

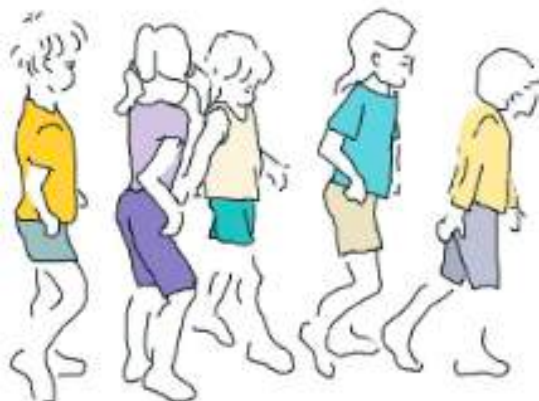
Eviter l'ennui dans les files d'attente

Comment occuper au mieux tous les élèves dans une salle qui comporte six paires d'anneaux ?

La demi-salle restante étant souvent trop petite pour organiser un jeu nous vous proposons des activités à effectuer directement dans la colonne.

Comment faire dans une salle de rythmique pour aider les enfants à réaliser un exercice en sécurité aux caissons pendant que les autres s'occupent seuls ?

Les exercices devant être suffisamment clairs, nous vous proposons des fiches exercice à réaliser seul ou à deux .



1-2P

2. J'ai découvert et expérimenté le matériel suivant...

- foulards
- cordes
- ballons
- petits sacs
- rubans

3P

11. Je me suis balancé-e aux anneaux avec...

E R

- les jambes fléchies
- les bras et les jambes fléchis
- les bras fléchis et les jambes tendues

4P

12. J'ai sauté haut...

E R

- pour toucher un objet suspendu (aux anneaux)
- en prenant l'élan sur un pied
- en prenant l'élan sur un pied et en franchissant un élastique

5P

CM23/5.11

Se balancer aux anneaux en respectant le rythme des 2 pas.

Réussi
Entraîné

6P

CM23/6.18

Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...

E
R: avec arrêt sur le caisson
BR: sans arrêt sur le caisson
TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments

SOURCES :

- Fiches didactiques EPS
- GYMtech 3/2008, Fédération suisse degymnastique
- Jeu des 7 familles "Je bouge, tu bouges..." – SEPS
- Kidz Box
- <http://www.youplabouge.ch/jeu-youpla-bouge-en-famille>

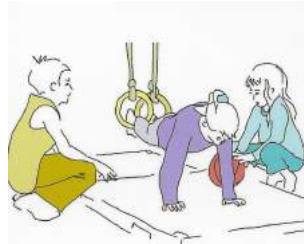


Salle de gymnastique

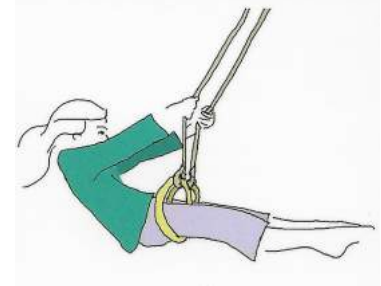
Anneaux : hauteur des genoux



- A l'arrêt, garder l'équilibre en sortant une jambe.
- Debout dans les anneaux, se balancer.

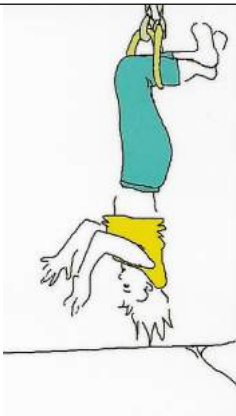


L'élève en appui doit bien gagner le corps pendant que ses copains roulent le ballon. Idem, mais l'élève en appui avance tout en maintenant son gainage.



La balançoire :
Pousser son bassin en avant et tirer les épaules en arrière

Anneaux : hauteur des épaules



Se suspendre par les jarrets



Position renversée :
1/ accrocher les pieds aux cordes
2/ bien gagner le corps et adopter la position du « i »

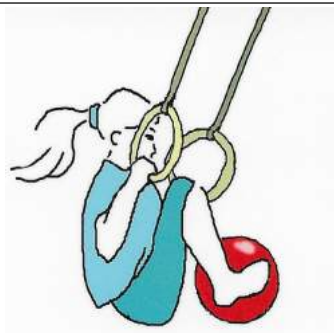


Effectuer une rotation en arrière en restant bien groupé

Anneaux : hauteur suspension



Suspension bras fléchis.
Gagner son corps



Se balancer les bras fléchis en transportant un objet



Effectuer 2 pas à chaque balancé
Avoir le corps droit au point mort

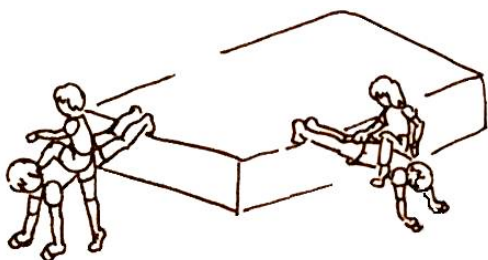
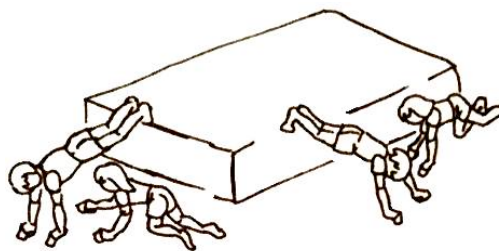


Salle de rythmique : Gros tapis

Le Tunnel



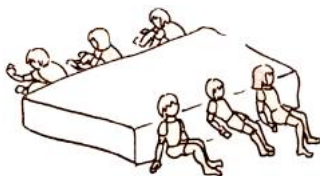
La moitié des gymnastes se met en appui facial les pieds sur le gros tapis, l'autre moitié leur passe dessous.



Saut d'obstacles



Comme l'exercice du tunnel, mais en passant par-dessus les camarades

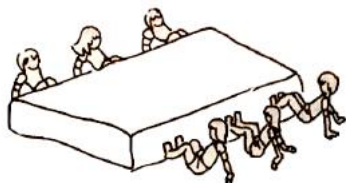


A vos marques, prêts, poussez !



Quelle équipe pousse le tapis le plus loin ?

- En position assise, le dos au tapis, pousser avec les pieds
- En position assise face au tapis, pousser avec les pieds



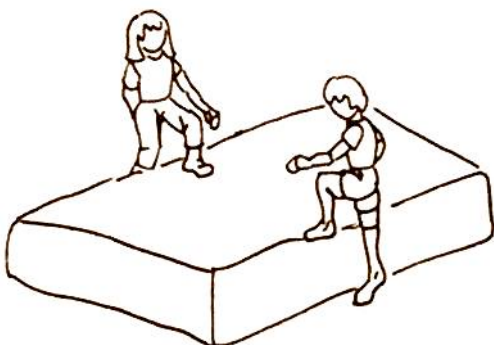
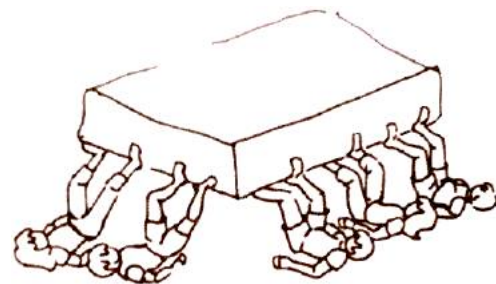
Oh hisse !



Les enfants sont répartis autour du tapis. Ils se glissent sous le tapis et le soulèvent avec les pieds.

Variante : faire faire un tour au tapis

Sécurité : garder les bras vers le tapis afin de le réceptionner en cas de chute.



Skipping



ou

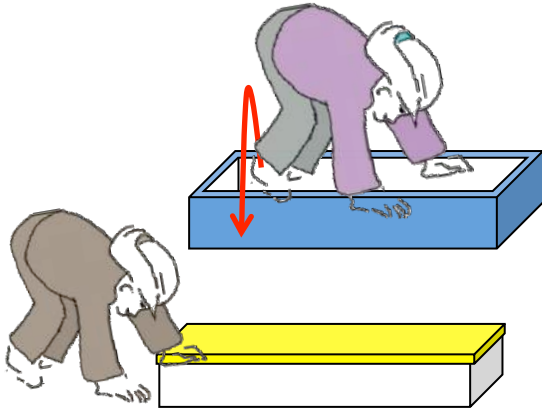


Les enfants sont répartis autour du gros tapis et courent sur place en mettant un pied après l'autre sur le tapis.

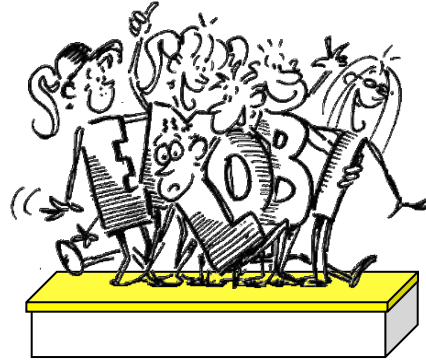
Variante : L'enseignant-e appelle 2 élèves qui traversent le tapis pour échanger de place.

Salle de rythmique : Caisson

1 ELEMENT

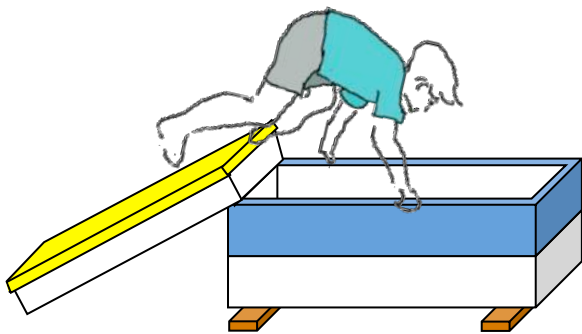


- En appuis sur le bord du caisson, sauter dedans et dehors.
- Traverser le caisson de différents manières : à 4 pattes en équilibre sur les bords, debout, ...
- A l'aide d'un copain, marcher sur le bord du caisson.

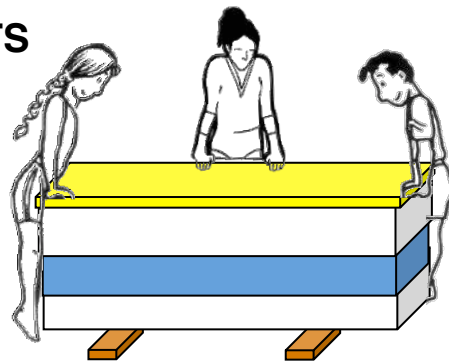


- Il y a-t-il la place pour tous ?
- Les enfants arrivent-ils à rester en équilibre sur un pied ?

3 ELEMENTS

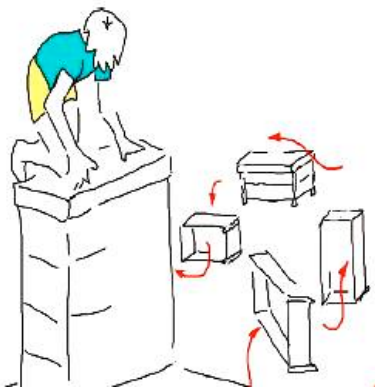


Monter par le couvercle du caisson et marcher à 4 pattes.

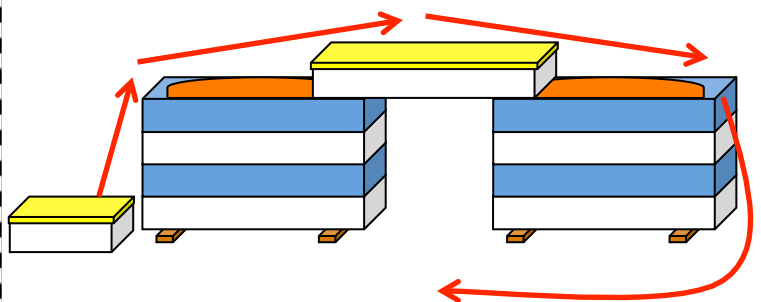


Grimper sur le caisson et se tenir en appuis.
Combien d'enfants peuvent le faire en même temps ?

5 ELEMENTS



Franchir le caisson et passer dans les tunnels.
Sécurité : poser des tapis près du caisson.

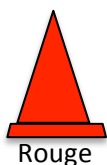
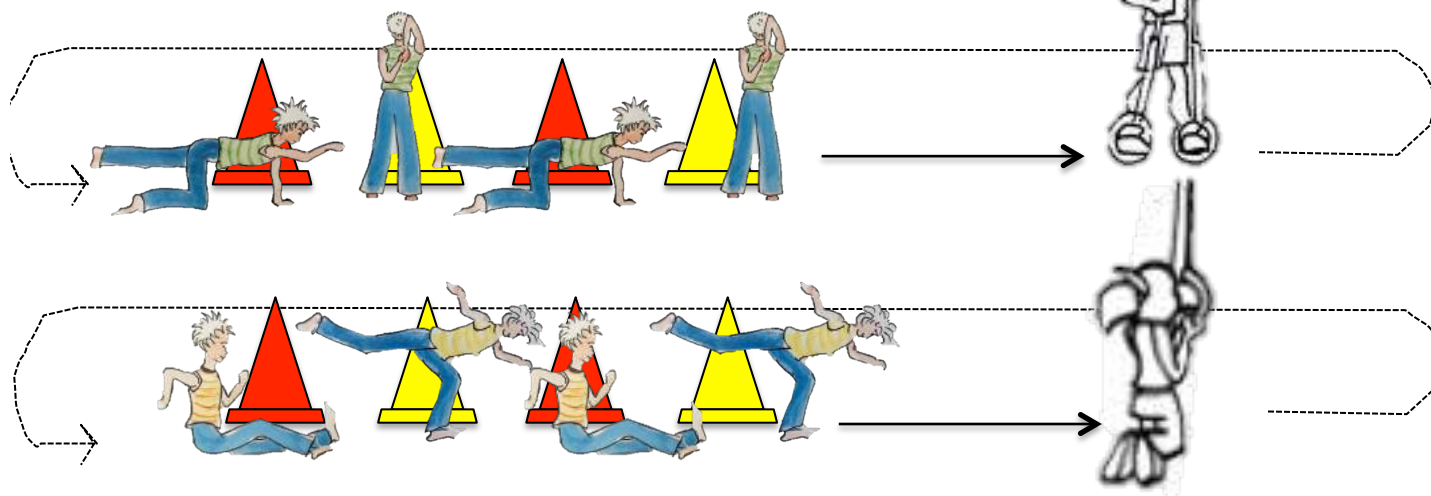


Grimper sur les caissons.

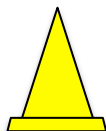
Variante : chercher les sautoirs à l'intérieur du caisson.
Sécurité : poser des tapis près et à l'intérieur des caissons.

Activités pour que les élèves patientent de manière autonome

Salle gymnastique



Etre actif :
Gainage - équilibre



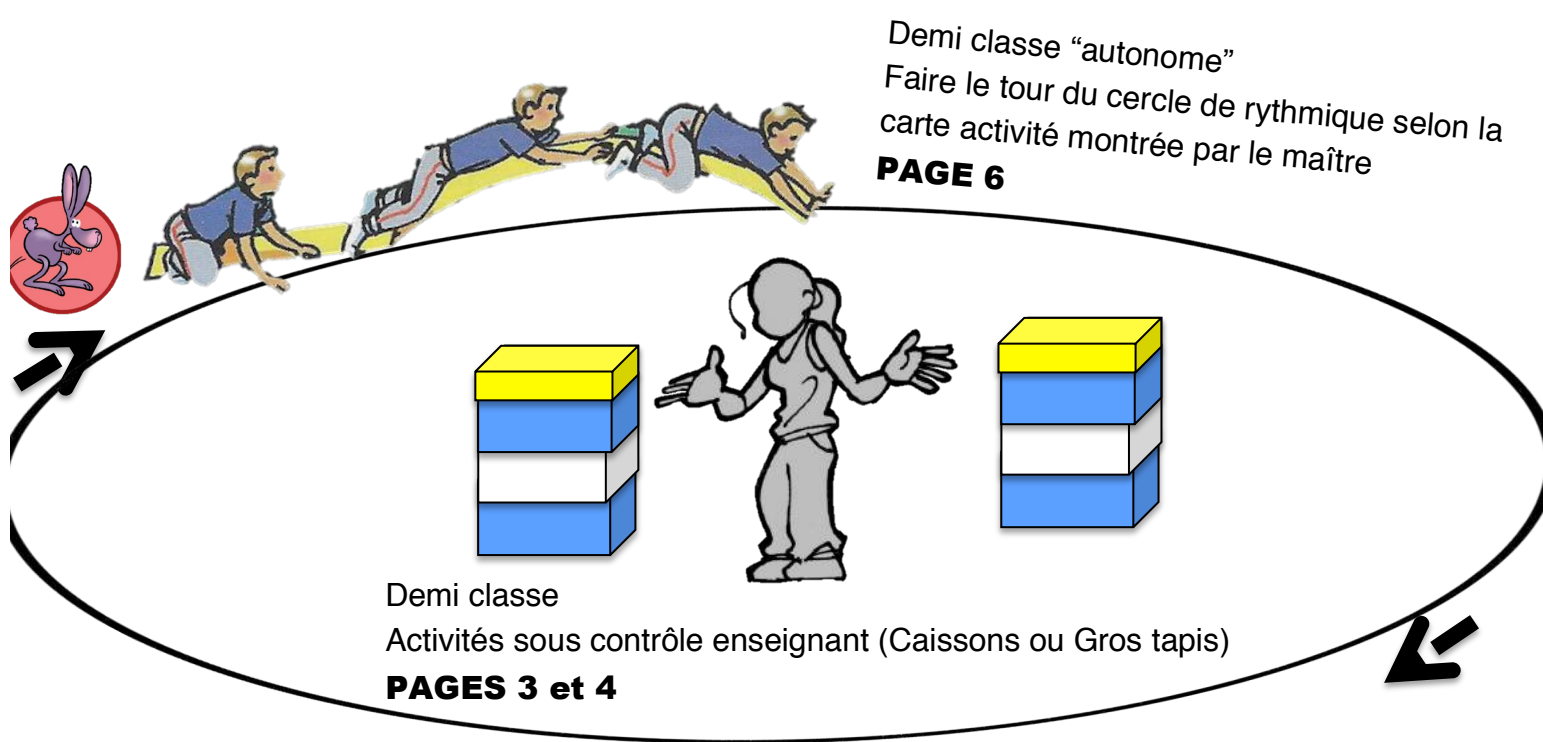
Respirer et se relâcher

Activités sous contrôle enseignant
aux anneaux.

PAGE 2

PAGE 7

Salle de rythmique



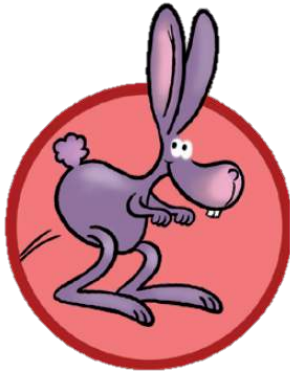
Demi classe "autonome"
Faire le tour du cercle de rythmique selon la
carte activité montrée par le maître

PAGE 6

Demi classe

Activités sous contrôle enseignant (Caissons ou Gros tapis)

PAGES 3 et 4



Sans matériel



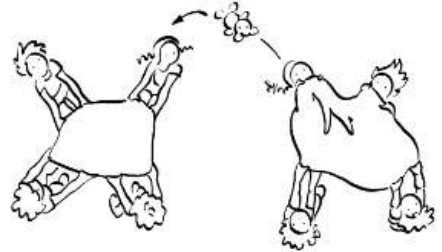
Cerceaux



Anneaux
Cannes suédoises



Rubans
Foulards



Assiettes démarcation
Petites balles
Draps

L'avion



Bras écartés: se tenir sur la jambe gauche, lever la jambe droite en arrière, tenir 10 secondes.

- Changer de jambe.

La brouette



Dos face au sol, en s'appuyant sur les coudes et les talons: maintenir le **corps droit** pendant 5 à 10 secondes.

- Plus facile: corps à 45°, talons au sol et coudes sur la table.

Le skieur



Se mettre en position de recherche de vitesse (le schuss), tenir 10 à 20 secondes, puis décontracter les jambes.

- Plus difficile: avec le dos appuyé contre le mur (la chaise).

Le kayak



Assis sur la chaise ou sur le sol: rouler alternativement d'une fesse sur l'autre en gardant le torse droit.

Le chat



A quatre pattes: faire le gros dos en expirant, puis relâcher le dos en inspirant.

- Idem, debout jambes écartées, mains appuyées sur le placet de la chaise.

La pieuvre



- Croiser les bras devant soi puis les lever pour les amener derrière la tête.
- Croiser les bras dans le dos.
- Plus difficile: joindre les mains derrière le dos, un bras par-dessus l'épaule, l'autre par-dessous.