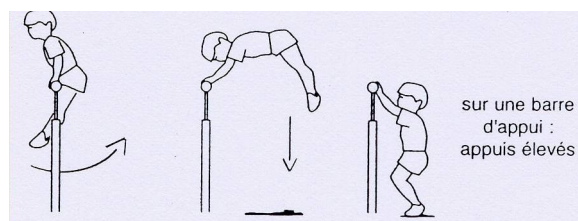
Objectif : prise de conscience du transfert du poids du corps des pieds sur les mains. Poussée des bras

Organisation de la classe : travail en 4 ateliers. 1 groupe par atelier. Changement toutes les 3 minutes

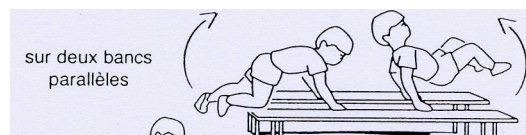
Consigne : - **sur le banc** : sauter pieds joints de chaque côté du banc, en s'appuyant sur les mains, sans s'arrêter, plusieurs fois.



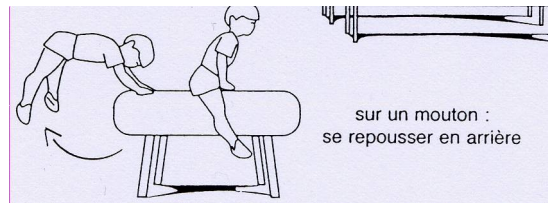
- **sur la barre d'appui** : sauter à l'appui et se repousser en arrière sur le tapis en montant les fesses au-dessus de la barre.



- **aux bancs parallèles** : se balancer en avant et en arrière entre les deux bancs, plusieurs fois puis sortir en arrière



- **sur le mouton ou le plinth** : sauter à califourchon puis se repousser avec les mains en arrière en levant les fesses au dessus du mouton



- **Retour au calme** : les poupées de chiffon

Organisation de la classe : tous les élèves sont allongés au sol sur le dos sans contact les uns avec les autres.

Consigne : « vous êtes des poupées de chiffons, votre corps doit être le plus mou possible. Je suis un marchand de poupées et je vais choisir des poupées pour mon magasin en vérifiant qu'elles sont bien molles. Quand je dirai votre nom, vous pourrez vous lever pour aller aux vestiaires vous changer et venir vous ranger, le tout en silence. »

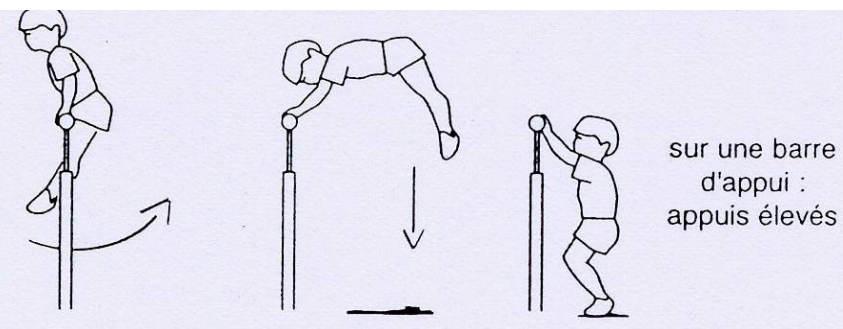
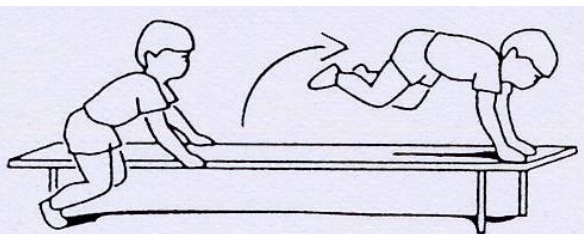
Travail sur le banc

Consigne : sauter pieds joints de chaque côté du banc, en s'appuyant sur les mains, sans s'arrêter, plusieurs fois.

Travail sur la barre d'appui

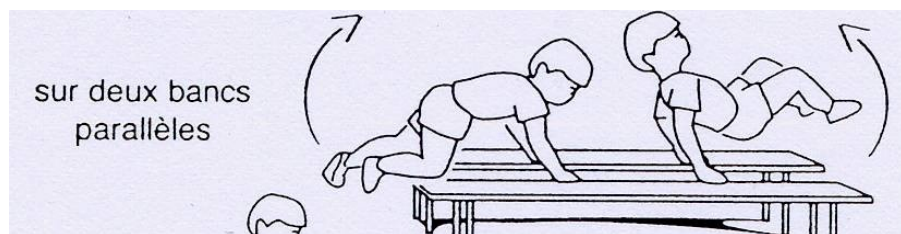
Consigne : sauter à l'appui et se repousser en arrière sur le tapis en montant les fesses au-dessus de la barre.

sur un banc :
franchir le banc



Travail aux bancs parallèles

Consigne : se balancer en avant et en arrière entre les deux bancs, plusieurs fois puis sortir en arrière



Travail sur le mouton ou le plinth

Consigne : sauter à califourchon puis se repousser avec les mains en arrière en levant les fesses au dessus du mouton

