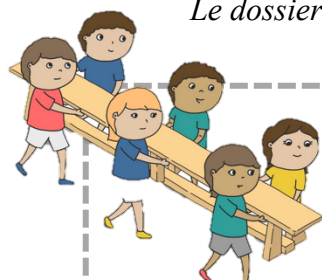


RiBANC**elle** d'activités

Se tenir en équilibre, chercher ou rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et disciplines sportives. Explorons autrement les agrès en salle de gymnastique ... Le dossier propose des jeux variés autour des bancs.



<p>9. J'ai exercé mon équilibre sur...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> une ligne <input type="checkbox"/> un banc <input type="checkbox"/> une poutrelle 	<p>10. J'ai traversé la poutrelle d'un banc...</p> <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en avant <input type="checkbox"/> en arrière <input type="checkbox"/> en avant avec un demi-tour au milieu, puis en arrière 	<p>5. J'ai traversé une poutrelle...</p> <p>E R</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en faisant un tour sur moi-même <input type="checkbox"/> avec un objet sur la tête <input type="checkbox"/> avec un objet sur la tête, en avant puis en arrière
--	--	--

CM22/5.14

Traverser la poutrelle du banc avec un ballon lourd tenu bras tendus au-dessus de la tête...

E
R: en avant
BR: en avant et en arrière
TBR: en avant, demi-tour au milieu, en arrière

CM22/5.18

Maintenir son équilibre sur des installations mobiles.

Réussi
 Entraîné

CM21/6.24

Composer avec des camarades un enchaînement d'équilibre...

E
R: sans déplacement
BR: avec déplacement
TBR: avec déplacement, en manipulant un objet



Conseils de sécurité :

Soulever et transporter le matériel en gardant le dos droit.
 Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.



Variantes : Compliquer les exercices en fermant les yeux ou en introduisant des tâches supplémentaires : foulards, ballons, obstacles sur le banc, traversées avec sac en grain.



Règles du jeu du domino « agrès » :

Source images : <https://www.stv-fsg.ch/>

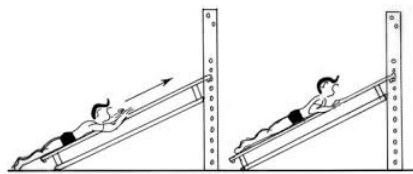
Par groupe, les élèves reçoivent 6 pièces de domino. Chaque fois qu'une pièce est posée, le groupe effectue les deux exercices correspondants aux images. Si aucune pièce ne peut être posée le groupe fait un tour de salle avant de piocher une nouvelle pièce. Quel groupe réussit à poser toutes ses pièces ?



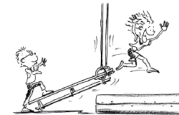
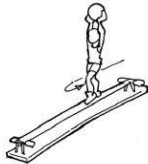
Jeux avec bancs

Quelques idées pour un échauffement avec bancs :

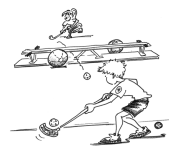
Renforcement :



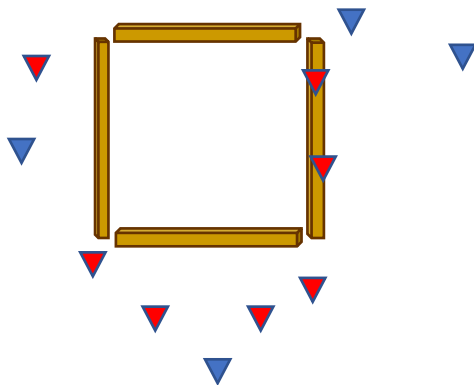
Equilibre / Coordination :



Jeux :



Les poules et les renards(1-2P) :



But du jeu :

Les renards ont un sautoir bleu et essaient d'attraper les poules (rouge).

Si une poule est touchée par un renard, elle prend le sautoir et se transforme en renard.

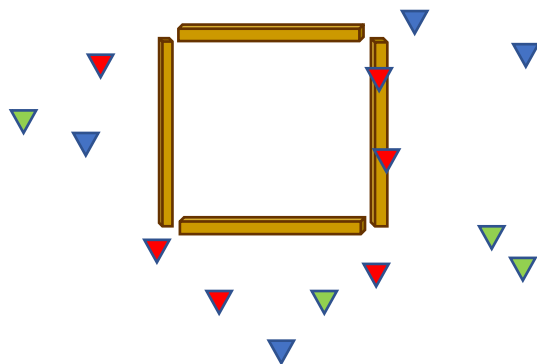
Si une poule est en grand danger, elle peut se reposer 3 secondes sur un perchoir (banc). Pendant ces 3 secondes, elle est intouchable.

Quelle poule réussira à échapper aux renards ?

Matériel :

4 bancs, sautoirs

Les poules, les renards et les vipères (3-6P) :



But du jeu :

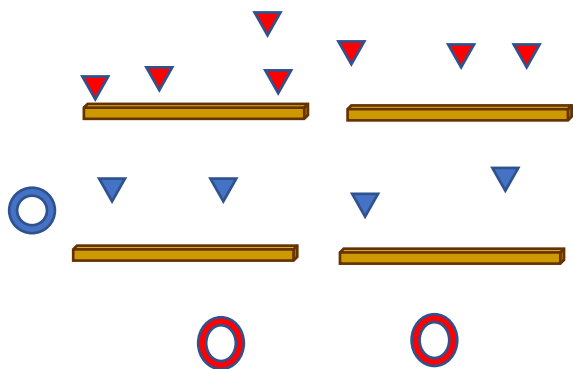
Les poules (sautoir rouge) ne peuvent attraper que les vipères. Mais les poules peuvent se faire attraper par les renards.

Les vipères (sautoir vert) ne peuvent attraper que les renards. Mais les vipères peuvent se faire attraper par les poules.

Les renards (sautoir bleu) ne peuvent attraper que les poules. Mais les renards peuvent se faire attraper par les vipères.

Si un animal est en danger, il peut se reposer 3 secondes sur un banc et il est intouchable.



Le mur chinois (1-6P):**But du jeu :**

Les pirates (rouge) prennent un trésor (sautoir) et essaient de traverser la muraille sans se faire toucher par un garde (bleu).

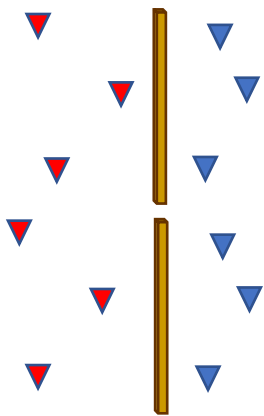
Si le pirate se fait toucher, il doit donner son trésor au garde, qui le met dans son coffre, et doit retourner chercher un nouveau trésor.

S'il réussit à passer le mur, il peut mettre son trésor dans le coffre.

Combien de trésors auront été transportés par les rouges en 5 minutes ?

Matériel :

4 bancs, sautoirs, 3 cerceaux

Foot-tennis : (4-6P):**But du jeu : 2 contre 2 ou 3 contre 3**

Les rouges essaient de se faire des passes avec le pied (maximum 3) avant de renvoyer le ballon de l'autre côté du banc.

Si l'équipe des bleus n'arrive pas à réceptionner le ballon, les rouges marquent le point.

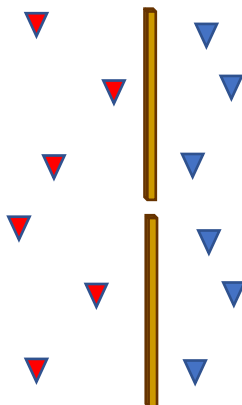
Le rebond entre 2 joueurs est accepté.

L'engagement se fait après un seul rebond.

Changer souvent de partenaires.

Matériel :

4 bancs, sautoirs, différents ballons (ballon de plage -> plus facile)

Balle par-dessus le banc : (4-6P):**But du jeu : 2 contre 2 ou 3 contre 3**

Les rouges essaient de se faire des passes avec la main (maximum 3) avant de renvoyer le ballon de l'autre côté du banc.

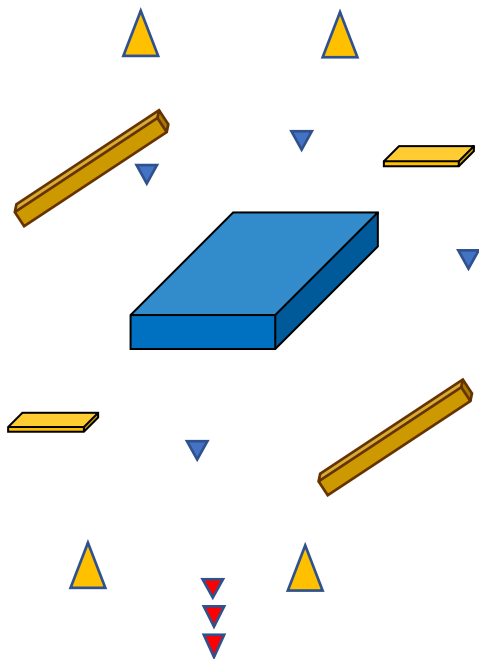
Si la balle touche le sol dans le camp adverse, l'équipe marque le point.

Changer souvent de partenaires.

Matériel :

4 bancs, sautoirs, ballons de volley

Casino : (3-6P):



But du jeu :

Comptabiliser le plus de points pour son équipe.
Equipe Rouge : se tient en colonne au départ
Equipe Bleue : répartie dans le casino avec 2-3 balles mousses.

Un rouge part et franchit le plus d'obstacles. A chaque saut, **il marque 1 point et double sa mise s'il franchit le gros tapis**. Il peut sortir du jeu quand il veut et lève le bras. Ce signe donne le signal au 2^{ème} rouge pour entrer dans le jeu.

Les bleus se font des passes avec les balles afin de toucher le rouge qui court. Si les bleus arrivent à le toucher, le rouge perd tous ses points.

Le croupier (le maître ou un élève) additionne tous les points.

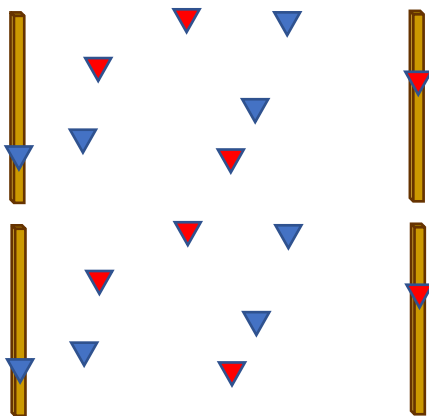
Inverser les équipes.

Quelle équipe fera sauter le casino ?

Matériel :

2 bancs, sautoirs, 2 petits tapis, gros tapis 4 cônes

L'homme panier : (4-6P):



But du jeu : 5 contre 5 sur demi-terrain

Chaque équipe place son roi sur un banc. Le roi peut se déplacer sur le banc.

Les rouges se font des passes avec les mains, **minimum 3**, avant de lancer le ballon à son roi. Si ce dernier rattrappe la balle, les rouges marquent un point. Le roi échange sa place avec le copain qui lui a fait la passe.

Les bleus engagent à côté du banc, ils se font des passes et essaient de lancer la balle à leur roi.

Quel score aura chaque équipe après 5 minutes ?

Matériel :

4 bancs, sautoirs, ballons de volley ou handball

