

# Forêt d'engins

Concevoir un entraînement diversifié assorti de formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires.

3P

5. J'ai roulé en avant...



- E
- R en posant correctement les mains
- R en rentrant la tête
- R en me relevant sans l'aide des mains

4P

8. J'ai tourné en arrière...



- E R
- entre les anneaux
- entre les perches obliques
- dans 3 situations différentes



L'album Virgil en forêt

<https://virgilenforet.bandcamp.com/album/en-for-t-2013>

Paroles :

[http://www.virgilenforet.ch/wp-content/uploads/Paroles\\_site.pdf](http://www.virgilenforet.ch/wp-content/uploads/Paroles_site.pdf)



**Hey ya : la danse des 4 éléments** (feu, terre, eau, vent)

Objectif : Identifier le vocabulaire rattacher aux 4 éléments /

Description : Les enfants miment les 4 éléments

- Couplet feu : marcher en rythme dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Refrain feu : danse du feu en imitant les flammes avec ses bras.
- Couplet terre : marcher en rythme dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Refrain terre : danse de la terre en frappant au sol avec une jambe.
- Couplet eau : marcher en rythme dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Refrain eau : danse de l'eau en imitant la pluie qui tombe avec ses doigts.
- Couplet vent : marcher en rythme dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Refrain vent : danse du vent en luttant contre les rafales.



**La danse des lutins**

Objectif : Connaître le schéma corporel en mouvement

Description : Les enfants dansent avec les parties de corps qui sont nommées dans la chanson

« Nous sommes des p'tits lutins, et nous aimons danser, en bougeant nos deux pieds » (Marchez sur le tempo de la chanson en cercle.) « Trim-ti-ta trim-ti-ti-ta, Trim-ti-ta trim-ti-ti-ta » (Dansez et/ou bougez la partie du corps citée.) « Comme ça » (Sautez et écartez les jambes. Sautez une deuxième fois à pieds joints.)



**Mon arbre**

Objectif : Retour au calme et intégrer les aventures vécues.

Description : Chaque enfant va dire au revoir à son arbre.

## Vidéo Delay

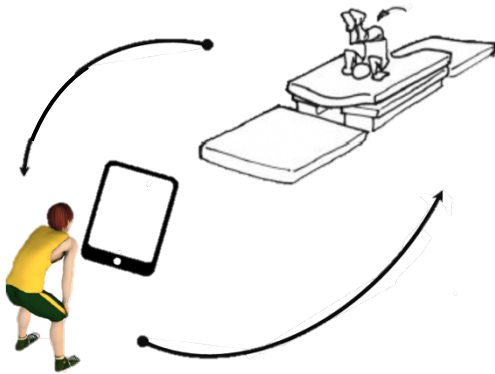


### INSTALLATION

- Télécharger au préalable l'application sur une tablette.
- Positionner la tablette afin de voir l'ensemble de l'atelier.
- Le trépied est conseillé sinon utiliser un bloc en bois + caisson
- Faites passer un élève test afin de trouver le réglage du différé adéquat.

### EXEMPLE D'UTILISATION

Sur un poste roulade les élèves réalisent l'activité. Lorsque l'élève a terminé sa roulade, il se dirige derrière la tablette afin de visualiser son passage et déterminer si les critères sont respectés puis retourne effectuer l'exercice. Temps différé de 20sec



### Critères d'observation

- L'élève reste en boule durant la culbute.
- Mains posées sur les caissons de chaque côté de la tête.
- L'élève se réceptionne en douceur sur les pieds.



## Appareil photo pour acrosport

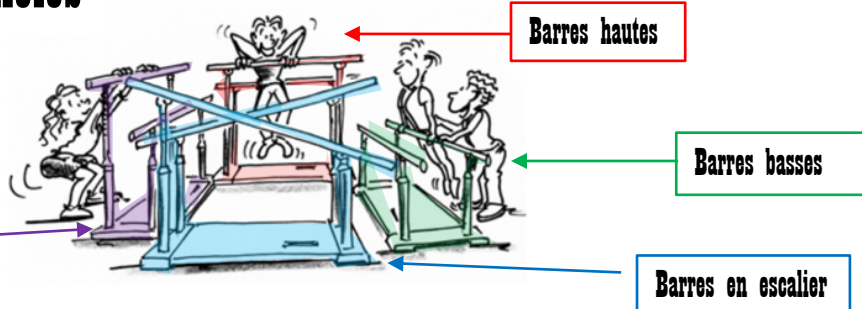


Créer l'alphabet puis coopérer pour écrire les mots.

Consigne de sécurité si le poste est en autonomie : les lettres sont réalisées allongées sur le sol (pas de porteur, voltigeur)



# Barres parallèles



Barres asymétriques

Barres hautes

Barres basses

Barres en escalier

## ORGANISATION



• *En exercice de renforcement à l'échauffement* : Au signal : perchez-vous ! Installer les barres parallèles + petits tapis. A l'arrêt de la musique, les élèves effectuent la tâche énoncée par l'enseignant (se suspendre, se tenir en appui, se mettre à quatre pattes sans contact avec le sol).

• *Comme poste dans un jardin d'agrès pour entraîner le tourner*

Poste 1 : Plan incliné (Reuther + tapis). De la position accroupie, tourne en arrière sur le plan incliné.

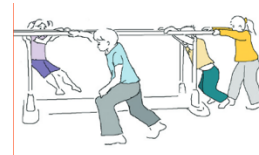
Poste 2 : Anneaux à hauteur d'épaules + tapis. Tourner en arrière en restant en boule.

Poste 3 : Barre fixe + tapis. De la position suspendue par les jarrets sous la barre fixe, effectuer une rotation en arrière.

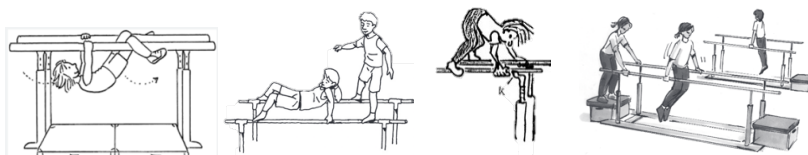
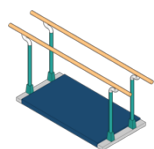
Poste 4 : Barres asymétriques contre espalier + tapis de 16cm. Monter les échelons puis tourne en arrière autour de la barre basse.

## SECURITE

- Déplacer un engin lourd : chaque élève se positionne-t-il judicieusement = pieds éloignés des socles + poussée (ou traction) efficace ?
- Adapter la hauteur des barres aux capacités des élèves !



Renforcer : barres position basse



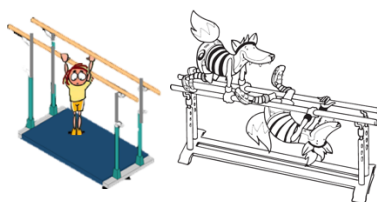
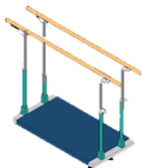
Le paresseux : se suspendre avec les mains et les pieds et traverser une barre.

L'araignée : avec le ventre en haut, traverser à quatre pattes.

Le singe : traverser les barres parallèles à quatre pattes

Le perroquet : se tenir en appui et avancer entre les barres

Renforcer : barres position haute



Le singe : barres placées à hauteur de saut : se déplacer uniquement en suspension, en avant, en arrière.

L'araignée : traverser à 4 pattes sur ou sous les barres

Tourner

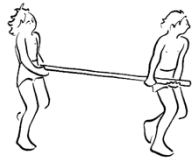


Monter les échelons (espaliers) puis tourner en arrière autour de la barre basse. Allongé sur le tapis rouler en arrière en tenant l'extrémité des barres (prise marteau) pour se réceptionner debout sur le tapis.

Se tirer à la barre supérieure avec aide / pousser sur la barre inférieure d'une jambe dans la position d'appui.

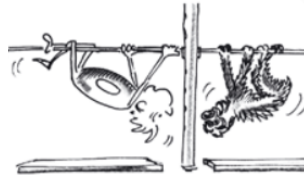
AIDER ET ASSURER : aide depuis le côté avec prise opposée sur haut du bras

# Barre fixe

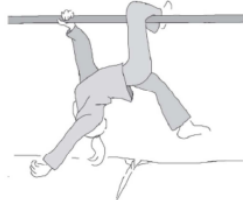


**INSTALLATION :** Porter les barres en les saisissant par leurs extrémités  
Des groupes de 4-6 enfants installent une barre fixe puis s'y exercent ensemble. Apporter du rythme, aussi dans l'alternance entre aide et exécution.

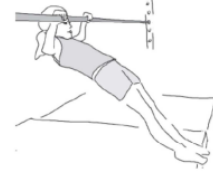
## Renforcer



Se suspendre comme un paresseux



Inventer des positions tête en bas



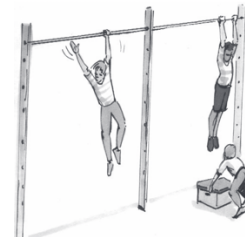
Traction en gardant le corps droit comme une planche



Se tenir en suspension et se passer un objet

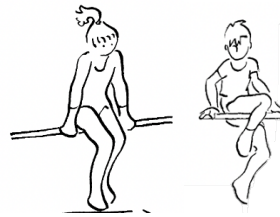
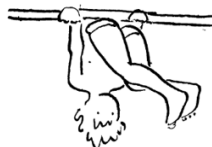


Tenir une balle entre les jambes à l'appui



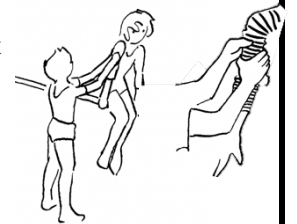
Avancer en suspension le long de la barre

## Barre à hauteur de ventre

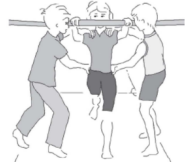


Tourner en avant et freiner la descente pour se réceptionner sans bruit  
Tourner doucement en arrière depuis la suspension par les jarrets  
De la position assise, tourner en arrière.

AIDER : Prise des deux mains par le bras



## Barre à hauteur de poitrine



S'établir à l'appui en s'élançant par-dessous la barre  
AIDER ET ASSURER : Une main sur l'épaule, l'autre sur la cuisse.



Le "cochon pendu": crocher les mains et les jambes, se balancer



# POWER TO WIN

Ressource :

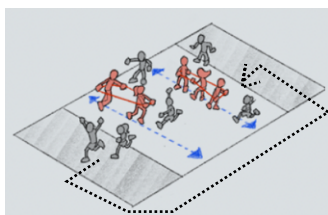
<https://tool.jeunesseetsport.ch/modules/627e4fd1b2ac8707e711488c?lang=fr>

& Thème du mois 12/2022 « agiles, vifs, robustes » : <https://www.mobilesport.ch/aktuell/theme-du-mois-12-2022-agiles-vifs-et-robustes/>



½ salle : élèves découvrent les postes aux agrès (barres parallèles, barre fixe) avec aide de l'enseignant & ½ salle : jeu de poursuite

## Traversée



Rouge = crabes  
(déplacements latéraux sur lignes)

Bleu = araignées  
Zones grisées = Zones de sécurité à rejoindre

**Matériel** : élastiques + cônes ou assiettes de démarcation pour matérialiser zones de jeu

**Comment ?** L'enseignant désigne deux crabes qui se placent à l'intérieur de l'élastique. Les araignées de mer attendent sur la ligne de fond et ont comme objectif de rejoindre la zone opposée sans se faire toucher.

**Attention** : revenir par l'extérieur du terrain pour retenter une traversée et ainsi éviter les collisions

Les araignées peuvent se déplacer dans toutes les directions. Les crabes se déplacent uniquement latéralement, comme s'ils suivaient une ligne. Les araignées peuvent les contourner, ramper sous l'élastique ou encore sauter par-dessus en fonction de leur hauteur.

Une araignée touchée rejoint les crabes pour former un trio. Dès qu'une quatrième arrive en jeu, les groupes se séparent pour former deux duos. Le nouveau groupe choisit une autre ligne de déplacement.

**Attention** : Si l'élastique est touché, l'araignée devient crabe.

## La montagne



**Matériel** : Marquage pour le terrain

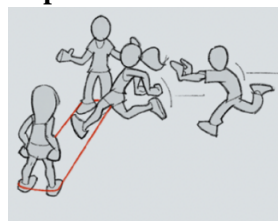
**Comment ?** Les enfants forment un cercle. Chacun hérite d'une montagne ambulante en la personne du camarade placé à sa droite.

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en courant. Au signal, ils partent à la recherche de leur montagne pour en faire le tour au plus vite. Cette tâche est compliquée, car tous les enfants font de même !

Dès qu'un joueur a contourné sa montagne en entier, il crie « stop » et les enfants reprennent leurs déplacements (course) jusqu'au prochain signal.

Après trois manches, attribuer de nouvelles montagnes.

## « 2 c'est assez trois c'est trop »



**Matériel** : un élastique pour deux élèves et marquage pour le terrain

**Comment ?** Seuls deux joueurs – le chasseur et le lièvre – ne s'y trouvent pas dans un élastique. Le chasseur essaie de toucher le lièvre qui peut se sauver en prenant place dans un DUO. Faisant cela, il chasse un des occupants qui devient lièvre à son tour. Ce dernier ne peut être pris qu'une fois qu'il a quitté l'élastique.

# Acrosport

## *Objectifs à l'échauffement*

- Percevoir son propre corps (Mes bras sont-ils tendus ?)
- Prêter attention à ses partenaires
- Se familiariser au contact des autres sans éprouver de la gêne

*Source* : mobilesport.ch 03/2011 – Acrobatie avec partenaire

## **Pont Roulant**

Matériel : 3 petits tapis

Comment ? Sept élèves couchés sur le ventre côte à côte transportent un tronc d'arbre posé perpendiculairement sur le pont ainsi formé. L'élève-tronc se place à hauteur des hanches de ses camarades. Au signal, le pont commence à rouler transportant ainsi le tronc vers sa destination. Dès que le dernier maillon est libéré du poids de l'arbre, il court se placer au début du convoi, et ainsi de suite.



## **On parie ?**

Matériel : Haut de caisson, cerceau, tapis

Comment ? Combien d'élèves arrivent se mettre sur le couvercle d'un caisson ? Dans un cerceau ? Sur un petit tapis ?



## **Etoile**

Comment ? La classe forme un cercle en se tenant par la main. Chaque élève est numéroté, soit 1, soit 2, en alternance. Au signal, les numéros 1 basculent, corps tendu, vers l'avant, les numéros 2 vers l'arrière. Le but est que le cercle ne se déchire pas et qu'il s'équilibre.



## **Equilibre**

Comment ? Par deux, les partenaires se tiennent par les mains, face à face, pieds contre pieds. Au signal, ils se laissent basculer vers l'arrière, corps tendu, jusqu'à ce que leurs bras soient tendus. Ils essaient de garder l'équilibre.

Variantes

- Même position de départ, mais les élèves s'assoient sur une chaise imaginaire tout en gardant l'équilibre.
- Dos à dos, s'asseoir sur une chaise invisible et rester en équilibre.

