


Appui renversé et jeux créatifs

CM23/6.6
Monter à l'appui renversé et tenir 3 secondes...




E
 R: en s'aidant des espaliers
 BR: avec l'aide de 2 camarades
 TBR: seul contre un mur

Des ateliers pour entrainer la position d'appui renversé.

Source : mobilesport.ch

CM23/6.25
 Lancer une petite balle avec la main opposée au pied d'appui...




E
 R: sans élan
 BR: avec 3 pas d'élan
 TBR: avec 3 pas d'élan, à plus de 20 mètres

Action LANCER LOIN
 + 1 ballon en mousse

CM24/5.8
 Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon à une main contre une cible sur un mur distant de 3 mètres ...


E



blant avec
 ain, en marchant
 blant avec change-
 de main, en marchant
 blant avec changement
 in, en courant

Action LANCER PRÉCIS
 + 4 cerceaux

CM24/5.12
 Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.




E
 R: 3 lancers
 BR: 4 lancers
 TBR: 5 lancers

Des cartes pour entrainer la course, le saut et le lancer tout en faisant preuve de créativité et collaboration.


Source : www.aefe.fr, Cartes imprimables "1, 2, 3, jouez, bougez !"

CM22/5.22
 Sauter à la corde à tourner...




E
 R: au moins 5x

Action SAUTER




CM23/5.19
 Sauter en longueur avec un appel sur un pied.




CM23/6.3
 Effectuer 5 sauts de suite sur le même pied et se réceptionner à pieds joints. Idem avec l'autre pied et additionner les deux résultats.

F: 13 mètres
 G: 14 mètres




CM23/6.27
 Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.




E
 R: 70
 BR: 80
 TBR: 90

CM22/6.2
 Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.




Réussi
 Entraîné

Action COURIR VITE




Action COURIR LONGTEMPS



CM21/6.1
 Courir 6 minutes autour du terrain de volleyball.

CM21/5.1
 Courir son âge en minutes sans marcher ni s'arrêter.



Réussi
 Entraîné

E
 R: 15 tours (810m)
 BR: 18 tours (972m)
 TBR: 21 tours (1134m)

Appui renversé

Brouettes

Matériel : ballon

Position : corps gainé, bras tendus et sous les épaules.



Activité : - Prendre appui au sol ou sur un objet instable (ballon).
- Se déplacer en veillant de toujours bien gagner



Le porteur garde le dos bien droit

Saut de lapin incliné

Matériel : banc incliné

Activité : Prendre appui avec les mains sur le banc et le franchir les pieds groupés.

Plus facile : -Diminuer l'inclinaison du banc
-Poser les pieds sur le banc

Plus difficile : Augmenter l'inclinaison du banc



Le centre de gravité passe au-dessus des épaules

Droit comme un I

Matériel : barres parallèles, anneaux, perches et tapis

Activité :

Adopter une position stable, tête en bas, aux différents engins et la garder au moins 3 secondes.



Plus facile : jambes pliées (position accroupie)

Plus difficile : inventer une autre position pour les jambes



Prise opposée des mains



Aider l'élève en lui tenant la main et l'épaule

Epaules d'acier

Matériel : 2 x deux éléments de caisson, gros tapis

Activité : Prendre appuis sur les épaules et tenir la position d'équilibre au moins 3 secondes.



Aider l'élève en le stabilisant au niveau des hanches



Appui renversé du caisson

Matériel : quatre éléments de caisson, tapis

Activité : Se coucher sur le caisson et prendre appui au sol. S'élaner pour monter à l'appui renversé.

Plus difficile : terminer avec une roulade (rentrer la tête, plier les bras et dos rond)



Bras tendus et regard vers le caisson

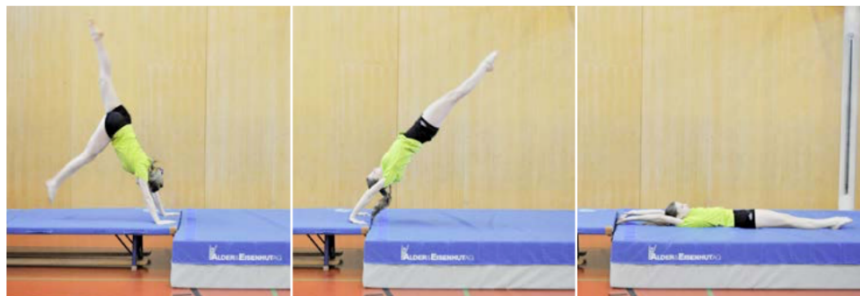


Se placer derrière l'élève et le stabiliser au niveau des hanches afin d'éviter qu'il ne bascule en arrière.

Epreuve de courage

Matériel : deux bancs, petit tapis, gros tapis

Activité : monter à l'appui renversé et se laisser tomber sur le dos (position I bien tendue). L'exercice est réussi si les talons, les fesses et les épaules touchent le tapis simultanément.



Tête droite (regard en arrière)



Aide au niveau des hanches, accompagner l'élève lors de la chute

Créer & Jouer

L'objectif de ce jeu de carte est de permettre aux élèves d'inventer leur propre jeu à partir de contraintes identifiées : les **objets**, les **actions**, les **joueurs**. Si les premières parties doivent être accompagnées par l'enseignant, l'utilisation autonome du jeu de carte est à encourager.

Astuce

Le jeu peut être adapté en retirant ou en ajoutant des cartes. Au début associer carte « action » + carte « joueurs ». Quand le principe est compris, ajouter les cartes « objets ».

À imprimer

Les **cartes « objet »** : 4 cônes, 4 cerceaux, 2 cordes à sauter, 1 ballon en mousse, 2 frisbees, 2 témoins de relais, 3 balles de tennis, 3 anneaux, 1 chronomètre

Les **cartes « action »** : courir vite, sauter, lancer loin, lancer précis

Les **cartes « joueurs »** : ensemble (coopération), opposition, tous pareil (jeux individuels).

Attention

1



Se mettre d'accord en équipe sur les règles

2














Présenter les règles inventées à l'enseignant pour qu'il les valide

3



Sécurité : prévoir un espace de jeu dégagé

Exemple

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Action COURIR VITE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Joueurs COOPÉRATION </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Objet CHRONO. </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Action COURIR VITE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Joueurs TOUS PAREIL </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Objet CHRONO. </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Action COURIR VITE </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Joueurs OPPOSITION </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Objet CHRONO. </div> </div>
<p>Au signal, le premier élève part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième. Idem pour le deuxième élève. Lorsque tout le trésor est ramené arrêter le chronomètre. L'équipe réussit-elle à améliorer son record lors d'une deuxième partie ?</p> 	<p>Au signal, l'élève court le plus vite possible sur 5 / 6 secondes environ. Au coup de sifflet, l'élève s'arrête de courir ; l'observateur repère la zone atteinte et place une marque à cet endroit. A chaque passage, inverser le chronomètreur.</p> 	<p>2 équipes, courir plus vite que son adversaire pour franchir une ligne ou pour faire le tour du cercle jusqu'à sa position de départ. Combien de victoires en x minutes ?</p> 