

CM23/5.3

Effectuer une rotation en avant ou en arrière sur un ou deux engins différents (anneaux, perches, barre fixe, etc.)...



E

R: sur un engin en avant
ou en arrière

BR: sur deux engins en avant ou en arrière

TBR: sur deux engins en avant et en arrière





Barres parallèles

Echauffement

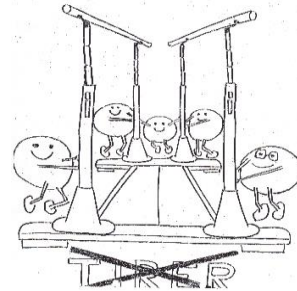
Course « transporteur »

4 élèves sur le transporteur (barres parallèles),
4 moteurs poussent d'une zone à l'autre (largeur de terrain). On inverse les rôles pour le trajet retour.

Sécurité : Position des moteurs, vitesse et coordination pour ralentir.

Variante : Avant de repartir les élèves doivent bloquer et débloquer les barres au sol en toute sécurité.

POUSSER



Aide et sécurité

Aide



=>
sur le côté, une main en pince dans le creux de l'épaule, une main sur le bras.



<=
Sur le côté, une main au niveau du dos et une main au niveau de la cuisse.

Sécurité





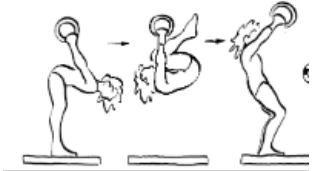

Prise crochet des barres.
Fixer les barres parallèles.
Poser des tapis de réception.

Atelier










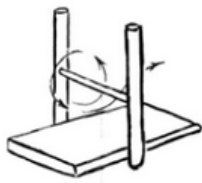
ANNEAUX

Echauffement	<p>Jeu de poursuite, avec 2-3 chasseurs. Anneaux et cordes représentent les îlots de sécurité. Les lièvres peuvent s'y réfugier, en se suspendant mais ils doivent quitter la place si un autre lièvre arrive.</p>
Aide et sécurité	<p>Aide</p>  <p>Main au niveau anneau : pour « assurer » la prise. La deuxième main est au niveau des cuisses pour aider l'impulsion.</p> <p>Sécurité</p>  <p>Prise crochet des anneaux. Poser un tapis de réception.</p>
Atelier	 <p>AVANT Prise aux anneaux à hauteur d'épaules, se pencher en avant. Diriger la tête vers les genoux. Tourner. Poser les pieds doucement sur le sol.</p>  <p>ARRIERE Le mouvement de rotation arrière est déclenché par la flexion des bras et le soulèvement des genoux.</p>











CAISSON

Echauffement	<p>Construction Former des groupes de cinq élèves, chaque groupe disposant d'un caisson suédois. Au signal, chaque groupe démonte son caisson, transporte les éléments sur la ligne opposée et le remonte.</p> <p>Balle assise 4 équipes. Pendant 1 minute les "Rouges", à l'aide de 2 balles, touchent les copains. Ces derniers peuvent se cacher 3 sec. derrière les caissons. Au bout d'une minute, changer de couleur.</p>
Aide et sécurité	<p>Aide</p>  <p>La photo est prise avec une barre parallèle mais le même exercice peut être effectué entre deux caissons. <u>Principe</u> : De la position allongée l'enfant roule lentement en arrière. <u>L'aide</u> : est sur le côté, la main en pince dans le creux de l'épaule et la prise opposée sur le haut du bras</p> <p>Sécurité Fixer les caissons. Poser des tapis de réception.</p>
Atelier	   



Barre fixe

Echauffement	<p>Tapis Poser les tapis de manière éparpillée. Courir et au signal s'asseoir sur les tapis en respectant le nombre indiqué par l'enseignant (8, 10, 6, ... élèves par tapis). Porter à 4 les tapis et les placer entre les poteaux des barres fixes.</p> <p>Barre Chaque groupe transporte une barre et la pose sur les tapis. Montrer comment mettre la barre. Concours : monter et démonter la barre.</p> <p>Balle assise Qui est touché par la balle doit se suspendre, s'accrocher à la barre fixe 5".</p>
Aide et sécurité	<p>Aide</p>  <p>Deux aides devant la barre. Poser une main sur l'épaule pour aider à tourner, l'autre main aux hanches ou aux cuisses pour les soutenir.</p> <p>Elève assis sur la barre. Aide avec les paumes des mains face à face sur le haut du bras.</p>   <p>Elève en « cochon pendu » : Aide a une main sur les tibias et l'autre main au niveau épaule.</p>  <p>Sécurité : Prise crochet de la barre</p>
Atelier	<p>Barre à hauteur d'épaules. Rotation en avant et en arrière, passer les jambes entre les bras.</p>    



BANC

<p>Echauffement</p>	<p>Les 3 éléments Chaque groupe se déplace en portant un banc et la pose à un endroit (!dos droit!). Courir dans la salle. Quand le maître dit « eau » : Marcher en équilibre les bancs pour éviter de se mouiller les pieds. Quand le maître dit « vent » : Sauter à droite et à gauche du banc comme une tornade. Quand le maître dit « terre », s'allonger à plat ventre sur le banc et se tirer avec les bras pour faire une traversée.</p>
<p>Aide et sécurité</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>+ matériel : mettre un sautoir en boule sous le menton / regarder une image collée sous le banc</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>AVANT</p>  </div>
<p>Atelier</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>