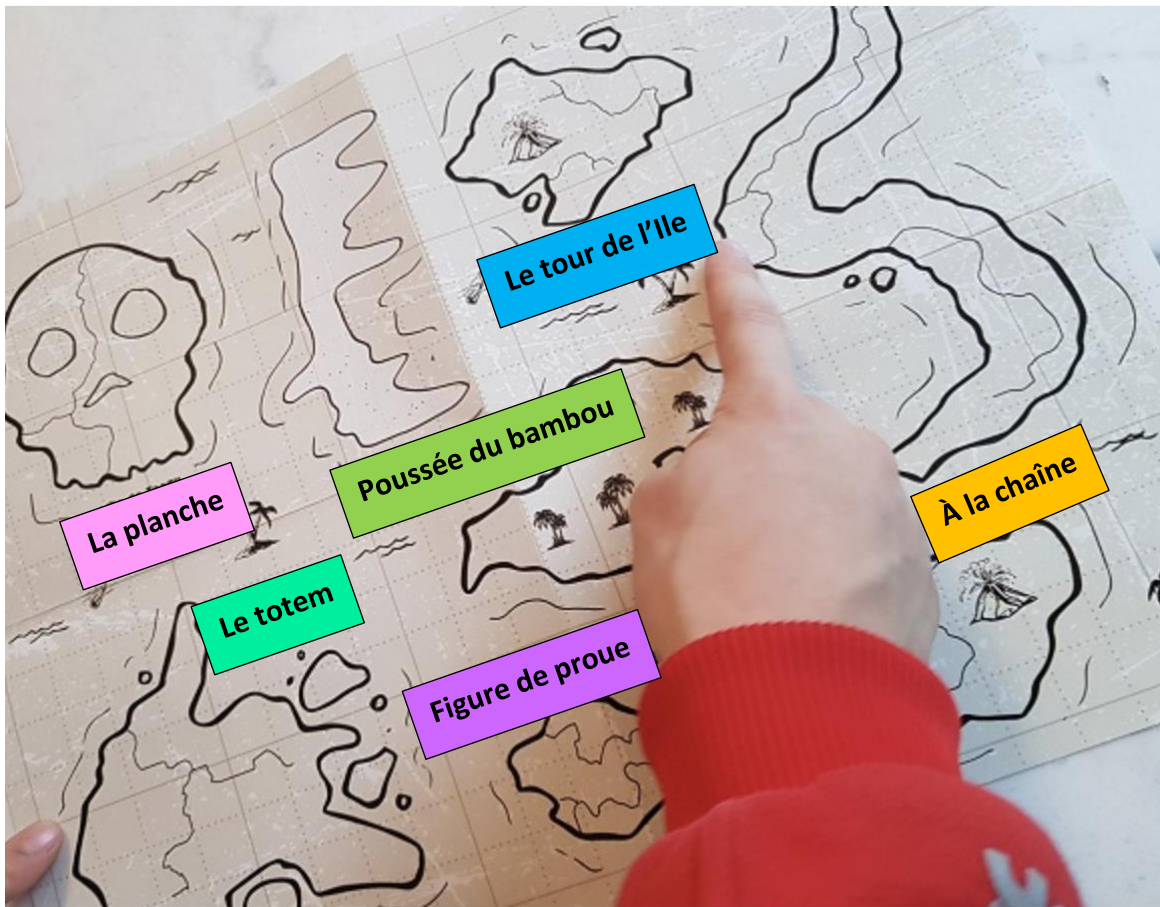






6 défis en équipe force & coopération



Par équipes, les élèves tentent d'obtenir le plus de points possibles en réalisant des épreuves de force et en faisant des jeux de coopération. 2 équipes : Rouge et Jaune réalisent les défis. Les élèves sont en équipes de 4 à 6 et se divisent en 2 sous-groupes pour se répartir sur les emplacements « agrès » et « coopération ». Tous les membres d'une équipe effectueront les deux exercices. L'épreuve est au temps. Lorsque le chronomètre s'arrête, une rocade est faite entre les 2 sous-groupes.

Exemple avec 

Le Totem	
 Equipe rouge 1 – Equipe rouge 2	 Equipe jaune 1 – Equipe jaune 2
 Equipe jaune 1 – Equipe jaune 2	 Equipe rouge 1 – Equipe rouge 2

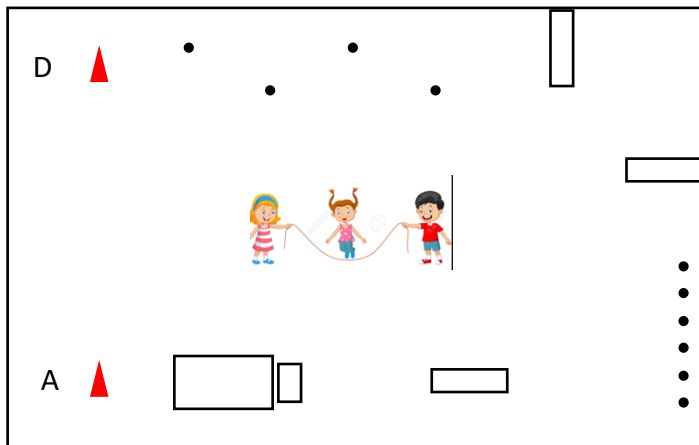
Exemple avec  

Le Totem	Travail à la chaîne	Le Totem	Travail à la chaîne
Equipe rouge 1	Equipe rouge 2	Equipe jaune 1	Equipe jaune 2
Equipe jaune 1	Equipe jaune 2	Equipe rouge 1	Equipe rouge 2

Défis corde de traction

Mise en train

Tous les membres de la première équipe doivent porter une grosse corde sur l'épaule et effectuer un parcours sans lâcher la corde.



Exemple de parcours à faire avec la grosse corde :

- 1/ slalom entre les piquets
- 2/ passer sous /sur le banc
- 3/ slalomer entre les perches
- 4/ ramper sous le banc
- 5/ grimper sur un caisson et sauter sur un tapis de chute
-

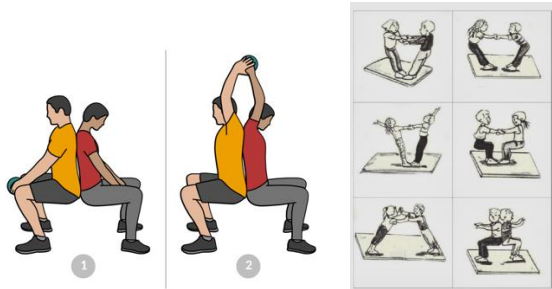
La 2^{ème} équipe doit effectuer le plus de sauts avec une grande corde (groupe de 3-4 E.) ou faire le plus de sauts avec une corde /un cerceau selon le niveau des élèves. Ou faire du hula hoop.





Le Totem

Épreuve : réaliser la figure Totem à 2



D'autres images d'acrobaties à deux statiques :

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/03/Acrobatie_L1_Premieres_figures_2.pdf

Épreuve : Figures à 3 - Porter le Totem

A et **B** saisissent les avant-bras de **C** avec la prise opposée. **C** contracte ses bras et soulève les jambes, de manière à être porté par **A** et **B**. Former des groupes de trois en fonction de la taille et du poids.



Matériel : Cannes suédoises, balles, cordes à sauter.



Épreuve : Transporter un objet d'un point à un autre sans le faire tomber.



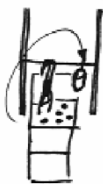
Travail à la chaîne

Matériel : Reck, objets à transporter, puzzle Koh Lanta



Epreuve : l'équipe doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reck, sans le faire tomber. **A** commence en suspension, et passe l'objet à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis, **A** se déplace et se suspend à nouveau à côté de **B** et ainsi de suite jusqu'au bout du reck. 1 objet transporté = 1 pièce de puzzle gagnée

Remarque : Placer les recks de manière à ce que les pieds ne touchent pas le sol en suspension, mais que la barre puisse être saisie en sautant.



Variante : la récolte des noix de coco
En suspension par les jarrets, tête en bas, se passer l'objet de main à main (pièce de puzzle) ou remonter la pièce depuis le sol pour la gagner

Matériel : éléments de caisson.



Épreuve : Durant le temps de l'épreuve du travail à la chaîne, la 2ème équipe doit faire le plus de fois possible en estafette un parcours (dessus, dessous) jusqu'à ce que le puzzle soit reconstitué.



Le Tour de l'île

Matériel : Mouton, petits tapis,



Epreuve : Chaque membre de l'équipe doit faire un tour complet de l'île (le mouton).

Variante 1 : faire le tour à plat ventre en gainant bien le corps.

Variante 2 : tenir 30 secondes accroché au mouton

! mettre 2 petits tapis sous le mouton !



Variante 1



Variante 2

Dès que tous les membres de l'équipe ont passé l'épreuve choisie, essayer de se mettre tous debout sur le mouton et tenir 5 secondes.



Matériel : 12 -24 cerceaux, cônes

Epreuve :



La 2^{ème} équipe se place en ligne et chacun se tient la main.

Le but est de faire avancer des cerceaux sans se lâcher la main.

Dès que tous les cerceaux ont franchi la ligne d'arrivée, l'équipe construit le plus de planètes possibles.



Poussée du bambou

Matériel : Barres parallèles, 4-6 cannes suédoises, petits tapis, couvercle de caisson, 2 cônes

4-6P : **Epreuve** : En appui sur les bras, chaque membre de l'équipe doit pousser son bambou (canne suédoise) avec son ventre jusque de l'autre côté de la rivière. Dès que tous les bambous ont traversé la rivière, mettre les cannes sous une pirogue (couvercle de caisson) et faire avancer le bateau d'un cône à l'autre.



Variantes :
4-6P :



1-3P :



Matériel : Différents types de ballons, cônes.

Epreuve : Durant le temps de l'épreuve des bambous, la 2^{ème} équipe doit transporter le plus possible de ballons soit par 2 ou en s'y mettant tous. **! Si une balle tombe, recommencer !.**

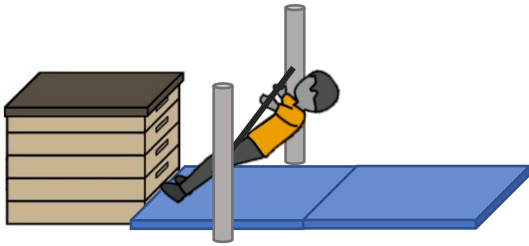
Prolongement : avec toutes les munitions, viser 3 cibles (cônes) sur un caisson.





Montée de la planche

Matériel : recks ou anneaux, tapis, caisson



Epreuve : **A** maintient la position aux recks pendant 10 secondes. A chaque bloc de 10 secondes, il monte les pieds sur l'échelon suivant du caisson. Dès que **A** lâche la prise, **B** prend sa place et **A** récupère autant de sautoirs (ou cordes, coussinets, ...) que d'échelons franchis.

Prolongement : Lancer les objets gagnés dans une caisse.

Position : bras fléchis, menton plus haut que la barre, pieds sur le premier élément du caisson.

Matériel : cannes suédoises.



Epreuve : Former un cercle et placer les cannes verticalement devant soi. Au signal, tous les joueurs lâchent leur bâton en même temps et tentent de stabiliser le bâton du voisin avant qu'il ne tombe.

Le groupe peut-il faire un tour complet sans qu'aucun bâton ne tombe ?

Variantes :

- Tenir le bâton qu'avec un doigt.
- Pas le droit de parler.
- Au signal: «Hip» = se déplacer à gauche
«Hop» = se déplacer à droite
«HipHop» = un tour sur soi-même



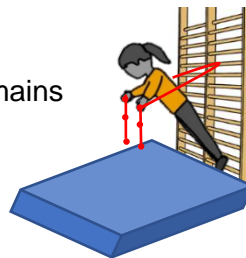
Figure de proue

Réaliser la figure de proue SEUL

Matériel : Cordes avec nœuds, gros tapis, espaliers

Epreuve : **A** se positionne dos à l'espalier et tient une corde (bien gainer). Chaque 10 secondes il glisse les mains sur la corde jusqu'au nœud suivant. Dès que **A** lâche la prise, **B** prend sa place et recommence dès le débout.

A la fin, faire la somme des points : chaque nœud vaut un point.



Réaliser la figure de proue EN EQUIPE

Matériel : longue corde, gros tapis, espaliers, assiettes (bouteilles)

Epreuve : Un élève est dos aux espaliers et appuie sa poitrine à une corde. Son but est de récupérer de la mer (tapis) une assiette. Pour y parvenir, ses coéquipiers qui tiennent les bouts de la corde lui donnent du mou afin qu'il puisse se baisser délicatement.

Il est interdit de toucher la mer ! Dès qu'une assiette est récupérée, l'empiler dans le poteau.

Changer régulièrement les rôles.

Variante :

- Placer une bouteille sur le tapis. Recommencer si elle tombe.
- Construire une tour avec d'autres objets récupérés (assiettes, balles, ...)



Matériel : cônes, ballons et caisse.



Epreuve :

Se passer les ballons à l'aide de cônes pour venir les déposer dans la caisse située à l'opposé de la salle. Le joueur avec le ballon dans son cône n'est pas autorisé à se déplacer.

Variante :

Les joueurs sont plus espacés et ne peuvent pas se déplacer même si leur cône est vide.



L'épreuve des poteaux

Retour au calme



But :

La classe entière doit réussir l'épreuve.

Epreuve :

Définir la position d'équilibre à maintenir en certain temps. Exemples de positions :

- En équilibre sur une jambe (flamant rose)
- Les yeux fermés
- Position d'équilibre à deux
- Une main et pied au sol
- ...

La classe choisit ensemble la position ainsi que le temps imparti.



Variante :

Varié la difficulté des épreuves selon les capacités de chacun. Par exemple, moitié des élèves effectuent la figure du « flamant rose » et l'autre moitié celle de l'« avion ».

Epreuve I

Destins liés



**Des hauts et des bas : de la
coordination pour toujours rebondir,
de la coopération pour bien réussir.**

Epreuve 2
On ne lâche rien



**La force de un et
le rythme de tous.**

Epreuve 3
Les poteaux



**Pondérez votre choix de classe
et faites preuve d'équilibre et
concentration.**

