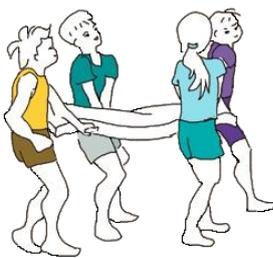




Epreuve 1 L'union fait la force



Mises en train collaboratives pour renforcer l'esprit d'équipe.

Epreuve 2 Parcours d'agilité



Deux enfants s'affrontent sur un parcours d'obstacles où agilité, force et vitesse sont mises à l'épreuve.





MT COLLABORATIVE AVEC PETITS TAPIS

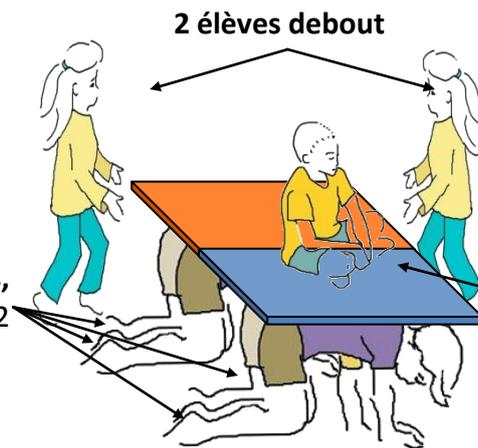


La pirogue

Organisation : 7 élèves et 2 petits tapis.

Description

4 élèves à quatre pattes, l'un à côté de l'autre et 2 tapis posés sur leur dos.



2 élèves debout

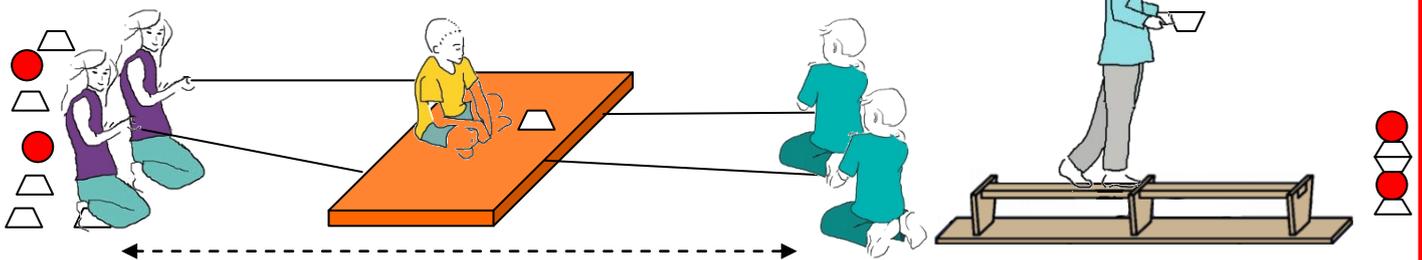
1 élève sur les tapis

L'élève sur les tapis avance délicatement jusqu'à se mettre sur le deuxième tapis. Les 2 copains debout récupèrent le tapis vide et le déplacent vers l'avant. Les 2 enfants au sol qui se trouvent à présent sans tapis sur le dos, se déplacent vers l'avant et se remettent à quatre pattes sous leur tapis. L'enfant sur les tapis peut gentiment avancer. Ainsi de suite jusqu'à avoir parcouru la distance préétablie.



La tour

Organisation : 6 élèves par groupe



1

2 élèves tirent le tapis à l'aide de cordes et le chargent (1 objet)

2

2 autres élèves tirent le tapis pour le ramener

3

2 élèves marchent sur la poutre et construisent la tour

Variante : 1 élève est transposé sur le tapis, il récupère un objet, il marche sur la poutre, ...
A tour de rôle, les élèves font le parcours et tirent les copains.

Astuce : Retourner le tapis afin qu'il glisse mieux (éventuellement ajouter des moquettes)

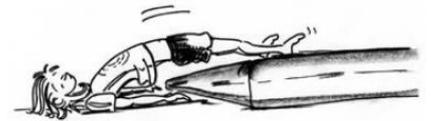
Organisation : Sur une Tabata Song les élèves enchaînent 3 exercices différents autour du gros tapis. 20 secondes d'activité et 10 secondes de pause durant 4 minutes.

Description

Crunchs : Les élèves, couchés sur le dos, bras le long du corps, placent leurs mollets sur le gros tapis, les genoux formant un angle droit. Ils enroulent le haut du corps et avancent leurs mains en direction des pieds.



Pont : Même position de départ que pour les crunchs. Les épaules restent sur le sol, les fesses se lèvent jusqu'à ce que le corps soit complètement tendu.



Variante : Soulever une jambe après l'autre, sans abaisser les hanches.

Appuis faciaux

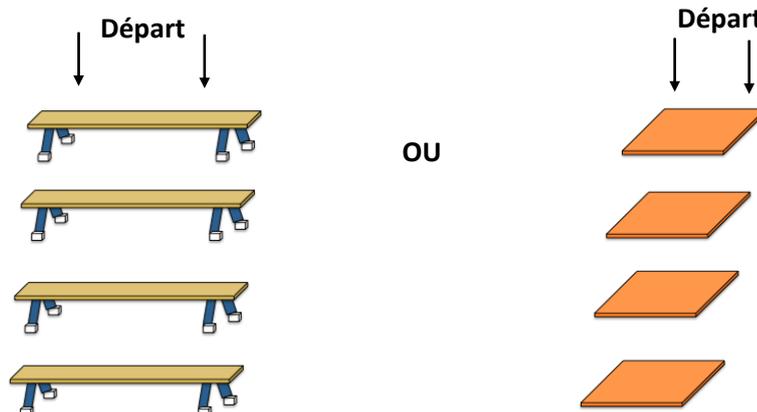
- Pieds sur le sol, mains sur le tapis : soulever une jambe après l'autre
- Pieds sur le sol, mains sur le tapis : Déplacer le poids du corps sur le bras gauche, puis sur le droit, en soulevant légèrement la main
- Pieds sur le tapis, mains sur le sol



Organisation : Ligne de bancs ou de tapis. 2 colonnes.

Description : https://www.youtube.com/watch?v=UKIH9_rVm4I

Les départs se font par deux et les exercices se font en miroir. Les élèves doivent se synchroniser. Retour en sprint le long des bancs ou des tapis.



Exemples d'exercices :

- 1) Slalomer et se croiser au centre des bancs (variantes : en pas chassés / en arrière)
- 2) Idem et faire un check au milieu (variantes : Saut pied joint et taper les deux mains / faire un squat / une fente)
- 3) Faire une pompe main sur le banc, sauter par dessus en prenant appui avec les deux mains et enchaîner avec un dips (triceps) (répéter sur la longueur)
- 4) Un élève soulève le banc par un côté pour l'incliner, l'autre camarade passe dessous et soulève à son tour le deuxième banc, ainsi de suite



Les Rouges contre les Jaunes

Organisation : 10-12 petits tapis (4-6P)
20 cônes ou assiettes (1-3P)



Description :

Dans ½ salle, disposer 6 tapis dans le bon sens et 6 retournés.

Les Rouges affrontent les Jaunes. Au signal, les Rouges retournent les tapis afin de les mettre dans le bon sens, mais les Jaunes font l'inverse.

Au bout de 2 minutes, quelle équipe aura retourné le plus de tapis ?

Refaire plusieurs parties.

Les 1-3P font de même avec des cônes ou les assiettes: Les Rouges couchent les cônes et les Jaunes les



Transport du totem

Organisation : 1 petits tapis pour 4 élèves ou 2 élèves
20 totems (ballons)
Cônes / Cerceaux



Description:

2 équipes : les Rouges et les Jaunes

Par groupe de 2 ou 4 élèves, les Rouges transportent un Totem (ballon) placé sur un tapis. Attention le tapis est porté au-dessus de la tête avec les bras tendus.

Les Jaunes font de même.

Si le totem tombe, il faut recommencer.

Quelle équipe aura transporté le plus de totems en 5 minutes ?



Transport des noix de coco

Organisation : 5 élèves par tapis.

Description

Un élève s'allonge sur le tapis avec une balle à la main, les quatre autres le transportent jusqu'à la première assiette. Poser la balle sur l'assiette, revenir en arrière et recommencer. Quel groupe aura posé en premier toutes les balles ?

Variantes :

- Changer les rôles à chaque tour (veiller à faire des équipes de poids similaire).
- Transporter uniquement la noix de coco
- Eparpiller les assiettes et les balles, chaque équipe à une couleur assignée. Récupérer une balle à la fois et la poser sur l'assiette de la même couleur.





RETOUR AU CALME



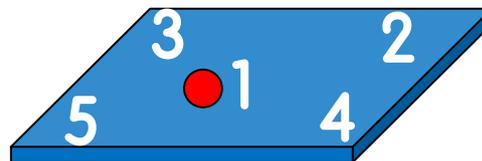
Rouler la noix de coco

Matériel : petits tapis, craie, balle

Description

4-6 enfants par tapis, écrire sur le tapis et à la craie les chiffres de 1 à 5 (de manière aléatoire et éparpillé). Les élèves soulèvent le tapis et collaborent afin de faire rouler la noix de coco (balle) sur les chiffres de 1 à 5 (dans l'ordre).

Variante : plus de chiffres, dessiner un labyrinthe, utiliser un parachute.



Jeu de confort : le riz

Matériel : ballon de baudruche avec du riz

Description

Du riz est inséré dans un ballon de baudruche avant de gonfler. Le ballon sonore circule dans le cercle en fonction des instructions données par l'enseignant/le moniteur.

- Exemples :**
- Secouer le ballon et faire beaucoup de bruit
 - Secouer le ballon seulement deux fois
 - Secouer le ballon très doucement



Le radeau

Matériel : 1 petit tapis pour deux

Description

Deux enfants sont couchés, l'une face à l'autre ou à côté. Ensembles, ils essaient de faire tourner le radeau (tapis) avec les mains ou sur les pieds.

Variante : un ou deux enfants sont debout pour les aider.



La canne à sucre

Matériel : 2 petits tapis

Description

Un élève se couche sur le ventre et tend les bras et les jambes. Il commence à rouler sur les 2 tapis tout en gainant son corps et doit rester droit comme une canne à sucre.

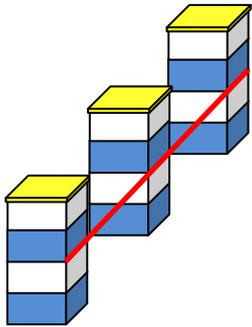
Contrôle de l'exercice : Si l'élève reste bien au centre des tapis, il a parfaitement gainé son corps

Variante : canne à sucre ou mollusque ?

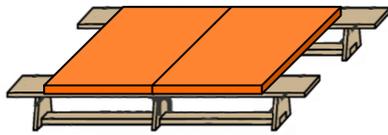
Un élève est allongé sur le dos. L'enseignant décide s'il est une canne à sucre (corps tendu, solide) ou un mollusque (corps relâché). Son camarade contrôle en soulevant les pieds.



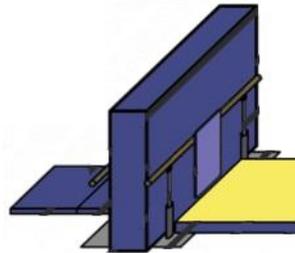
LES PARCOURS



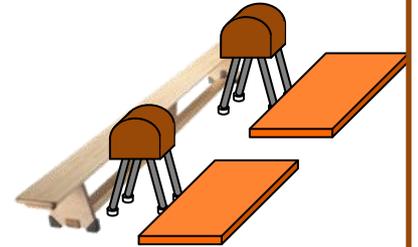
Franchir l'élastique en prenant appuis sur le caisson



Ramper sous les tapis

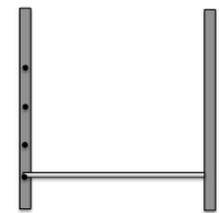
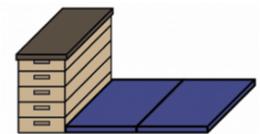
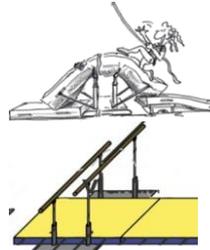
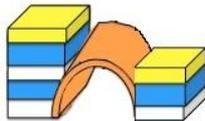
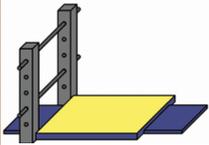


Grimper et franchir le grand tapis

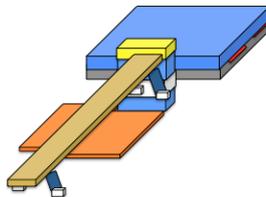


Prendre appuis sur le banc (pied), prendre appuis sur le mouton (bras) pour le franchir

Variante

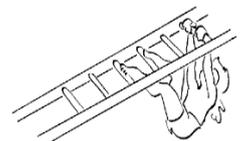


Marcher de gauche à droite sur la barre fixe basse



Grimper sur le caisson à l'aide du banc et sauter en contrebas.

Sécurité : Être vigilant à position de réception + limiter le caisson à 3 éléments.



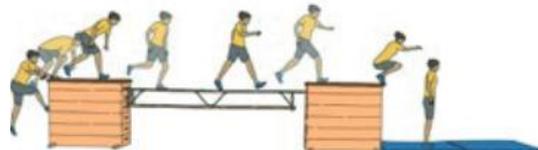
Grimper le cadre suédois incliné jusqu'au 6^{ème} échelon, se suspendre par les bras et se réceptionner sur le gros tapis.

Sécurité : pour éviter les collisions, préciser par où sortir une fois le saut réalisé.

Variante

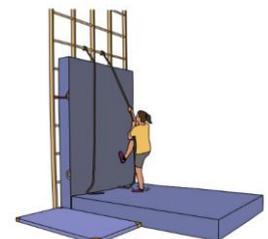


Se déplacer en suspension sous la barre fixe haute

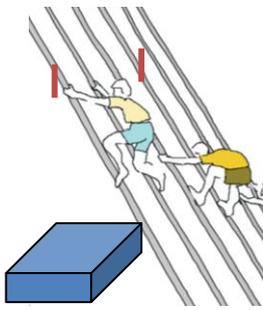


Marcher en équilibre sur le banc installé entre deux caissons.

Sécurité : mettre des tapis de protection sous le pont.



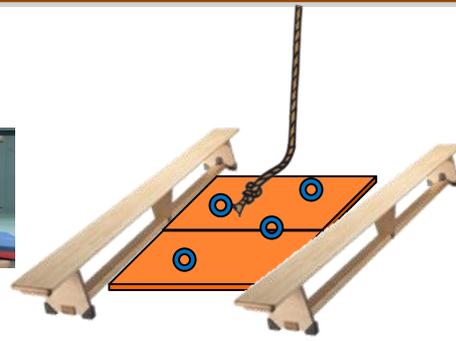
Escalader à l'aide d'une corde le gros tapis fixé au cadre suédois par des sangles ou cordes à sauter



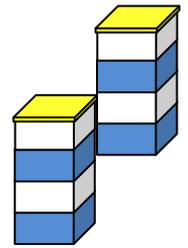
Grimper aux perches inclinées jusqu'au sautoir, se suspendre par les bras et sauter sur le gros tapis.



Passer sous les barres parallèles.



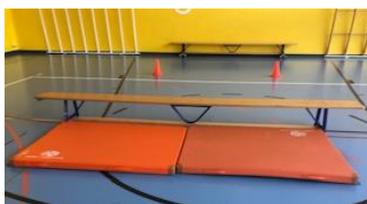
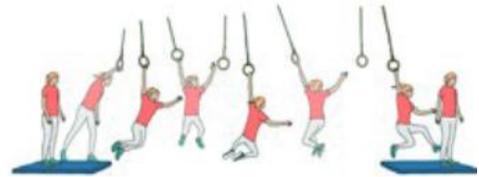
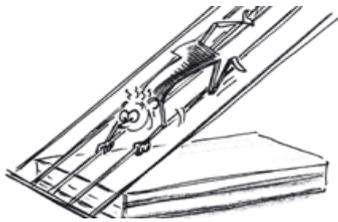
Passer d'un banc à l'autre assis sur le nœud d'une corde et attraper un objet au passage.



S'asseoir sur le caisson posé contre le mur.

Sécurité : préciser par où sortir une fois le saut réalisé.

Variante



Sauter par-dessus le banc avec appui des bras / pieds.

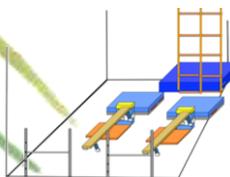


Franchir le chariot de tapis. Varier la hauteur des tapis. Le M. tient le chariot.



Ramper sous l'élastique et sauter par-dessus le caisson (appui mains).

Mode pour les parcours



A **2 parcours en parallèle** : Départ en colonne de deux élèves sur les parcours



B **En circuit** : Départ en solo pour réaliser son chrono.
Exemple: https://www.youtube.com/watch?v=tiPHlkUq_w8&t=50s



C **"Chase tag"** Dans la zone d'obstacles le poursuivant a 20 secondes pour attraper son adversaire. Le joueur A poursuit le joueur B, puis le joueur B poursuit le joueur A. Si le poursuivant réussit à toucher le poursuivi, il fait un point. Dans le cas inverse, c'est le poursuivi qui marque le point.



D **Par petits groupes de 2 à 3 élèves**, un traceur propose un parcours, comprenant 5-6 éléments, à ses camarades.

Sécurité

-  **Utiliser les tapis judicieusement.** S'il y a un chronomètre ou une compétition : la vitesse diminue la qualité d'exécution -> prévoir tapis en suffisance.
-  **Penser les postes** : mélanger franchissement et d'autres aspects tels que l'équilibre, le ramper, la précision, la coopération.
-  **Humilité** : Aborder progressivement les obstacles. Un poste peut être légèrement modifié pour le rendre plus difficile. Par exemple : en augmentant la hauteur.
-  **Tenir compte de la fatigue des élèves au cours de la leçon**