

EDUCATION PHYSIQUE / GYM AUX AGRÈS

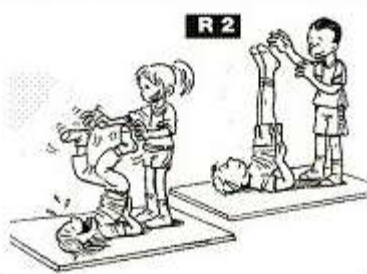
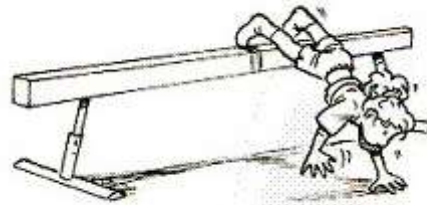
CONDITION PHYSIQUE / GYM AUX AGRÈS

Objectifs :

- Améliorer la tonicité du corps.
- Maintenir le bassin au-dessus des épaules, garder la tête dans l'axe du corps.
- Placer 3 appuis (tête, mains) sur un triangle, lever les jambes.

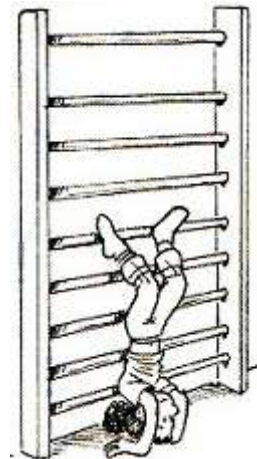
Poste 1 :

placer les pieds sur une poutre / un banc et se déplacer latéralement en gardant les mains au sol.



Poste 2 :

à 2 ou 3 élèves, réaliser une chandelle en montant les jambes le plus haut possible et en se maintenant le dos.



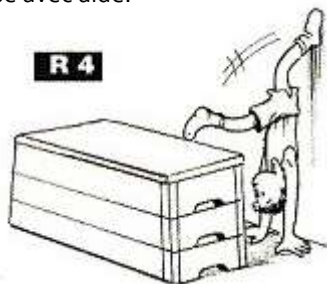
Poste 3 :

A genoux, dos aux espaliers, poser le sommet du crâne entre les bras fléchis, remonter les jambes le plus haut possible en s'aidant des espaliers. Maintenir cette position, le poirier, en s'appuyant le moins possible aux espaliers.

A 3 élèves, effectuer sur un tapis, les mains et la tête formant un triangle, le même exercice.

Poste 4 :

Appui renversé avec aide.



Poste 5 :

Roue dans le couloir : effectuer une roue (travaillée l'an dernier) dans une zone délimitée en couloir, éventuellement ventre contre le mur.

